

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

ERGENLERDE EBEVEYN KONTROLÜNÜN
SAĞLIKLI BESLENME TAKINTISIYLA
(ORTOREKSIYA NERVOZA) İLİŞKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Seda TÜRKER

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Ömer AKGÜL

İstanbul – 2021

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Seda TÜRKER

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Ergenlerde Ebeveyn Kontrolünün Sağlıklı Beslenme Takıntısıyla (Ortoreksiya Nervoza) İlişkisi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 11.06.2021

Sayfa Sayısı : 283

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Ömer AKGÜL

Dizin Terimleri : Ergenlik, Ebeveyn Kontrolü, Sağlıklı Beslenme Takıntısı

Türkçe Özet : Bu çalışmanın amacı ergenlerde ebeveyn kontrolünün sağlıklı beslenme takıntısıyla (ortoreksiya nervoza) ilişkisinin belirlenmesidir. Bununla beraber katılımcıların sosyodemografik bazı özelliklerinin ebeveyn kontrolü vesağlıklı beslenme takıntısıyla ilişkili olup olmadığını araştırmaları da amaçlanmaktadır.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Seda TÜRKER

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

ERGENLERDE EBEVEYN KONTROLÜNÜN
SAĞLIKLI BESLENME TAKINTISIYLA
(ORTOREKSİYA NERVOZA) İLİŞKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Seda TÜRKER

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Ömer AKGÜL

İstanbul – 2021

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Seda TÜRKER

/ /2021



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Seda TÜRKER'in "Ergenlerde Ebeveyn Kontrolünün Sağlıklı Beslenme Takıntısıyla (Ortoreksiya Nervoz) İlişkisi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

İmza

Dr. Öğr. Üyesi ÖmerAKGÜL

(Danışman)

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

/ / 2021

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Ergenlik süreci, yaşam döngüsü içinde kritik bir payı olan zorlu bir gelişim sürecidir. Bu süreçte fiziksel, bilişsel ve psikososyal değişimler, belirgin ve çok hızlı gerçekleşmektedir. Özellikle bu süreçte beden ergenin yaşam odağı olmaktadır. Ayrıca bu süreçte kazanılan davranış örüntülerinin, düşünce kalıplarının ve alışkanlıkların ilerleyen gelişim sürecinde de etkisini hissettirecek ölçüde kalıcılık göstermektedir. Ebeveynlerine hem bağlılığını sürdürmeye hem de bireyleşmeye çalışan ergen için bu süreçte ebeveynlerinin kendilerine yönelik kontrol uygulamaları, ergenler açısından farklı şekilde algılanmakta ve buna bağlı olarak oldukça önemli düzeyde etkilenmektedir. Öte yandan ebeveynlerinin beslenme düşünce, davranış ve alışkanlıkları, ergende beslenme örüntüsünü oluşturmaktadır. Ergenin gelişim süreçlerini başarılı bir şekilde atlatabilmesi için sağlıklı besinler tüketmesi ve sağlıklı beslenme uygulama ve tercihleri oldukça önemlidir. Ancak süreç içerisinde sağlıklı beslenmeyi yaşamın merkezi haline getirerek sağlıklı olmak, sağlıklı beslenmek amacına yönelik sağlıksız, aşırı sert kontrol bulunulması sağlıklı beslenmeyi patolojik bir boyuta taşımaktadır. Sağlıklı besin ve sağlıklı beslenme programlarına yönelik obsesif düşünce ve davranış ritüelleri literatürde oldukça yeni bir kavram olan sağlıklı beslenme takıntısı (ortoreksiya nervoza) ilişkin eğilimi arttırmakta ve yaşamı tehdit edecek düzeyde gelişim ve sağlığı etkilemektedir. Bu çalışmanın da amacı ergenlikte algılanan ebeveyn kontrolünün sağlıklı beslenme takıntısıyla (ortoreksiya nervoza) ilişkisinin belirlenmesidir. Bununla beraber katılımcıların sosyodemografik bazı özelliklerinin algılanan ebeveyn kontrolü ve sağlıklı beslenme takıntısıyla ilişkili olup olmadığının araştırılması da amaçlanmaktadır. Bu araştırma, mevcut durumu araştırmaya ve belirlemeye yardımcı olmak için betimsel nitelikte planlanmış olup ilişkisel tarama modeli temelli çalışma gerçekleştirilmiştir. Belirtilen bu modelin bu çalışmadaki değişkenlere ilişkin sorgulama yapabilmesi, değişkenlerin etkileşimi kestirmeye yardımcı olması yönüyle tercih edilmiştir. Araştırmanın örneklemini Antalya ili Elmalı ilçesi bir devlet lisesinde öğrenim gören, basit rastgele örnekleme yöntemine dayalı olarak gönüllülük esaslı bu araştırmaya katılım gösteren ve sorulara eksiksiz yanıt veren 153 ergen oluşturmaktadır. Verileri toplamak için kişisel bilgi formu, leuven algılanan ana babalık ölçeği ve orto- 15 formları online olarak

uygulanmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerin sağlıklı beslenme takıntısı algıları cinsiyet ve ebeveynlerinin eğitim seviyesi değişkenlerine yönelik istatistiksel olarak anlamlılık göstermemekte iken yaş gruplarına göre farkı istatistiksel olarak anlamlılık göstermiştir. 16 yaş altındakilerin ilgili ölçeğin alt boyutu klinik alan algıları 16 yaş ve üzerinelere göre daha yüksektir. Ergenlerde ebeveyn kontrolü cinsiyet değişkenine yönelik istatistiksel olarak anlamlılık göstermektedir. Erkek ergenler ebeveynlerinin davranışsal kontrolünden kız ergenlere kıyasla daha yüksek düzeyde etkilenmektedir. Ergenlerde ebeveyn kontrolü yaş değişkenine yönelik istatistiksel olarak anlamlılık göstermemektedir. Ergenlerde ebeveyn kontrolü aile birlikteliği değişkenine yönelik anne kontrolü ilgili değişkenle istatistiksel olarak anlamlılık göstermez iken babadan algılanan kontrol üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermiştir. Evli olup anne babası birlikte yaşayanların babadan kontrol düzeyleri diğer gruba kıyasla göre daha yüksektir. Ergenlerde ebeveyn kontrolü ebeveynlerin eğitim seviyesi değişkenine yönelik baba kontrolü istatistiksel olarak anlamlılık göstermektedir. Ergenlikte anne kontrolü her iki ebeveynin eğitim seviyesiyle istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermez iken algılanan baba kontrolü her iki ebeveynin eğitim seviyesiyle istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermiştir. Ergenlerde baba kontrolü baba eğitim seviyesi ortaokul ve altı mezun olan ve anne eğitim seviyesi ortaokul olan ergenlerde daha yüksek düzeydedir. Ergenlerde ebeveyn kontrolü ile sağlıklı beslenme takıntısı (ortoreksiya nervoza) arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu çalışmanın sorguladığı değişkenleri doğrudan inceleyen bir çalışmaya hem ulusal hem de uluslararası literatürde rastlanmamıştır. Literatürde bu konuda yapılan çalışmaların ise yetersiz ve az sayıda olmasından dolayı daha çok araştırılmaya ihtiyaç duyulduğu görülmektedir

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, Ebeveyn Kontrolü, Sağlıklı Beslenme Takıntısı (ortoreksiya nervoza)

SUMMARY

The adolescence process is a challenging development process that has a critical share in the life cycle. In this process, physical, cognitive and psychosocial changes are evident and very rapid. Especially in this process, the body becomes the focus of life of the adolescent. In addition, the behavioral patterns, thought patterns and habits acquired in this process are permanent enough to make their impact felt in the further development process. For adolescents who are trying to both maintain their attachment to their parents and individuation, their parents' self-control practices in this process are perceived differently in terms of adolescents and are therefore significantly affected. On the other hand, the nutritional thoughts, behaviors and habits of their parents constitute the nutritional pattern in adolescents. Consumption of healthy foods and healthy nutrition practices and preferences are very important for adolescents to successfully overcome their developmental processes. However, making healthy nutrition the center of life and having unhealthy, extremely harsh control for the purpose of being healthy and eating healthy during the process brings healthy nutrition to a pathological dimension. Obsessive thinking and behavioral rituals for healthy food and healthy nutrition programs increase the tendency towards healthy eating obsession (orthorexia nervosa), which is a fairly new concept in the literature, and affects development and health at a life-threatening level. The aim of this study is to determine the relationship between perceived parental control in adolescence and obsession with healthy eating (orthorexia nervosa). It is also aimed to investigate whether some sociodemographic characteristics of the participants are related to perceived parental control and obsession with healthy eating. This research was planned in a descriptive manner to help research and determine the current situation, and a study was conducted based on the relational scanning model. This model is preferred because it can make inquiries about the variables in this study and that the variables help predict interaction. The sample of the study consists of 153 adolescents who attended this voluntary-based study based on simple random sampling method and who gave complete answers to the questions, studying in a state high school in Elmalı district of Antalya province. Personal information form, Leuven perceived parenting scale and ortho-15 forms were

applied online to collect the data. As a result of the study, adolescents' perceptions of obsession with healthy nutrition did not show statistical significance for the variables of gender and education level of their parents, while the difference by age groups was statistically significant. The sub-dimension of the relevant scale for those under 16 years of age has higher perception of clinical area than those aged 16 and over. Perceived parental control is statistically significant for the gender variable. Male adolescents are more affected by the behavioral control of their parents compared to female adolescents. Perceived parental control does not show statistical significance for the age variable. Perceived parental control perceived parental control did not show a statistically significant relationship with perceived control from the father, while perceived maternal control for the family togetherness variable was not statistically significant. The control levels perceived from the father of those who are married and whose parents live together are higher than the other group. Perceived parental control The perceived paternal control for the education level variable of the parents is statistically significant. While the perceived maternal control did not show a statistically significant relationship with the education level of both parents, the perceived paternal control showed a statistically significant relationship with the education level of both parents. Perceived father control is higher in adolescents whose father's education level is secondary school and below and whose mother's education level is secondary school. There was no significant relationship between parental control perceived in adolescence and obsession with healthy eating (orthorexia nervosa). A study that directly examines the variables questioned by this study has not been found in both national and international literature. It is seen that more research is needed due to the insufficient and small number of studies on this subject in the literature.

Keywords: Adolescence, Parental Control, Obsession with Healthy Eating (orthorexia nervosa)

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	iii
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	viii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
EKLER.....	xii
ÖNSÖZ.....	xiii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Problemi.....	11
1.2. Araştırmanın Amacı.....	11
1.3. Araştırmanın Önemi	13
1.4. Araştırmanın Sayıltıları	15
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	15

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Ergenlik Dönemi	17
2.1.1. Erken ergenlik.....	19
2.1.2. Orta ergenlik	20
2.1.3. Geç ergenlik.....	20
2.2. Ergenlik Dönemi Gelişim Süreçleri	20
2.2.1. Fiziksel gelişim.....	20
2.2.1.1. Fizyolojik boyutları.....	21
2.2.1.2. Psikolojik boyutları.....	22
2.2.1.3. Fiziksel gelişimin ergenler üzerindeki etkileri.....	25

2.2.2. Bilişsel gelişim	27
2.2.3. Duygusal gelişim	30
2.2.4. Sosyal gelişim.....	33
2.2.4.1. Ebeveynlerin ergenler üzerindeki etkileri	36
2.2.5. Kişilik gelişimi	39
2.2.5.1. Kimlik oluşumu ve gelişimi.....	39
2.2.5.2. Benlik kavramı ve gelişimi	44
2.2.6. Ergenlik ve gelişimsel süreçlerin psikolojik boyutu.....	45
2.3. Ergenlik Döneminde Beslenme	59
2.3.1. Ergenlik döneminde görülen beslenme sorunları	65
2.3.1.1. Obezite ve fazla kiloluluk	65
2.3.1.2. Mikro besin ögesi yetersizlikleri.....	67
2.3.1.3. Zayıflık.....	72
2.3.1.4. Makro besin ögeleri	73
2.3.2. Ergenlik döneminde beslenmenin psikolojik boyutu	74
2.4. Ebeveyn Kontrolleri.....	76
2.4.1. Psikolojik kontrol	82
2.4.2. Davranışsal kontrol.....	86
2.4.3. Ebeveyn kontrolü ve beslenme sorunları.....	88
2.5. Ortoreksiya Nervoza	91
2.5.1. Ortoreksiya nervoza'nın tanımı	91
2.5.2. Ortoreksiya nervoza'nın epidemiyolojisi	93
2.5.3. Ortoreksiya nervoza'nın etiyolojisi	95
2.5.4. Ortoreksiya nervoza tanı ölçütleri	97
2.5.5. Ortoreksiya nervoza'da klinik görünüm.....	99

2.5.6. Ortoreksiya nervozayla süren sağlığa ilişkin diğer boyutlar	102
2.5.7. Ortoreksiya nervozanın kavramsal çerçevesi	108
2.5.8. Ortoreksiya nervoza: özgün bir tanı olmalı mı?	114
2.6. Obsesif Kompulsif Bozukluk	116
2.7. Yeme Bozuklukları	118
2.7.1. Anoreksiya nervoza	118
2.7.2. Bulimiya nervoza	119
2.7.3. Tıkınırcasına yeme bozukluğu	120

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli	122
3.2. Araştırma Grubu	122
3.3. Araştırma Verilerinin Toplanması ve Analizi	123
3.4. Veri Toplama Araçları	124
3.4.1. Kişisel bilgi formu	124
3.4.2. Leuven algılanan ana babalık ölçeği	124
3.4.3. ORTO-15	125

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

BEŞİNCİ BÖLÜM TARTIŞMA

SONUÇLAR VE ÖNERİLER	203
KAYNAKÇA	216
EKLER.....	267
ÖZGEÇMİŞ.....	275

KISALTMALAR

AN	:	Anoreksiya Nervoza
APA	:	American Psychological Association
BN	:	Bulimia Nervoza
DİE	:	Devlet İstatistik Enstitüsü
DSM	:	The Diagnostic and Statistical Manuel Of Mental Disorders
ICD	:	International Statistical Classification of Diseases
OKB	:	Obsesif Kompulsif Bozukluk
OKKB	:	Obsesif Kompulsif Kişilik Bozukluğu
ON	:	Ortoreksiya Nervoza
TÜBER	:	Türkiye Beslenme Raporu
VKG	:	Vücut Kitle Göstergesi
WHO	:	World Health Organization
UNESCO	:	United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı	127
Tablo 2. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Takıntısına Algılarına Ait Normallik Testi Sonuçları.....	128
Tablo 3. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Takıntısı Algılarına Ait Betimsel Bulgular	128
Tablo 4. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Takıntısı Algılarının Cinsiyet Gruplarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları	129
Tablo 5. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Takıntısı Algılarının Yaş Gruplarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları	129
Tablo 6. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Takıntısı Algılarının Anne Eğitim Durumu Gruplarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları	130
Tablo 7. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Takıntısı Algılarının Baba Eğitim Durumu Gruplarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları	131
Tablo 8. Sağlıklı Beslenme Takıntısı Ölçeğine Bağlı Güvenilirlik Analizleri.....	131
Tablo 9. Sağlıklı Beslenme Takıntısı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Birbirleri Arasındaki İlişki	132
Tablo 10. Katılımcıların Leuven Baba Tutum Algılarına Ait Normallik Testi Sonuçları ...	133
Tablo 11. Katılımcıların Leuven Baba Tutum Algılarına Ait Betimsel Bulgular	133
Tablo 12. Katılımcıların Leuven Baba Tutum Algılarının Cinsiyet Gruplarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları	134
Tablo 13. Katılımcıların Leuven Baba Tutum Algılarının Yaş Gruplarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları	134
Tablo 14. Katılımcıların Leuven Baba Tutum Algılarının Aile Durumu Gruplarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları	135
Tablo 15. Katılımcıların Leuven Baba Tutum Algılarının Anne Eğitim Durumu Gruplarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları	136

Tablo 16. Katılımcıların Leuven Baba Tutum Algılarının Baba Eğitim Durumu Gruplarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları	137
Tablo 17. Leuven Baba Tutum Alt Boyutlarına Bağlı Güvenilirlik Analizleri	138
Tablo 18. Leuven Baba Tutum Alt Boyutlarının Birbirleri Arasındaki İlişki.....	139
Tablo 19. Katılımcıların Leuven Anne Tutum Algılarına Ait Normallik Testi Sonuçları	140
Tablo 20. Katılımcıların Leuven Anne Tutum Algılarına Ait Betimsel Bulgular.....	140
Tablo 21. Katılımcıların Leuven Anne Tutum Algılarının Cinsiyet Gruplarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları	141
Tablo 22. Katılımcıların Leuven Anne Tutum Algılarının Yaş Gruplarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları	141
Tablo 23. Katılımcıların Leuven Anne Tutum Algılarının Aile Durumu Gruplarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları	142
Tablo 24. Katılımcıların Leuven Anne Tutum Algılarının Anne Eğitim Durumu Gruplarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları	143
Tablo 25. Katılımcıların Leuven Anne Tutum Algılarının Baba Eğitim Durumu Gruplarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları	143
Tablo 26. Leuven Anne Tutum Alt Boyutlarına Bağlı Güvenilirlik Analizleri.....	144
Tablo 27. Leuven Anne Tutum Alt Boyutlarının Birbirleri Arasındaki İlişki	145
Tablo 28. Ergenlerin Algıladıkları Ebeveyn Kontrolleri İle Sağlıklı Beslenme Takıntı Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	146

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Marcia Kimlik Statüsü Kuramı.....45

Şekil 2. Ebeveyn Stilleri80



EKLER

EK-A: Kişisel Bilgi Formu

EK-B: Leuven Algılanan Ana Baba Ölçeği

EK-C: ORTO-15



ÖNSÖZ

Bu çalışmada, ergenler üzerinde gerçekleştirdiğim araştırmaya dair istatistiksel analizleri ve elde ettiğim sonuçları dikkatinize sunmaktayım.

Bireyin yaşam döngüsü içerisinde kritik bir yeri olan ergenlik sürecinde, ebeveynlerin ergen çocuklarına yönelik uyguladığı kontrol uygulamaları ile literatürde oldukça yeni bir kavram olan sağlıklı beslenme takıntısına (ortoreksiya nervoza) dair ilişkinin durumu, derecesi ve yönünü saptamaya yönelik yaptığım bu çalışmayla ilgili literatüre sağlayacağı katkılara da yer vermekteyim.

Çalışmam süresince tez danışmanlığımı üstlenerek tez sürecine ilişkin her türlü bilimsel desteğini sağlayan Dr. Öğr. Üyesi Ömer Akgül'e ve ayrıca bilgi, birikim ve önerileri ile bana destek olan Dr. Öğr. Üyesi Fatih Bal'a teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Literatüre ışık tutacağını düşündüğüm bu çalışmaya başlamamdan itibaren her türlü desteği gösteren ve varlığını her daim yanımda hissettiren ablam Müge Türker'e, hayatımın her anında bana gösterdiği ilgi ve desteğiyle verdiğim her kararda arkamda duran ve çalışmam süresince beni her daim cesaretlendiren annem Gülay Çakacı'ya sonsuz teşekkür ediyorum. İyi ki varsınız. Bu çalışmayı size ithaf ediyorum.

GİRİŞ

İnsan hayatı, birbirinden farklı fizyolojik, bilişsel ve psikolojik özellikler içeren gelişim dönemlerini deneyimlemektedir. Bunlar en genel itibariyle bebeklik,çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemleridir. Bu dönemler arasından ergenlik önemli yaşam değişikliklerine işaret etmekte; çocukluk ve yetişkinlik arasında olan, bireysel gelişimin her boyutunda ve sosyal bağlamda değişikliklerin eşlik ettiği bir geçiş dönemi olarak tanımlanmaktadır. Bu dönemde birçok açıdan değişim yaşayan ergenin vücudundaki fiziksel değişimler de bebeklik döneminden sonra diğer gelişim dönemlerinden kıyasla daha hızlı bir şekilde gerçekleşmektedir (Wenar ve Kerig, 2005).

Ergenlik döneminde beden, bütün süreçlerin merkezinde yer alıp oldukça önemli bir yer kaplamaktadır. Bundan dolayı ergenlik sürecinde görülen yeme tutum ve bozuklukları, kendi bedenine zarar verme ya da bedeni koruma odaklı ritüeller gibi patolojilerde saldırı nesnesi bedenleri olmaktadır (Emmanuelli, 2006).

Ergenlik dönemini önemli kılan bir diğer nitelikte kişilik gelişimi, geleceklerini planlama ve yaşamı daha kaliteli ve sağlıklı kılabilmek adına düşünce ve tutumların gelişimidir. Bu dönemde ergenler çeşitli fikirler geliştirebilir, değerleri ve inançları geliştirmeye başlarlar (Senemoğlu, 2005). Bilişsel gelişimlerinde görülen fizyolojik değişikliklerle beraber belirli bir nesneye, hayata karşı tutum ve düşüncelerde de bu süreçte değişmeye uğramaktadır. Beslenme gibi çevresel faktörlerden etkilenen bilişsel gelişimin sekteye uğraması, olumsuz duygu yüklü şemaların gelişimine sebep olmakta ve geleceklerine yönelik patolojik bir düşünce örüntüleri oluşmasına neden olacaktır. Özellikle ergenlikte beslenme tutumlarının toplumun geneline kıyasla daha sağlıksız olduğu da ifade edilmektedir (Başay, Kabukcu Başay, Erbay, Coşkun ve Sağıroğlu, 2021). Diğer bir yandan, ilgili süreçte rahatsız edici, ruhsal olarak sarsıcı, kaygılı ve stresli zamanlarda hızlı bir şekilde beliren, öz-değerlendirmelerden uzak; istenmeyen sağlıksız düşüncelerin gelişimi de bedenlerine ve dış görüntülerine yönelik gerçeklikten uzak değerlendirmelere yol açmaktadır (Beck ve Newman, 2005; Free, 1999; Gökçakan, 2005).

Ergenlerin sağlıklı bir biçimde yetişkinliğe geçebilmesi için başarması gereken fiziksel, bilişsel ve kişilik gelişiminden öte sosyal gelişimine yönelik de görevleri vardır. Bunlar; bedensel değişimlerini kabullenip uyum sağlamak, otorite figürlerinden duygusal olarak bağımsızlaşarak yaşama hazırlanmak, toplumsal sorumluluğunu alarak sağlıklı bir kimlik geliştirmektir (uhadaroğlu, 2012).

Ergen fiziksel değişimlere ayak uydurmaya çalışırken ruhsal ve psikolojik olarak da bu dönemden etkilenir. Duygusal sarsıntıların yaşandığı bu dönemde bazı olumsuz yüklü duygular ortaya çıkmaktadır. İlerleyen süreçteki gelişim dönemlerini etkileyebilecek psikolojik temelli sorunların kaynağında da bu sürecin etkileri yer almaktadır. Bu sorunların çözümünü sağlıklı bir şekilde ele alınmasıyla kolay atlatılabilen ergenler olduğu kadar zorlu mücadelenin etkisi altında kalan ergenlerin sayıca fazlalığı da literatürde belirtilmektedir (Aydın, 2015).

Ergenlik sürecinde belirtilen bu değişimlerin normal düzeyde gerçekleşmesi ergen ve ebeveynlerine yönelik oldukça zorlu süreç olmasına rağmen ergen ve ebeveynlerin işbirliği bu sürecin başarı ile atlatılmasını sağlayacaktır. Bundan dolayı ergen ve ebeveyn ilişkisinin niteliği ve bununla ilgili değerlendirmeler sürecin sağlıklı bir şekilde atlatılması adına önem taşımaktadır.

Ebeveyn kontrolü çocukların etkinlik ve alışkanlıklarının ebeveynler tarafından kontrol edilmesi ve düzenlenmesi, onların ebeveynlerine yönelik bağlılığının sağlanması ve çocuklarının düşüncelerini ve hislerini yönlendirmeleri gibi davranışların uygulanması anlamına gelmektedir. Ergenler üzerinde olumsuz etkileri olabilecek stratejilerden olumlu etkileri gösterilmiş stratejilere kadar uzanan kapsamlı ve çok boyutlu bir kavramdır. Ergenlik dönemine girilmesinden itibaren itibaren özerklik arayışı ve aile içi ilişkilerin yeniden yapılanmasında önemli bir yer tutar. Çünkü ergenin bu süreciyle birlikte ailenin önceden alıştığı dengeler değişime uğramaya başlamaktadır (Collins ve Laursen, 2004).

Bireyleşmeye alışan ergen açısından bakıldığında ebeveyn tarafından nasıl kontrol edildiğinin önemi artarken; ebeveynler açısından bakıldığında çocukları üzerindeki değişime her zaman uygun bir şekilde karşılık veremedikleri görülmektedir. Ergenlik döneminde ebeveyn ve ergen arasındaki hem olumlu hem de olumsuz ilişkinin karmaşık hale gelmesiyle birlikte (Hafen ve Laursen, 2009),

algılanan ebeveyn kontrolünün ergenin uyumunda önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir (Sönmez, 2011).

Çocuğun davranışlarını kontrol eden uygulamalar ve çocuğunun psikolojisini kontrol eden uygulamalar olarak ikiye ayrılmış; böylelikle sadeleştirilmesi ve kontrolün etkilerinin daha kolay ayrıştırılması amaçlanmıştır (Barber, 1996).

Ebeveyn kontrolüne dair belirtilen boyutlardan biri psikolojik kontroldür. Psikolojik kontrol uygulayan ebeveynler ergen çocukların duygu, kişilik, ruhsal ve psikolojik gelişimlerine dair müdahale de bulunmasıdır. Bu durumu örneklendirmek gerekirse ergen çocuğun düşünce yapısına, kendini ifade etmesine, duygu ve ruhsal yapılarına zorla ya da izinsiz kontrol etme eğilimi ve özerkliklerini engelleme girişimleri gibi durumlar gösterilebilir. Ancak psikolojik kontrole dair olayların sonuçları, problemlerin çözümü gibi durumlara dair bilinçlendirme, farkındalık kazandırma ya da hassasiyet geliştirilmesi açısından ergenler için olumlu yanları olduğunu belirten görüşlerde bulunmaktadır. Öte yandan, ebeveynlik boyutlarından biri olarak düşünüldüğünde, psikolojik kontrol; istenmeyen, sağlıksız ve olumsuz bir müdahale türü olarak kavramsallaştırılması mümkün görünmektedir (Barber, 1996). Psikolojik kontrol uygulayan ebeveynler, kendi güçlerini ve ergen ile olan ilişkilerindeki konumlarını koruma altına aldığını düşünmektedir. Ancak bu durum ergenin psikolojik ihtiyaçlarını göz ardı etmelerine, kendi istek ve iradelerini ergene dayatmalarına yol açar. Bundan dolayı ergen çocuğun benlik gelişimi sağlıksız bir şekilde olumsuz açıdan etkilenir ve ergen ya itaatkâr ya da isyankâr olabilir (Barber ve Harmon, 2002). Ayrıca ebeveynlerin yüksek düzeyde psikolojik kontrol uygulaması ise ergen çocukların bireyleşme istek ve arzularına hatta duygularına zarar verebilmektedir (Grolnick, 2003'ten aktaran Pulat, 2011). Bunların yanı sıra psikolojik kontrolün, ebeveyn ve ergen arasındaki sevgi ilişkisinin sevgiyi esirgeme, suçluluk yaratma, utandırma, eleştirme, göz ardı etme gibi davranışlarla manipüle edilmesi ile gerçekleştirildiği için ergen ebeveyn bağına olumsuz yönde etkilediği düşünülmektedir (Barber, 1996). Ergenlere psikolojik olarak müdahale de bulunulduğunda, sağlıklı bir farkındalık ve kendilik algısının gelişimi konusunda problemler yaşayabilirler. Ebeveynlerin psikolojik olarak kontrol uygulaması, dolaylı olarak aslında çocuğu kötülemesi ve çocuğun bireysel yeterlilik duygusu geliştirmesine olanak tanımaması anlamını da ifade eder (Barber, 1996). Ergeni eleştirme, suçlama, aşağılama ve

dışlama gibi psikolojik kontrol girişimleri ergende öfke uyandırıp uyumsuz davranış problemlerine yol açabilir. Ya da tam tersi bir şekilde ergende kaygı uyandırarak sosyal olarak içe kapanmaya ve ilişkilerde güven eksikliğine de sebep olabilmektedir (Kerr ve Stattin, 2000). Davranışsal kontrol ise ergen çocuğun davranışını kontrol etme ya da denetim altına alma girişimi olarak tanımlanmaktadır. Yüksek derecede davranışsal kontrole maruz kalan ve yeterli davranışsal kontrolü ebeveyninden göremeyen ergen çocuklar dürtüsellik ya da aşırı kontrol gibi uyumsuz davranışlar gösterebilir (Barber, 1996).

Bir araştırmada ebeveynin çocukları üzerindeki kontrol tarzının, çocuğun beslenme şekli üzerinde etkili bir faktör olduğu ve bu durumun ebeveyn ve çocuğun demografik özelliklerine göre değiştiği söylenmiştir. (Brown, Vögele ve Gibson, 2007). Birch ve Davison' un gözden geçirme çalışmasında ebeveynlerin yiyecek ulaşımını kısıtlayarak, yeme üzerindeki baskıyı arttırarak veya çocuğu beslenmesini sıkı bir şekilde gözlem altında tutarak çocukların yeme düzeni üzerinde kontrol sahibi olmaya yatkın oldukları sonucuna varılmıştır (aktaran Camcı, 2010). Başka bir gözden geçirme çalışmasında uzun dönemde çocuklarının kilo kontrolüyle ilgilimüdahalelerin etkili olabilmesi için ebeveynlerin bu programa dahil olmasının ve davranış değişikliği tekniklerini kullanmalarının sonuçlar üzerinde etkili olduğu neticesine ulaşılmıştır (Van der Kruk, Kortekaas, Lucas ve Jager-Wittenaar, 2013).

Ergenliğe giriş süreciyle beraber ebeveyn uygulamaları ve aile özellikleri gibi faktörlerin ergen çocukların beslenmeleri üzerinde de etkisi bulunmaktadır. Hem ergen çocuğun fiziksel sağlık ve psikolojisi, ruhsal sağlığını hem de beslenmeyi etkileyen en önemli çevresel boyutlar arasında başlıca yer almaktadır (Demattia ve Denney, 2008). Ergenlik ve öncesine yönelik beslenme sorun ve bozuklarına ilişkin risk oluşturan faktörler çerçevesinde yaş ve cinsiyet gibi değiştirilemez özelliklerden sonra ebeveynler yer almaktadır. Ebeveynlerin beslenme ve aktivite tercihleri, beslenme bilgisi, çocuğu beslemeye yönelik uygulamaları ve kardeş etkileşimi gibi durumlar ergen çocuğun sağlıklı gelişimini sağlayabilmek adına oldukça önemlidir (Davison ve Birch, 2001).

Yeterli ve dengeli beslenme vücudun büyümesi, gelişmesi, yenilenmesi ve çalışması için ihtiyacı olan besin öğelerinden her birinin yeteri kadar alınarak vücutta

kullanılması ile açıklanmaktadır. Vücudun ihtiyacı olan besin öğeleri gerekli miktarda alınmazsa yeterli enerji oluşamayarak vücut dokuları yapılamadığı için “yetersiz beslenme” durumu ortaya çıkar. Dengesiz beslenme durumu ise; insanın vücuduna gerekli olandan daha fazla besin alarak fazla alınan besin öğelerinin vücutta yağ olarak depolanmasına neden olması ve birey için sağlıksız bir durumun ortaya çıkması ile açıklanır. Yeterli beslenildiği halde uygun besinler seçilmediği ya da pişirme yöntemlerinin yanlış uygulandığı durumlarda da bazı besin öğelerinden fayda sağlanamayabilir. Bu da besinin eksik alınması ve vücuttaki görevini yerine getirememesine neden olarak sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu da bir dengesiz beslenme şeklidir (Özcan, 2009). Yetersiz ve dengesiz beslenildiğinde vücudun büyüme, gelişme ve normal çalışmasında sorunlar meydana geleceğinden yeterli ve dengeli beslenme sağlığın temelini oluşturur. Birey yetersiz ve dengesiz beslendiğinde vücudu mikroorganizmalara karşı dayanıksız hale gelir. Yani bağışıklık sistemi baskılanır. Bu nedenle bu bireyler çabuk hastalanırlar ve hastalıkları da ağır geçer. Ayrıca bir besin öğesi yetersiz alındığında o besinin vücuttaki görevi aksayacağından hastalıklar daha kolay ortaya çıkar. Dengesiz beslenme ise bireyin çalışma, planlama ve yaratıcılığını olumsuz etkiler. Bu da toplumsal gelişmeye olumsuz etki eder. Oysaki toplumsal gelişimin devamı sağlıklı bireylerle olur. Sağlıklı olmanın temel koşullarından birisi ise yeterli ve dengeli beslenmedir. Yetersiz beslenmenin ileri aşamasındaki belirtileri zihinsel gerilik, tutum ve davranışlarda dengesizliktir. (Gül, 2011).

Bedensel ve zihinsel yönden sağlıklı bireyleri olan bir toplum ekonomik ve sosyal yönden istenen düzeye ulaşabilir. Çünkü bir toplumun kalkınmasında en önemli etmen insan gücüdür. İnsan gücünün fiziksel ve ruhsal yönden üst seviyelerde tutulması da bireyin beslenmesiyle ilişkilidir. Kişilerin iyi bir beslenme için öncelikle aile içerisinde yeterli ve dengeli beslenmeli ayrıca sağlıklı beslenme alışkanlıklarını kazanmaları gereklidir (Gül, 2011). Beslenme yaşam için hayati bir önem taşımaktadır (Rosdahl, 1999). İyi beslenmeyen bireylerin fiziksel ve zihinsel gücü azalarak yaptıkları çalışmalarda verimleri düşer ve üretim hızı azalır (Çetin, 2013). Yetersiz ve dengesiz beslenme kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon, tip 2 diyabet, obezite, osteoporoz, demir eksikliği anemisi, oral mukoza hastalıkları ve bazı kanser türlerinin gelişmesine de neden olabilir (Dönmez, 2014). Hastalıkların tedavisinde ve sağlığın

korunmasında beslenme esastır. Kronik hastalıklar genellikle daha sonradan ortaya çıkar, fakat temelleri çocukluk ve gençlik yıllarına dayanır.

İnsan yaşamının devamlılığı için elliye yakın besin ögesine ihtiyacı olduğu bilimsel çalışmalarla ortaya konulmuştur. Sağlıklı büyüme, gelişme, üretken olarak uzun süre yaşamak için bu öğelerden günlük ne miktarda vücuda alınması gerektiği bu çalışmalarda belirlenmiştir. Besin ögelerinden en az birinin vücuda alınmaması ya da ihtiyaç olandan daha az veya çok alınması durumunda sağlığın bozulmasına sebep olduğu, büyüme ve gelişmeyi olumsuz yönde etkilediği bilimsel açıdan kanıtlanmıştır (Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, 2004). Beslenme sadece karın doyurmak, açlık duygusunu bastırmak veya canının çektiği besinleri tüketmek olarak algılanmamalıdır. Aksine beslenme, yaşam kalitesini arttırmak ve/veya sağlık durumunun devamlılığı sağlamak için vücudun ihtiyacı olan besin öğelerini doğru zamanda doğru miktarda vücuda alınmasını sağlayan bilinçli bir faaliyettir

Ergenlik döneminde beslenme çocukluktan sonra büyüme ve gelişmenin çok en fazla olduğu dönem ergenlik dönemidir. Genler ve besin seçimleri ergenin büyümesinde etkilidir. Vücut büyüme ihtiyacını gerçekleştirmek için enerji ve besine ihtiyaç duyar (Akarca, 2010).

Beslenme alışkanlıklarının kazanılması çocukluk döneminden başladığı için özellikle ergenlik dönemindeki beslenme sorunları yetişkinlik dönemine de etki edebilmektedir. Yeterli ve dengeli beslenme çocukların ve ergenlerin büyüme ve gelişmesi için çok gereklidir. Sağlıklı gelişen ergenler ayrıca sağlıklı yetişkinlerin de oluşmasına olanak sağlayacaktır. Yetişkinlikte ortaya çıkan kronik rahatsızlıkların temelinde ergenlik dönemindeki yanlış, yetersiz ve dengesiz beslenme yatmaktadır (Çetin, 2013). Ayrıca bedensel ve zihinsel yönden sağlıklı bireyleri olan bir toplum ekonomik ve sosyal yönden istenen uygarlık düzeyine ulaşabilir (Gül, 2011).

Asıl amacı sağlığı korumak, hastalığı önlemek veya tedavi etmek ya da kilo vermek olan sağlıklı beslenme biçimi zamanla ortoreksiyaya dönüşerek takıntılı bir bağımlılık haline gelmektedir. Bu durum, sağlıklı beslenme takıntısı olan kişilerin hayatlarında birçok şeyin önüne geçmekte ve hayatlarını sınırlayarak yaşam kalitelerini düşmesine neden olmaktadır (Bonaechea, 2005). Ortoreksiya eğilimi gösteren kişiler biyolojik yemek yeme algılarını yitirirler ve ne miktarda besin

tüketmeye ihtiyaç duyduklarını, ne zaman acıktıklarını anlayamaz hale gelirler. Kişiler kendi kendilerine dayattıkları bu diyet sonucunda beslenme sorunları ile karşılaşmış bazı sağlık sorunları yaşasalar da asıl sorunları sosyal ve psikolojiktir. Ortorektik kişiler hayatlarını yiyecek merkezli planladıkları için sosyal hayattan kendilerini soyutlamaktadırlar (Kratina, 2006). Literatürde tanımlanan diğer yeme bozukluklarıyla sağlıklı beslenme tercih ve uygulamaları gibi durumlarla benzerlik göstermesine rağmen daha farklı olarak tüketilen yiyecek miktarı ve zayıf görünüm yerine sağlıklı ve saf besinler tüketme konusunda takıntı halinde oldukları bildirilmektedir (Bozan, 2009).

Zayıf olmanın güzellik kıstası olarak kabul edilmesi, zayıflık derecesi arttıkça güzelliğin de arttığı yanılgısını doğurmuş ve bu durum kişileri yanlış beslenme alışkanlıkları edinmeye sürükleyerek beslenme problemlerinin ve yanlış uygulamaların ortaya çıkmasına sebep olmuştur (Haspolat ve Kağan, 2017).

Ortoreksiya ‘‘doğru beslenme’’ anlamına gelerek ilk etapta masum bir izlenim verse de bireyi kişisel ve sosyal yönden kısıtlayıp, ruh ve beden sağlığı açısından tehdit oluşturarak ölüme kadar varabilecek sonuçları düşünüldüğünde ciddiye alınması gereken bir durum olduğu söylenebilir (Karagöz, 2013).

Sağlıklı beslenme takıntısına dair Braun Davison (2018) tarafından bu durumun günümüzdeki örneği olarak ortorektik eğilim gösteren bir vakaya ilişkin sağlıklı olmak adına yaşam tarzını değiştiren, beslenmesini de saf ve organik besinlerden oluşturan Christina'nın bu süreçte ebeveynlerinden uzaklaşmasından öte kalp krizi gibi ölümcül boyuta ulaştığını aktarmıştır. Psikoterapi desteği ile birlikte bu durumu aşmaya çalışan Christina, bu süreç hakkında sağlığını korumak adına yaptığım tercih ve uygulamalardan vazgeçmek korkunç geliyordu, olarak belirtmiştir. Sağlıklı olmak amacıyla beslenmesini sağlıklı, organik ve saf besinlerden oluşturma, beslenmesini bu amaçla kısıtlama yaşamı tehdit edecek bir duruma getirmektedir. Özellikle buna ilişkin geliştirilen saplantılı davranış örüntülerinin etkisi de önemli bir risk olarak görülmektedir.

İlgili literatür incelendiği zaman ergenlik süreci sağlıklı bir bütünlük içinde gerçekleşmesi ergenin geleceğini gerek psikolojik gerekse fizyolojik yönden etkilemektedir ve dönemde edinilen yanlış tutum ve düşünceler diğer gelişim yine bu

dönemlerine göre bireyin gelişiminde daha kalıcı olmakta değiştirilmesi daha zor bir hal almaktadır. Bu nedenle ergenlik dönemi bireyin gelişim dönemlerinde özellikle dikkat edilmesi gereken bir dönemdir. Yetişkinliğe geçişin ilk adımı olan ergenlik döneminde ergen tam bir özerklik kazanmadığı için ebeveynlerinden büyük ölçüde etkilenmektedir. Ebeveynlerinde çocukları için çok karmaşık ve zor olan bu süreç de ergenler üzerinde kontrol etmeye yönelik tutumları dönemin sağlıklı bir şekilde atlatılması ve ergenin edineceği düşünce kalıpları ve kazanacağı davranış örüntülerinden oluşan gelişimi açısından önem kazanmaktadır. Bireyin hayatında köklü edinim ve düşünceler gelişen ergenlik sürecinde ebeveynlerin geleneksel yemek yeme alışkanlıkları (yemek seçimleri, yemek yeme tarzları) ve hareketli yaşama eğilimleri gibi durumlar ergenin beslenme alışkanlıklarını oluşturan faktörlerdendir. Ayrıca bu dönemin özellikleri, hızlı büyüme, fizyolojik, ruhsal ve sosyal yönden gelişme ve değişimdir. Bu gelişme ve değişimler, ergenin düşüncelerini, çalışma durumunu, davranış ve alışkanlıklarını olumlu veya olumsuz şekilde etkileyebilir. Ergenlik çağında bedende görülen bu hızlı büyüme ve değişim nedeniyle, beslenme gereksinimleri artar, buna paralel olarak da ergenlerde beslenme yaşamsal bir önem taşır. Yeterli ve dengeli beslenme ergenlerin okul başarısını artırır, sağlıklı davranışlar geliştirmesinde rol oynar. Ergenlerde yerleşecek yanlış yeme alışkanlıkları, öğrenme, anlama ve kavrama ile ilgili zihinsel faaliyetleri olumsuz olarak etkileyebileceği gibi zayıflık veya dengesiz beslenmeye bağlı sorunları da beraberinde getirebilir. Hatta ileriki yaşam döneminde fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıklara neden olabilir. Sağlıklı, genç, üretken ve dinamik bir nüfusun, sağlıklı bir toplumu oluşturacağı varsayıldığında, bu dönemde bireylerin beslenmeye yönelik alışkanlıklarının incelenmesi ve sorgulanması önemlidir.

Başta kalp rahatsızlıkları olmak üzere ölüme kadar sonuçlanabilen fizyolojik rahatsızlıkları önlemede etkili olan bazen de formda kalmak için önerilen sağlıklı ve doğru beslenme ergenlik sürecinde yer alan fiziksel, duygusal, bilişsel gelişimlerde rol oynar. Bağımsız olabileceği gibi birbirlerini bir zincirleme şeklinde etkileyebilen bu gelişim alanları sağlıklı ve doğru beslenmeden hem etkilenir hem de etkiler. Ergenlere yönelik sağlıklı beslenme kavramının önemi anlatılmalıdır.

Günümüzde teknolojik gelişmelere bağlı olarak gıda sanayisindeki yaşanan gelişmeler, işlenmiş besinlere olan güveni sarsmış bireyleri organik saf yiyecek

arayışına sokmuştur. Sadece meyve ve sebze ağırlıklı beslenme ya da besinleri çiğ tüketme ve bunun gibi davranışlarla belli eden sağlıklı doğru beslenme anlayışı gelişmiştir. Bunun alışkanlık haline getirilerek kendini bu yönde aşırı kısıtlamaya kadar giden bireyin kendini sürekli sağlıklı beslenme yönünde hem bilişsel hem de fiziksel açıdan sürekli bir uğraş halinde olması, duygusal ve sosyal yönde gündelik hayatını zorlaştıracak kadar sağlıklı doğru beslenme alışkanlığı sağlığı korumak ve geliştirmek amacıyla doğru yemek yeme patolojik bir saplantı haline gelmektedir. Sağlıklı beslenme alışkanlıkları aslında patolojik değildir. Ancak aşırı uğraşı haline dönüştüğünde, uzun süreli olduğunda, günlük yaşamda olumsuzluklara yol açtığına ortoreksiya nervozanın kişilik ve davranış boyutlarını da ilgilendiren bir bozukluk olarak değerlendirilebileceği bildirilmektedir. Her yenilen yemeği abartılı şekilde kontrol etme, satın alma esnasında ürünlerin ambalajlarını çok uzun süre boyunca inceleme, incelediği ürünün içerisinde kanserojen madde, hormon, boya, katkı maddesi olup olmadığına abartılı bir şekilde kafa yorma, yiyeceklerin aşırı saf ve katkısız olmasına takıntılı bir titizlik içerisinde önem verme gibi belirtilere sahip olan sağlıklı beslenme takıntısı, psikolojik olarak baskı altına almakta, davranışlarını bu yönde şekillendirmektedir.

Ölüme kadar giden sonuçları olduğu belirtilen, sağlıklı beslenme takıntısı olarak adlandırılan bu patolojik saplantı halinde bireyleşmenin yaşanmaya başladığı dönem olan ergenlikte bu saplantı ve aşırı kontrol halini önlemek veya beslenmenin daha yeni yeni şekillenmeye başladığı ergenlik sürecinde bu durumun iyileştirilmesi ergenin her açıdan sağlıklı bir yetişkin olması açısından önemlidir. Ergen üzerinde büyük rol oynayan ebeveyn kontrolünün bu süreçte sağlıklı beslenme takıntısı ile ilişkisinin varlığının tespit edilmesi varsa ilişki yönünün belirlenmesi; ebeveynlerin kendilerine bu yönde dikkat etmesi, ergenin sağlıklı bir gelişim örüntüsü geliştirmesi ve hayatın devamlığını sağlayan doğru beslenmenin şekli kazanımı açısından önem kazanmaktadır.

Üzerinde son yıllarda çalışılmaya başlanan sağlıklı beslenme takıntısı (ortoreksiya nervoza) kişiliğin gelişimi üzerinde etkili olan beslenmeye yönelik patolojik bir takıntı olmasıyla bireyin sağlığını olumsuz yönde etkilemekte günlük hayatındaki işlevselliği kısıtlamaktadır. Tanımlanan diğer yeme bozukluklarının tarihçesinde olduğu gibi bu yeni kavram henüz DSM-6'da yer almamış, bununla

beraber araştırmacıların dikkatini yoğunlaştırdıkları ve bir bozukluk olarak tanımlayıp tanımlanamayacağı üzerinde durdukları yeni bir kategori olmuştur. DSM-6'da kendisinin yeme bozuklukları sınıflandırılmasında yer alması da yine birtakım uluslararası araştırmacılar tarafından beklenmektedir. DSM-6'ya girmesiyle beraber psikolojik rahatsızlık olarak ifade edilmesi ve altında yatan psikolojik sendromlara odaklanması yönündeki çalışmalarını arttıracığı beklenmektedir. Ayrıca tıp, beslenmediyetisyenlik gibi ilgili alanlara ek olarak psikoloji alanının eklenmesi bu yönde yapılan araştırmaların sayısını artması bakımından da önemlidir. DSM-6'ya girmesinin bir yandan da toplumda görülme sıklığının genelgeçerin üstünde olduğuna dikkat çekmesi açısından önemlidir. Daha çok uluslararası literatürde karşılaştırdığımız kavramın ulusal yönde araştırılmasının artmasıyla beraber sağlıklı ve doğru beslenmeye ve bunun bir patolojik takıntıya dönüşmemesine yönelik farkındalık kazanılması beklenmektedir

Literatür incelendiği zaman ortoreksiya nevroza kavramına ve etiyolojisinde ergenlikte algılanan ebeveyn kontrolüne dair ulusal çapta doğrudan inceleyen çalışma bulunmadığı bununla beraber ebeveynlerin etkisine yönelik çalışmalarında yetersiz olması, uluslararası alandaki çalışmalarda ise tutarlı sonuçlar elde edilmediği görülmüştür. Bu çalışmada amacı olan ortoreksiya nevrozanın bireyin gelişimi üzerinde etkili olan ebeveyn kontrolünün psikolojik ve davranışsal boyutlarının yetişkinliğe geçişin ilk adımı olan ergenlik sürecinde incelenmesi toplumda sağlıklı bireyler ve özellikle gençler görebilmek adına oldukça önemlidir. Dolayısıyla bu çalışmanın alanda yapılacak olan daha sonraki çalışmalar içinde literatüre önderlik edeceği ve karşılaştırma imkânı sunacağı düşünölmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Problemi

Ergenlik süreci, çocukluk döneminin geride bırakılarak yetişkinlik sürecine hazırlık yapıldığı dolayısıyla da fiziksel, bilişsel ve psikososyal gibi pek çok alanda değişim ve gelişimin yaşandığı bir süreçtir. Bu süreçte kazanılacak olan düşünce ve davranışların bireyde kalıcı olması da ilgili süreci bireyin yaşamındaki en zorlu süreçlerden biri yapmaktadır. Özerkleşmenin kazanılmaya çalışıldığı bu süreçte ergen ve ebeveyn etkileşimi de süreci etkileyen başlıca faktörlerden biridir. Ergenin ebeveynlerinin kontrol uygulamalarını nasıl nitelendirdiği de sürecin kritik noktasıdır. Öz kontrolünü de bu süreçte kazanacak olan ergen, ebeveynlerinden algıladığı düşünce ve davranış örüntülerinin etkisiyle de benliğini şekillendirecektir. Ebeveynlerin sürece dâhiliyetinin bir diğer kritik noktası da ergen çocuklarının beslenmesi üzerine etkisidir. Ergenlerin hem kendi sağlığı hem de sürecin sağlıklı işlemesi ve atlatılması adına sağlıklı beslenme düşünce ve davranışlar kazanması gerekmektedir. Ebeveynlerin sağlıklı beslenmeye yönelik düşünce ve davranış örüntülerinin etkisiyle kendi beslenme uygulamasını kazanacak olan ergen için sağlıklı beslenmeye yönelik sağlıklı beslenme davranışları sergilemesi hem sağlıklı gelişim göstermesinde hem de günümüzün en yeni sağlık sorunlarından biri olan sağlıklı beslenmenin patolojiye dönüşmüş hali olan sağlıklı beslenme takıntısından korunmak adına önemlidir.

Bu çalışmada problem “Ergenlik dönemindeki ebeveyn kontrolünün sağlıklı beslenme takıntısıyla ilişkisi var mıdır?” sorusuna yanıt aramak olarak belirlenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bireyin gelişim süreçleri arasında psikolojik, davranışsal ve bilişsel değişimlerin görüldüğü, karmaşık ve zorlu süreç olan ergenlik döneminde ergenin sağlıklı gelişimi için doğru beslenmesi önemlidir. Fakat doğru beslenme amacına yönelik düşünce ve davranışların abartılması patolojik bir saplantı haline gelebilmekte ergenin hem içinde bulunduğu süreci hem de yetişkinlik sürecini ruhsal ve fizyolojik açıdan etkilemektedir. Günlük hayatının işlevsel bozulmalardan ölümlere kadar götürebilen bu patolojik saplantı hali sağlıklı beslenme takıntısı olarak literatüre girmiş

ama ilgili konuda yeterli sayıda çalışma yapılmamıştır. Bu çalışmayla ortoreksiya nevrozaya dair ilgili alana katkı sağlayacağı amaçlanmaktadır.

Ergenlik sürecinde ebeveyn kontrolünün ergenin gelişimi üzerinde etkisi büyüktür. Ebeveynlerin çocuklarına yönelik psikolojik ve davranışsal kontrollerine özellikle bu süreç içerisinde dikkat etmeleri ergenin hem içinde bulunduğu süreci hem de yetişkinlik sürecini ruhsal ve fizyolojik açıdan etkilemektedir. Bununla beraber ebeveyn kontrolleri ergenin beslenme örüntüsünü de geliştirmesinde etkili olmaktadır. Bu bağlamda beslenme örüntüsündeki sağlıklı ve doğru beslenmeye dair oluşan bu patolojik saplantı da ebeveyn kontrolü açısından ilişkiye bakılmasına dair ilgili literatür geçmişi incelenmiş, bu konuda araştırma yapılmadığı görülmüştür. Bu çalışmayla ilgili konuya öncülük edeceği amaçlanmaktadır.

Ortoreksiya nevrozaya dair yapılan çalışmalardan araştırdığı değişkenler açısından bakımından benzerlerinden farklılaşmakta, daha sonra bu alanda yapılacak olan araştırmalara karşılaştırma imkânı vermesiyle bu çalışmayla ilgili konuda farklı disiplinlerarası boyutta kılavuzluk edeceği amaçlanmaktadır.

Ortoreksiya nevrozaya dair tedavi planının oluşturulmasında etkilendiği gelişim döneminin bilinmesi ve bu dönemde ergenin gelişiminde rol oynayan ebeveyn kontrolünün bu sürece etkisinin incelenmesi önemlidir. Bu çalışmayla ilgili konuya çözüm sağlayacağı amaçlanmaktadır.

Bu çalışmada temel amaç ergenlik döneminde ebeveyn kontrolü ve sağlıklı beslenme takıntısı (ortoreksiya nevroza) arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

Belirtilen bu temel amaç doğrultusunda aşağıdaki hipotezler test edilmiştir

Ana Hipotez: Ergenlerin Leuven Ana Babalık Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar ile ORTO-15 Ölçeğinden aldıkları toplam puan arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H1 : Ergenlerin sağlıklı beslenme takıntı düzeyleri demografik özelliklerine göre farklılık göstermektedir.

H1.1 : Ergenlerin sağlıklı beslenme takıntı düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılık göstermektedir.

H1.2 : Ergenlerin sağlıklı beslenme takıntı düzeyleri yaşlarına göre farklılık göstermektedir.

H1.3 : Ergenlerin sağlıklı beslenme takıntı düzeyleri anne eğitim durumlarına göre farklılık göstermektedir.

H1.4 : Ergenlerin sağlıklı beslenme takıntı düzeyleri baba eğitim durumlarına göre farklılık göstermektedir.

H1.5 : Ergenlerin sağlıklı beslenme takıntı düzeyleri Annenin sağ olma durumuna göre farklılık göstermektedir.

H1.6 : Ergenlerin sağlıklı beslenme takıntı düzeyleri annenin öz olma durumuna göre farklılık göstermektedir.

H1.7 : Ergenlerin sağlıklı beslenme takıntı düzeyleri babanın sağ olma durumuna göre farklılık göstermektedir.

H1.8 : Ergenlerin sağlıklı beslenme takıntı düzeyleri babanın öz olma durumuna göre farklılık göstermektedir.

H2 : Ergenlerin ebeveyn kontrolleri demografik özelliklerine göre farklılık göstermektedir.

H2.1 : Ergenlerin ebeveyn kontrolleri cinsiyetlerine göre farklılık göstermektedir.

H2.2 : Ergenlerin ebeveyn kontrolleri yaşlarına göre farklılık göstermektedir.

H2.3 : Ergenlerin ebeveyn kontrolleri anne eğitim durumlarına göre farklılık göstermektedir.

H2.4 : Ergenlerin ebeveyn kontrolleri baba eğitim durumlarına göre farklılık göstermektedir.

H2.5 : Ergenlerin ebeveyn kontrolleri annenin sağ olma durumuna göre farklılık göstermektedir.

H2.6 : Ergenlerin ebeveyn kontrolleri annenin öz olma durumuna göre farklılık göstermektedir.

H2.7 : Ergenlerin ebeveyn kontrolleri babanın sağ olma durumuna göre farklılık göstermektedir.

H2.8 : Ergenlerin ebeveyn kontrolleri babanın öz olma durumuna göre farklılık göstermektedir

H2.9 : Ergenlerin ebeveyn kontrolleri aile durumlarına göre farklılık göstermektedir.

H3: Ergenlerin algıladıkları ebeveyn kontrolleri ile sağlıklı beslenme takıntı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Ergenlerin algıladıkları ebeveyn kontrollerinin ile sağlıklı beslenme takıntı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Bireyin gelişiminde en kritik dönem olan ergenlik sürecinde fiziksel, bilişsel, davranışsal ve sosyal değişim ve gelişim çok hızlı ilerlemektedir. Bu süreçte ergende görülecek değişim ve gelişimler onun yetişkinlik sürecini de etkileyebilmektedir. Genç, sağlıklı ve üretken bir toplum yapısına sahip olunması için ergenlerin gelişim ve değişimlerine dikkat etmek gerekir. Bu noktada beslenme kavramı literatürde önemli bir yer tutmaktadır. Sağlıklı ve doğru beslenmenin ergenin fizyolojik ve ruhsal sağlığının gelişiminde en büyük öncü olduğu literatürde farklı çalışmalarla belirtilmiştir. Bireyleşme adına özerklik kazanılmaya başlanan bu süreçte ebeveyn kontrolünün etkisi çok büyüktür. Ebeveynlerin bu yönde bilinçlenmesinin çocuklarının gelişimleri adına koruyucu, önleyici ve iyileştirici olduğu yapılan ulusal ve uluslararası boyuttaki araştırmalarla literatür incelendiği zaman araştırmacıların hemfikir oldukları görülmektedir. Yetişkinliğe geçişin ilk adımı olan ve bu sürecin sağlıklı ilerlemesi ergenin sağlıklı beslenmesine bağlı olup ebeveyn kontrolünün bu süreçte belirleyici rol oynadığı ilgili alanda yapılan çalışmalarla belirlenmiştir. Günümüzde sağlıklı beslenmenin ideal beslenme olarak varsayılmasında güzellik kavramının zayıflığa dayandırılması, medyada sürekli olarak çıkan diyet ve ürünlerin içerikleriyle ilgili bilgiler, bazı ürünlerin kanserojen madde, katkı maddesi, boya ve hormon gibi maddeler içerdiği ile ilgili haberlerin çıkmasının etkili olmuştur. Bu sağlıklı beslenmeye yönelik durumların bireyde patolojik saplantıya neden olmasının altında yatan etmenlerin psikolojik kaynaklı olması uluslararası yapılan çalışmalarda incelenmiştir. Fakat ulusal alanda yapılan çalışmaların bu konuda yetersiz olduğu belirlenmiştir.

Bu çalışmada da ilgili kavramlar üzerinde yapılan araştırmalar literatürdeki bu sonuçları destekleyici nitelikte bulunmuş ve ilgili kavramlarla yapılan bu araştırmalar pekiştirilmiştir. Fakat ilgili kavramlarla yapılan çalışmaların literatürde, birbirinden bağımsız şekilde farklı değişkenlerle birlikte incelendiği ve farklı değişkenlerle olan ilişkileri saptamaya yönelik ele alındığı görülmüştür. Bu çalışmayı önemli kılan etmenlerden biri olarak da bu değişkenlere yönelik araştırmaları daha da geliştireceği ve birbirlerine yönelik ilişkiyi araştırılarak ilgili alanda yapılacak daha sonraki araştırmalara ışık tutarak literatüre katkı sağlayacağı belirlenmiştir.

Sağlıklı beslenme takıntısı (ortoreksiya nervoza) 1997 yılında ilk kez tanımlanmış olup literatürde oldukça yenidir. Önceleri sınıflandırma sistemlerinde bile yer almazken, bir bozukluğın tanı kriterleri belirlendikten sonra o bozuklukla ilgili yapılan araştırmalar arttıkça, bu konudaki bilgi birikimi de çoğalacaktır. Çalışmaların yakın zamanda yapılmış olması nedeniyle bu doğru beslenmeye yönelik patolojik takıntı halinin etiyolojisine dair daha çok araştırmaya ve çalışılmaya ihtiyaç duyulduğu literatürde görülmektedir. Bu çalışma etiyolojisinin belirlenmesine yönelik ebeveyn kontrollerini ele alması bakımından ilgili alanda yenilik getirmesi çalışmamızın bir diğer önemli yanındır.

Literatür incelendiğinde sağlıklı beslenme takıntısına yönelik yapılan araştırmaların örneklem grubundan farklı olarak beslenmeye yönelik alışkanlıkların temeli olan bilişsel ve davranışsal örüntülerin oluştuğu ergenlik dönemi seçilmesiyle de çalışmamızın literatüre katkı sağlayacağı da düşünölmektedir.

Ulusal çapta yapılan araştırmaların ortoreksiya nervozayı yeme bozukluğu olarak tıp, beslenme- diyetetik gibi alanlarda değerlendiği görülmüştür. Bu çalışmanın konusu bakımıyla diğer çalışmalardan farklı olarak etiyolojisinde psikoloji alanına yönelmiştir. Bu çalışmayı gerekli ve farklı kılan bir diğer faktördür. Psikoloji alanında değerlendirilmesinin gerekliliği uluslararası yapılan bir çalışmada psikiyatrik ilaçlar sağlıksız buldukları için kullanmayı reddettikleri ve tedaviye karşı dirençli oldukları belirtilmesiyle ortaya konmuştur. Bu çalışmayla da ilgili tedavi sürecinde psikolojik bozukluk olarak etiyolojisinde ergenlik dönemi ebeveyn kontrolü olarak psikoterapötik açıdan tedaviye yaklaşıması öngörülmüştür. İlgili alandaki literatüre farklılık kazandıracaktır.

Amerikan Diyetisyenler Derneği ortoreksiya nervozanın son 10 yıl içinde yaygınlaşacağını, İngiltere'deki Beslenme Bozuklukları Derneği (EDA) insanın hayatını ciddi şekilde tehdit edeceğini belirtmiş ve yine ulusal/uluslararası araştırmacılar tarafından DSM-6'ya yeme bozuklukları olarak gireceği düşünülmektedir. Tanı ve tedaviye yönelik rehber bir kılavuzun oluşturulmasında ilgili konuda literatüre dair ebeveyn kontrollerinin incelenmesi, gelişim dönemlerinden ergenlik sürecindeki ilişkisine bakılması açısından rolü olacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın temel önemi ebeveyn kontrolünün baskın olarak hissedildiği ergenlik döneminde ortoreksiya nevrozaya dair ilişkisinin olduğu/olmadığı belirlenmesi bakımından çalışmanın ebeveyn kontrollerine dair farkındalık yaratacak olup ergen çocuğa sahip ailelere bilinç kazandırarak ve ayrıca bireyin gelişiminde sağlığı koruma, sürdürme ve hastalıklara yakalanma riskini azaltma da en belirleyici rol olan sağlıklı beslenme çeşitli araştırmalarla ortaya konmuş olup sağlıklı beslenmenin patolojik bir hal alarak takıntıya dönüşmesinin ölüme kadar giden bir yeme davranış bozukluğu olması; ortoreksiya nervozanın araştırılması, etiolojisinde ergenlik dönemi ebeveyn kontrolünün incelenmesi rahatsızlığı önlemeye ve ergen çocukları olan ebeveynlerinin bilinçlenerek rahatsızlıktan korunmaya dair literatüre yenilik katacağı, bu alanda yapılacak olan araştırmalara ışık tutacak ve bu alanda yapılacak olan çalışmalara karşılaştırma olanağı vereceği belirlenmiştir.

1.4. Araştırmanın Sayıtları

Bu araştırmanın temelinde aşağıdaki varsayımlar yer almaktadır:

1. Örneklemin evreni temsil edecek nitelikte olduğu varsayılmıştır.
2. Araştırmada durum saptamak üzere hazırlanan kişisel bilgi formunun içeriği yeterli olacak ve amaca hizmet edecek niteliktedir.
3. Kullanılan istatistiksel teknikler amaca uygundur.
4. Yapılan literatür taraması araştırmanın geçerliliği bakımından yeterlidir.
5. Görüşme formlarının güvenilirliği ve geçerliğinde uzmanların tespitleri yeterlidir.

6. Öğrencilerin, görüşme formlarındaki soruları objektif olarak içten ve doğru cevaplandıkları varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda verilmiştir:

2020-2021 eğitim-öğretim yılı,

1. Antalya ili Elmalı ilçesinde seçilen bir ortaöğretim okulunun 14-18 yaş grubundaki öğrencileri ile sınırlıdır.

2. Öğrencilerin sağlıklı beslenmeye yönelik takıntı geliştirme durumları ORTO-15 ölçeğinden alınan puanlarla sınırlıdır.

3. Öğrencilerin anne-baba tutumlarına ilişkin veriler, Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeğinden alınan puanlarla sınırlıdır.

4. Öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, ebeveyn birlikteliği, ebeveynlerin hayatta olup olmamaları ya da ebeveynlerinin öz-üvey olma durumları kişisel bilgi formundan elde edilen bilgilerle sınırlıdır.

5. Sağlıklı Beslenme Takıntısı (ortoreksiya nervoza) üzerinde etkili olabilen pek çok faktör bulunurken bu çalışmada yalnızca ebeveyn kontrolleri üzerinden inceleme yapılmıştır.

6. Çalışmada araştırmacıdan, örneklem grubundan ve araştırma ortamından kaynaklanan sınırlılıklar olabilir. Ayrıca sonuçlar, çalışmada kullanılan ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlikleri ile sınırlıdır.

7. Sonuçlar yalnızca ergenlerin ifadelerine dayalıdır.

8. Bu çalışma kapsamında, çalışmaya katılan öğrencilerin yanıt verdikleri zaman dilimi içindeki algı ve görüşleri bulunmuş olacak ve zaman içinde meydana gelebilecek olan değişimleri tespit etme olanağına sahip değildir.

9. Çalışmada sadece tek bir lise üzerinde uygulanması çalışmaya sınırlılık getirmiştir.

10. Çalışmada pandemi gibi sebepler çalışmayı kısıtlamış olduğu için elde edilen sonuçlar topluma genellenememektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Ergenlik Dönemi

Ergen, işevuruk bir kavram olarak büyüme, gelişme ve olgunlaşmak olarak Latince’de *adolescere* fiilinden gelmektedir. Öte yandan, Batı literatüründe *adolescent* olarak yer almaktadır. Kökeni itibariyle bu durum dikkate alındığında ergenliği sınırları belirli olmayan bir gelişim süreci olarak değerlendirmek gerekir(Öztürk, 2003).

Günümüzdeki haliyle ergenlik literatürde ilk kez yer almasından itibaren birtakım yönleriyle hala değişen yeni bir olgu olması (Elder, 1980) ergenlik hakkındaki toplanan verilerin yıllar öncesinde de aynı olmasına rağmen çalışmalarda karşılaştırılan değişkenlerin değişmesi, ergenlerin yani verilerin aynı olmasına rağmen çalışmaların değerlendirilmesini farklılaştırmaktadır. Tarihsel olarak incelendiğinde günümüze kadar, ergenlerde fiziksel gelişimlerine yönelik görülen farklılaşmadan ziyade kendisini en çok psikososyal yönden yaşanan gelişimiyle belli etmektedir (Clouiter, 1982).

Ergenlik kelimesinin literatürde kendine yer bulması, on beşinci yüzyıllara kadar gitmektedir (Katchadourian, 1977; Muus, 1975). Bununla beraber Yunan filozoflarından Platon ergenlik dönemini ruhun direnci olarak görmüştür. Ona göre ruh üç katmandan oluşmaktadır. Arzularla başlayan birinci katman cesaretle devam etmekte ve herkesin ulaşmasının mümkün olmadığı ölümsüzlüğe dair üçüncü katmanı kapsamaktadır. (Clouiter, 1982). Bununla ilgili olarak da ergenlik sürecini bireyin özünün nesnelere ilişkin kavrayışa yönelik akıl ve zekâ açısından bir olgunlaşmadan ibaret olduğu şeklinde değerlendirmiştir.

Platon ruh beden ikiliğine inanmasına rağmen Aristo buna inanmıyordu. Diğer bir ifadeyle ruh ve beden birbirine bağlı bir bütün bir yapıydı. Gelişim ise hiyerarşik bir yapıda ilerleyen 0-21 yaş aralığıydı. Ergenlik sürecine dair kısıtlamayı 15-21 yaş aralığı olarak değerlendirmiş ve bu yaş grubundaki gençleri kararlar verebilecek nitelikte bireyler olarak görmüştür. Çocukluk dönemine denk gelen 14 yaş ve

öncesinde gördüğü denetimden uzaklaşarak özerk bir hal alacağı bir süreç olan ergenliği bu özerklikten haz alma olarak nitelendirmiştir. Bu hazlarında en büyüğünün cinsellik olacağını da belirtmiştir (Muus, 1975).

Yüzyıllar öncesinden yapılan bu ergenlik tanımlarına bakıldığında günümüzde yer alan tanımlamalara benzediği görülmektedir. Öte yandan tanımlamalarda başta kültür olmak üzere birçok etmenin etkisiyle farklılaşmalar yaşanmış olmasına rağmen pek çok kuram açısından yine de özünü korumuştur.

Ergenlik sürecinin belirtilen Yunan filozoflarından sonra tekrar üzerine dikkatleri toplaması için uzun bir zaman gerekmiştir. İlgili literatüre bakıldığında çalışmaların özellikle 1900'lerde hızlandığı görülmektedir. Bilimsel alanda yapılan ilk çalışma ise 1904 senesinde yayımlanan G. Stanley Hall'ın "Adolescence" adlı eseridir (Ekşi, 1990'dan aktaran Dinçer, 2006). Ergenlik karmaşası kavramının psikoloji literatüründe yer alması da yine Hall sayesinde olmuştur (Berzonsky, 2000; Gallatin, 1995). Bundan dolayı Hall (1844-1924) ergen psikolojisinin atası, yaratıcısı olarak nitelendirilmektedir. Hall, ergenlik süreci hakkındaki görüşlerinde Darwin'in evrim konusundaki fikirlerinden etkilenmiş (Dacey ve Kenny, 1994) ve ergenin yaşadığı süreci evrim teorisine benzeterek bireyin hayatta var olma çabası içinde doğduğunu, bencilce isteklerinin olduğunu belirtmiştir. Sosyalleşmesi, diğer bireyleri de toplumda var olarak görmesi ise ergenlik sürecinde yaşanmaktadır. Bu süreçte birey bir bakımdan "yeniden doğar". Bununla beraber, bencilce güdülerinden uzaklaşması diğer bireylerinde var olduğunu görmesi ergen üzerinde içsel bir çatışma yaratmaktadır. Buradan yola çıkılarak ilgili süreç fırtınalı, stresli bir dönem olarak değerlendirilebilir (Adams, 2000; Berzonsky, 2000; Dinçer, 2006; Gallatin, 1995).

Birey, yaşamı süresince birtakım gelişim dönemlerinden geçmektedir. Bu gelişim dönemleri arasında bebeklikten sonra büyümenin en hızlı gerçekleştiği iki evreden biri olan ergenlik dönemi (Waug ve Kay, 1976), çocukluk döneminden çıkılarak yetişkinliğe adım atıldığı bir geçiş dönemidir (Bayraktar, 2009). Bu çocukluktan yetişkinliğe geçiş süreci her birey açısından yaşanılmakta olup birtakım fizyolojik ve psikososyal değişmelerin yaşandığı evrensel bir gelişim evresidir (Varış, 1986'dan akt. Öztürk, 2003).

Ülkemizde ‘‘buluğ çağı, gençlik çağı ve delikanlılık (Bulduk, 1989), ateşli gençlik, kabına sığmazlık (Ardıç, 2009) gibi farklı terimlerle ifade edilen ergenlik dönemi; çocukla erişkinlik arasında yer alan bir ara dönem(Kulaksızoğlu, 1998) olarak bireyin cinsel olarak olgunlaşmaya başladığı(Onur, 2005), ruhsal olarak olgunlaşma ve yaşama hazırlık süreci (Yörükoğlu, 1996), olgunluğa erişme (Aydın, 1997) ve hızlı ve sürekli bir gelişim evresi (Yavuzer, 1993)olarak görülmektedir’’(Öztürk, 2003).

Milli Eğitim Bakanlığına göre gençlik ‘‘buluğ çağına girme ile başlayan biyopsikolojik açıdan çocukluğun sona erdiği ve toplum hayatında sorumluluk alma dönemi olan, genç yetişkinliğin başladığı dönem olarak nitelendirilen 12-24 yaşları arasındaki gruptur’’ (Ünver, Tolan, Bulut ve Dağdaş, 1986).

UNESCO’ya göre genç ‘‘öğrenim yapan ve hayatını kazanmak için çalışmayan evi olmayan insandır’’ (Kulaksızoğlu, 1998).

Ergenlik üzerine yapılan bu tanımlamalardan da anlaşıldığı üzere ilgili kavram literatürde değişik açılardan ele alınmıştır. Fakat genel olarak ergenlik dönemi; bireyde bilişsel, fiziksel ve psikolojik değişimlerin her bireyde gözlenebilir açıdan gerçekleştiği ve farklı gelişim görevlerine sahip olacağı bir geçiş evresi olarak değerlendirilmelidir. Bu geçiş evresi her bireyde gözlemse de farklı etmenlerden etkilenecek esneklik göstermektedir. Öte yandan araştırma konusunun insan olması da dönemin başlangıç ve bitiş gibi döneme dair bir sınırlama yapılmasını zorlaştırmaktadır. Ancak gelişim psikolojisi başta olmak üzere ilgili birçok alandaki yapılacak bilimsel çalışmalar için ilgili literatürde birbirlerine yakın oranda bir yaş sınırlaması getirilmeye çalışılmıştır (Koç, 2004). Bununla ilgili olarak Onur (1985) tarafından belirtilen 12-24 yaş aralığına araştırmacıların odaklandıkları görülmektedir. Öte yandan belirtilen yaş aralığı ergenin psikososyal gelişimi yönünden üç alt alanda incelenmiştir (Chambers, 1995’ten aktaran Parlaz, 2012).

- Erken ergenlik
- Orta Ergenlik
- Geç Ergenlik

2.1.1. Erken Ergenlik

Erken ergenlik; 10-14 yaş aralığı dönemdir (Çuhadaroğlu, 2000). Bu dönem aralığında çocukluktan geçişle birlikte vücutta birtakım biyolojik değişiklikler gözlemlenmektedir. İkincil cinsel özelliklerin gözlemlenmeye başlanması da yine bu dönemde yer almaktadır. Sürecin göze çarpan niteliği ise ergenin yaşadığı fizyolojik değişimlere karşı ergenin uyum sağlamaya çalışması ve baş etme çabasıdır (Parlaz, 2012; ; Patton, 2007; Susman, 2004).

2.1.2. Orta Ergenlik

Orta ergenlik; 15-17 yaş aralığı dönemidir (Çuhadaroğlu, 2000). Ülkemizde bu yaş aralığı ergenin genel olarak lise öğrenimi gördüğü zamana denk gelmektedir. Bu yaş aralığında ergen birey olma çabası içinde kişilik ve karakterin oluşması yetişkinliğe geçişte adım olarak gözlemlenmektedir. Ergenin ebeveynlerinden ayrışması ve bununla beraber özerklik kazanma çabası da yine bu süreçte görülen belirgin niteliklerdir. Öte yandan, bilişsel gelişim açısından ergen artık soyut düşüncelere sahip genellemeler yapabilen ve tecrübelerini içselleştirebileceği bir süreçtedir. Ayrıca puberteyle başlayan cinsel kimlik, bu süreçte de gelişime devam etmektedir (Çuhadaroğlu, 2000; Parlaz, 2012; Susman, 2004).

2.1.3. Geç Ergenlik

Geç ergenlik; 18-21 yaş aralığı dönemidir (Çuhadaroğlu, 2000). Belirtilen yaş aralığının üst sınırı başta kültürel özellikler olmak üzere ekonomi gibi faktörlerin etkisiyle kısmen değişikliklerden etkilenebilir. Bilişsel gelişim süreci olarak tamamlanmıştır. Bununla beraber biyolojik gelişim ve cinsel kimlik gelişiminin tamamlanmasına yönelik bireyin yaşayacağı kaygı artık gözlenmemeye başlamaktadır (Parlaz, 2012). Diğer bir yandan bu yaş aralığındaki ergen artık toplumda bir yetişkin olarak görülmeye başlamaktadır. Geleceğine yönelik kararlar verebildiği ayrıca bu kararlarını gerçekleştirmeye yönelik atacağı adımlar da bu süreçte yer almaktadır (Patton, 2007'den aktaran Parlaz, 2012).

2.2. Ergenlik Dönemi Gelişim Süreçleri

2.2.1. Fiziksel Gelişim

Ergenlik sürecinde yaşanan fiziksel değişiklikler ilgili dönemle alakalı olarak ergenin yaşayacağı psikososyal değişikliklerin başlatıcısı ve düzenleyici gibi bir rol

üstlenmektedir (Dinçer, 2006). Çünkü görülen değişiklikler hem kızlar hem erkekler için çok hızlı bir şekilde gerçekleşmektedir. Bununla beraber görülen değişikliklerin çok belirgin şekilde gözlemlenmesi ergenin yaşayacağı kaygıyı da etkilemektedir.

Kulaksızoğlu(1998), ergenlik sürecinde görülen en büyük fiziksel değişim ergenin üreme yeteneğini kazanmasıyla başlar. Her iki cinste de bu yetişkinliğe geçiş sürecinde gelişen üreme yeteneği belirgin bir şekilde yaşanmaktadır. Aynı zamanda belirgin ve hızlı yaşanan bir diğer fiziksel gelişim boyutu ise boy kilo artışında görülmektedir. Ergenin vücudunda görülen biyolojik değişikliklerle beraber aynı zamanda bilişsel gelişim alanında da değişimler görülmektedir. Olayları algılama, yorumlama ve tepki verme de görülen farklılaşmalar ergenin buluş çağına girmesiyle ilgi ve tutumlarında görülen değişikliklerle de kendini göstermektedir.

Hem kız hem erkek ergenlerin üreme yeteneğini kazanması bu dönemde görülür. Sürece hazırlık olarak kız ergenlerde başta ilk kez regl görülür. Kız ergen aynı zamanda yaşayacağı ilk adet kanamasından sonra kanamaları düzensiz olur ve bu süre boyunca üreme yeteneğini belirgin olarak kazanamamıştır. Bu durum literatürde “ergen kısırlığı” olarak ifade edilmektedir. Erkek ergenlerde ise genital organında büyüme görülür. Sperm üretilmeye başlanır (Çok, 1988). Cinsel gelişimle ilgili olarak kızlarda “majör ve minör libialar, klitoris”; erkeklerde ise “penis, skortum” gibi genital organların gelişimi birincil cinsiyet özellikleri olarak ifade edilirken bedensel yönden organların gelişimi görülen genital organdaki kıllanmalar, vücudun şekillenmesi gibi bedensel değişikliklerde ikincil cinsiyet özellikleri olarak ifade edilmektedir (Dinçer, 2006; Gander ve Gardiner, 1993; Özbay ve Öztürk, 1992).

Yaşanılan bu cinsel organların gelişimiyle beraber fiziksel gelişimde görülen bir diğer nitelik ise yaşanan boy-kilo artışıdır. Her iki cinste de kas kütlelerinde ve yağ dokusunda artış gözlenir. Yüz bölgesinde görülen sivilcelenmeler de yine bu yağ dokusundaki artıştan kaynaklanmaktadır. Ayrıca ses kalınlaşması da bu süreçte görülen fiziksel değişikliklerden bir diğeridir (Dinçer, 2006; Eichorn, 1995; Özbay ve Öztürk, 1992, Yavuzer, 1993).

2.2.1.1. Fizyolojik Boyutları

Toplumda cinsiyet kalıplarına yönelik nasıl düşüneceğini ve hissedeceğini belirten çevre tarafından belirlenen cinsiyet rolü; ilk önce ebeveynler tarafından daha

sonra da akranlar tarafından öğretilmektedir. Özellikle sosyalleşmenin önemli olduğu ergenlik sürecinde, ergenin akranları tarafından onay alıp almaması özellikle busüreçte gelişmesi beklenen cinselliğe yönelik düşünce, tutum ve davranışların belirli bir şekil almasında oldukça belirleyici bir güçtür (Kulaksızoğlu, 1998). Yine toplum tarafından belirlenen geleneksel kalıp yargılar erkeklerin bağımsız, özgüven sahibi, mantıklı düşünen ve sonuç odaklı hareket eden olarak değerlendirilmesi; kızların ise mantıksallıktan çok duygusallığa yer veren, düzen sahibi, sosyal ilişkilerine önem vermesi yönünden değerlendirilmesini içermektedir. Bu kalıp yargıların yetişkinliğe adım atılan bu süreçte ergenin cinsel rolünü gözlemlemesi ve sonrasında kendi davranış repertuarına eklemesinde üstlendiği rolü gerek ebeveynler gerekse diğer bireylerle kurulacak olan iletişim aracılığıyla büyük ölçüde gerçekleştirir (Özbay ve Öztürk, 1992). Ergenlik sürecine girmeye beraber cinsel yönden görülen gelişimle ergenin davranış ve duygularında da değişimler görülür. Bu konuda ilgili alanyazında yapılan araştırmalarda daha çok suçluluk duygusunun çalışıldığını söylemek de mümkündür. Ergenin bu duyguyla baş edebilmesi ve sürece uyum sağlaması gerekmektedir. Bu baş etme ve uyum sürecinde ergenin hemcinsiyle kurduğu bağlar, bu duygu ve düşüncelerini yaşlılar ile konuşulması bu süreçte yardımcı olur. Ergenlerin karşı cinsten olan yaşlıları ile arkadaşlıklar kurması ise toplumdaki cinsiyet rolleri benimsemesinde etkili olan bir durumdur.

Gelişim süreçleri arasında kritik bir süreç olan ergenlik sürecinde cinsel partner ve topluma yönelik sorumluluk kazanma ayrıca erotizmi doğru tanımlama ve hayattaki yerini doğru belirleme potansiyelleri gelişir. Ebeveynler ve ev içindeki diğer bireylere karşı kurulan sıcak bağ ile karşı cinse yönelik kurulan sıcak bağ duygusunun farklılığını gözlemleyebilirler. (Özbay ve Öztürk, 1992).

İlgili literatürde belirtilen bu fiziksel değişiklikler yetişkin bir birey olarak toplumda yer alma ve çocukluk dönemini geride bırakma yönünden ergen için önemli değişikliklerdir. Ergen bu değişikliklerin gözlemlenmesinde sadece kendisinin değil, çevresindeki bireyler açısından da fark edildiğini bilmesi ergen için sarsıcı nitelikte olabilir. Bu yüzden ergenin süreçte yaşayacağı problemlere karşı hazırlıklı olması gerekmektedir.

Ayrıca literatürde bahsedilen bu fiziksel değişiklikler tüm ergenlerde yaşanmasına rağmen birtakım fiziksel ve çevresel faktörlerin etkisiyle ergenler arasında birtakım farklılaşmalar da gözlemlenmektedir (Kulaksızoğlu, 1998; Özbay ve Öztürk, 1992).

2.2.1.2. Psikolojik boyutları

Ergenin vücudunda gerçekleşen değişimler ve bu değişimlerin kendi kontrolü dışında gerçekleşmesi bazen korku, utanç veya suçluluk gibi duyguların eşlik etmesine neden olmakta ve bazen de panik bile yaşamasına neden olmaktadır (Özbay ve Öztürk, 1992). Diğer bir ifadeyle, ergenin bu süreçte yaşayacağı hızlı değişim benliğine yönelik hissettikleri üzerinde etkili olmaktadır. Bu durum ergen üzerinde bazen istenmeyen ve olumsuz duygulara neden olabilmektedir. Aynı zamanda fiziki görünümünün bireylerin başka bir bireye yönelik olarak davranışları üzerinde de etkili olduğu ilgili literatürde belirtilmiştir.

Toplumda bir birey olarak yer alacağı erişkinlik evresine geçişin başarılı bir şekilde gerçekleşmesi ergenlik sürecinde yer alan fiziksel ve psikolojik gelişim evrelerinin dengeli gerçekleşmesiyle mümkün olmaktadır. Bu durum pek çok etmene bağlıdır ve etmenlerin en büyük ve en önemlisi de ailedir. Cinselliğe yönelik ergenin kendisinin, ailesinin ve toplumun tutumları, ergenin ilgili süreçteki sosyal gelişimini önemli ölçüde etkilemektedir (Ünver ve diğ., 1986).

Ergenin, çocukluk döneminden çıktığı yaşama hazırlık olan bu süreçte, ailesinden sonra etkili olan bir diğer etmen arkadaşlarıdır. Arkadaşlık ilişkileri birçok açıdan ergeni etkilediği bilinse de bahsedilen süreci; Tan (1992), ergenin arkadaşlarından önce ya da sonra yaşamasının her iki cins ergene yönelik değerlendirmelerin aileleri ve akranları tarafından farklılaşmasına neden olduğunu belirtmiştir.

Ergenin yaşadığı bu büyüme ve olgunlaşma sürecinde vücudunda gerçekleşen fizyolojik değişimler, yaşadığı fiziksel gelişmeler, ergenlere yönelik çevresindeki bireylerin algılarının, tutumlarının ve davranışlarının ergenler kişilik gelişimini etkilediği ve ergenin takınacağı tavır üzerinde önemli sonuçlarının olduğu ilgili literatürde yapılan araştırmalarla belirtilmiştir.

Özbay ve Öztürk (1992), ergenin yaşadığı fizyolojik değişiklikler, ergen üzerinde kendisine yönelik algısını değiştirirken aynı zamanda ailesi ve arkadaşları başta olmak üzere çevresindeki bireylerin ergenleri değerlendirmesi gibi ergene yönelik düşüncelerini de değiştirmesi bu süreçte görülmeye başlanır. Öte yandan ergenin yaşadığı fiziksel gelişimin hızı, ergenin kendisine yönelik çevresi tarafından karşılaşılabilecek değerlendirmelerini belirleyen bu noktadaki önemli bir etmendir ve ergenin buna uyum sağlamasını gerektirir. Kısaca, ergenin çevresindeki bireylerin ergenler üzerinde ergenin davranış kalıplarına yönelik beklentileri vardır. Bu beklentileri gerçekleştirmek ve bu beklentilere uygun davranmak için ergen kendisini zorunlu hisseder ve bu da ergenin kişilik gelişimini etkileyen faktörlerden biridir.

Ergenin yaşadığı bu çocukluktan yetişkinliğe geçiş evresinde, ergenin çevresi tarafından değerlendirilmesine yönelik bir başka ifade de Kulaksızoğlu (1998) tarafından ergenin ebeveyni başta olmak üzere ergenin çevresindeki bireylerin ergenin gelişmiş fiziksel yapılarına bakarak onlara daha olgun bir biçimde davrandıklarını belirtmiştir ve ergen üzerinde kendisine olgunlaşmış bir yetişkin gibi davranılmasının sonucu olarak ergen de olgun bir birey gibi tepkiler gösterir.

Fiziksel gelişimin erken ya da geç yaşanmasının yarattığı etkiler, kız ve erkeklere yönelik cinsiyetleri açısından farklılık göstermektedir. Kızlarda görülen fiziksel değişim toplumumuzda da farklı şekillerde değerlendirilmektedir. Bunun sonucu olarak da kızlar açısından kendi hayatlarını olumsuz etkileyen durumlar olduğu gibi kendisi hakkında olumlu düşünceler geliştirmesi gibi durumlar ortaya çıktığı gözlenmektedir.

Ergenlik sürecinin sağlıklı gerçekleşmesi çocukluk döneminin başarıyla atlatılmasına bağlıdır. Fakat çocukluk dönemini tam olarak yaşanmaması sürecin olumsuz-sağlıksız gelişmesine neden olmaktadır. Bununla ilgili olarak alanyazında Kulaksızoğlu (1998) tarafından yaşanan erken gelişimin kızlar açısından etkisinden bahsedilmiştir. Ergenin anne babası başta olmak üzere çevresinin, erken gerçekleşen fiziksel gelişimine yönelik kız ergen üzerinden beklentilerini etkilemektedir. Çocukluk sürecini tam olarak yaşayamamış kız çocuğunun genç kız gibi davranmasını beklemek gibi bir beklenti, kız ergen üzerinde bunu gerçekleştirecek ruh haline sahip olmaması açısından kız ergenin uyum sorunu yaşamasına neden olmaktadır. Diğer bir ifadeyle,

gelişimi yaşlılarından önce gerçekleşen kız ergenler toplumun kendilerine yönelik beklentileri ile mücadele etmek zorunda kalırlar. Yaşlılarından önce olgunlaşmak ergen kızlar açısından birtakım zorluklarında yaşanmasına neden olmaktadır. Fakat erken gerçekleşen fiziksel gelişimin olumlu etkilerinden bahseden çalışmalarda mevcuttur. Bu konuda Gander ve Gandiner (1993), akranlarına kıyasla erken gelişim gösteren kızın hayranlıkla karşılanması ve yaşça kendisinden büyük kişilerle ilişkilerinde olgunluk göstermesi kız da kendisine yönelik olumlu bir algıya sahip olmasını sağlar.

Kız ergenlerin erken gerçekleşen fiziksel gelişimlerinde literatürde bahsedilen bu çalışmalarla beraber olumlu ve olumsuz etkilerini görmeye beraber erkek ergenler açısından durum biraz farklılaşmaktadır. Sanayi öncesi zamanlarda işgücü potansiyeli olarak görülen erkek ergenlerin (Koç, 2004) günümüzde de pek çok toplum tarafından bu görüşün benimsenmeye devam ettiğini söylemek mümkündür. Kız ergenlerin erken gerçekleşen fiziksel gelişimlerine yönelik olumsuz etkilerden bahseden Kulaksızoğlu (1998), erken fiziksel gelişim gösteren erkek ergenlere yönelik olumlu değerlendirmelerde bulunmuştur. Erken gelişim gösteren erkek açısından avantaj olarak ailesi başta olmak üzere çevresindeki bireyler tarafından çabuk kabullenilmekte ve benimsenmektedir. Bu durum daha erken özerklik kazanmasını sağlar ve akranları arasında lider olarak değerlendirilir. Bunun sonucu olarak kendisine yönelik algılarında olumlu bir duruş sergilerler.

Alanyazında her iki cins ergen açısından etkilerinden bahsedilen erken fiziksel gelişimin tam aksi durumu da görülebilmektedir. Yetişkinliğe köprü görevi gören ergenlik sürecinde yaşanan fiziksel gelişim ergen açısından yaşlılarına kıyasla geç de yaşanabilir.

Geç gelişim gösteren kız ve erkeklere dış görüntülerinden dolayı ailesi, arkadaşları ve diğer bireyler tarafından korunmaya muhtaçlanmış gibi davranılır. Bunun sonucu olarak da kızların ve erkeklerin olumsuz duygular yaşamasına neden olmaktadır. Geç gelişim gösteren kızların ve erkeklerin, diğer bireylerden gördükleri tutum ve davranışlar, kendilerini zayıf ve yetersiz olarak değerlendirmelerine neden olur. Bu durumda beraberinde akranları ile sosyal ilişkiler geliştirmesini zorlaştırır. Psikososyal açıdan zedelenir ve akran grubuna katılmasını zorlaştırır (aktaran

Kulaksızoğlu, 1998). Ait olma duygusunun önemli olduğu bu ergenlik döneminde sosyalleşmenin gerçekleşmemesi, olumsuz benlik algısı toplumumuzda bir birey olarak yer almasında ergenin gelişimini olumsuz etkilemektedir.

Ergenin bu süreçte çevresi tarafından yetişkin ya da çocuk olarak görülmesinde belirsizlik yaşanmaktadır. Ergenin ebeveynleri ve diğer bireyler ergenin gerçekleştirebilecek ya da gerçekleştiremeyecek eylemlerine yönelik bu belirsizliğe ilişkin farklı tutum ve görüşler ortaya atmaktadırlar (Özbay ve Öztürk, 1992).

2.2.1.3. Fiziksel Gelişimin Ergenler Üzerindeki Etkileri

Ergenlik dönemindeki gençlerin yaşadıkları evlerin çoğunda dikkati çeken tartışma konularından biri, gençlerin ayna önünde geçirdikleri zamandır. Sürekli dış görünüşü inceleyerek saatlerce saçına şekil vermeye çalışan, yüzündeki sivilceyi örtmek için uğraşan gençlerin benzer davranışları, ailenin diğer üyelerinin zaman zaman sabırlarını taşıyarak öfkelenmelerine neden olur (Dacey ve Kenny, 1994).

Ergenlik sürecine girilmesiyle beraber ergenin bilişsel gelişim olarak düşünce yapıları değişmektedir. Aynı zamanda duygusal açıdan da bir değişim gözlenmektedir. Bu süreçte karşılaşılan bu bilişsel ve duygusal açılardan farklılaşmalara bağlı olarak ergenlerin odak noktası, diğer dönemlerle kıyaslandığında daha çok kendilerine yönelik olmaktadır.

Aynı zamanda ergen kendisine yönelik olan bu ilgisine rağmen çevresindeki diğer bireyler tarafından da ilgi odağı olduklarını düşünmektedirler. Ergenlerin bu bakış açısına göre giysilerindeki uygunsuzluk, dış görünüşlerindeki değişiklik çevresindeki diğer bireyler açısından hemen fark edilecektir. Sürece özgü olan bu ‘‘benmerkezci’’ düşünce, ergenlerin hemen hemen hepsinde gözlenen, dış görünüşlerinin oldukça iyi olmadığına dair kaygılar yaşamasına da neden olur. Daha önce şikâyet etmedikleri boy, kilo ve ciltlerinde görülen bozulmalar gibi pek çok fiziksel değişimden bu ergenlik süreciyle beraber şikâyetçi olmaya başlarlar. Yaşanılan bu fiziksel değişimler çocuklukta karşılaşılmamış bir hızla ortaya çıkar. Ebeveynleri ve çevresindeki diğer bireyler tarafından kendilerine yönelik uygun tutum göstermesi ergenlerin kendilerindeki bu değişimleri kolaylıkla kabullenebilmesini sağlar. Fakat tüm ergenler açısından durum böyle değildir. Ebeveynleri ya da çevresindeki diğer tarafından yeterli destek göremezler ve kendilerinde gözlenen

değişimi kabullenmeleri güçleşir. Bazı ergenlerde, ebeveynleri ve çevresindeki diğer bireyler tarafından kabul görmenin en önemli koşulu dış görünüş olduğu gibi hatalı düşüncelere sahiptirler. Ergenler ebeveynleri ve çevresi tarafından kabul görmek için dış görünüşlerini; reklamlarda, filmlerde, gençlik dergilerinde gördükleri ya da akranları arasında popüler olduklarını düşündüklerini modellere benzetmeye çalışırlar. Diğer yandan, ergenlerin bu çabası geçicidir ve ergenliğin sonlarına doğru sahip oldukları ben-merkezci düşünceden uzaklaşmalarına bağlı ve göreceli olarak daha bağımsız ve daha tutarlı bir dış görünüşü benimsemeye başlarlar (Dowdy ve Kliewer, 1998).

Ergenlerin bedenlerine yönelik olumlu düşüncelere sahip olup buna bağlı olarak olumlu tutum geliştirmeleri oldukça uzun bir zaman alır. Tecrübe sahibi olmayı gerektirir. Ergenin benliğine yönelik farklı kalıp ve tutumları deneyimleyerek çocukluk döneminden farklı bir benlik kavramı geliştirmeye başlar. Ruh sağlığı üzerinde benlik kavramının olumlu algılanmasının ve kabullenilmesinin önemi oldukça büyüktür (Kılıççı, 2020). Kısaca, ergenin benliğine yönelik düşüncelerin oluşmasına yönelik çok uzun bir süreç gerekmekte ve diğer yandan ebeveynleri başta olmak üzere çevreyle olan etkileşimlerinin de etkili olduğu ifade edilmiştir.

Lerner ve Karabenick (1974); kızlarda fiziksel olarak çekici olma ve erkeklerde atletik bir vücut yapısına sahip olma ile benliği olumlu algılama arasında olumlu ilişki olduğunu belirtmiştir. Dış görünüşün hem kız hem de erkekler üzerinde etkili olduğu ve sahip oldukları bedene yönelik algılarının kendilerini daha iyi hissetmelerini sağladığı ifade edilebilir. Öte yandan benliklerine yönelik düşüncelerinin olumsuz olmasının her iki cinsiyetinde dış görünüşünü beğenmemelerinden değil de davranışların niteliğinden kaynaklandığı da belirtilmiştir (Sarı, 2008).

Ergenin dış görünüşüyle ilgili olan bir başka boyutta ergenlerin kendilerini beğenmemelerinin akran gruplarından uzaklaşmalarına neden olacağı yönündedir. Ergenin yaşayacağı bu reddedilme korkusu da bazen çok ciddi boyutlara ulaşarak, ergenin içine kapanıp bütün sosyal etkinliklerden kaçınmasına kadar uzanabilir (Görker, Korkmazlar, Durukan ve Aydoğdu, 2004). Çünkü ergen, dış görünüşüyle arkadaşlarının dalga geçeceğini, kendisini arkadaşlarının beğenmeyerek olumsuz bir tavır takınacaklarını düşünür. Ait olma ihtiyacının en önemli olduğu bu ergenlik

sürecinde de bu durum arkadaş gruplarından uzaklaşmalarına, yalnızlığa itilmelerine, unutulmalarına yol açmaktadır.

2.2.2. Bilişsel Gelişim

Kişinin çevresini algılamasına yönelik öğrenmeyi sağlayan ve anlamlandırmasında etkili olan aktif zihinsel faaliyetlerde gelişime, düşünme yollarının daha karmaşık ve etkili hale gelmesi bilişsel gelişim olarak tanımlanır (Çamlıbel, 2012). Bu konudaki çalışmaları olan kuramcılar, dünyaya yönelik bilginin kodlanması, işlenmesi, depolanması ve sıralanması gibi alanlarda çalışmışlardır. Bu bilişsel gelişim kuramcılar arasında önemli çalışmaları olan Piaget, çocuğun doğumdan ergenliğe kadar olan bilişsel gelişimini daha ayrıntılı olarak çalışmıştır. Piaget, bilişsel gelişimin beynin ve sinir sisteminin olgunlaşması ve bireyin çevreye uyum sağlaması sonucunda gerçekleştiği olarak belirterek bilişsel gelişimi dört evreye ayırmıştır (Çamlıbel, 2012).

- Duyusal-hareket dönemi (0–2 yaş).
- İşlem öncesi dönem (2–7 yaş).
- Somut işlem dönemi (7– 11 yaş).
- Soyut işlem dönemidir (11–12 yaş ve üstü).

Piaget'e göre bir dönemde kazanılması gereken tüm gerekli biliş yapılarını oluşturduğunda o dönemdeki gelişim tamamlanır. Ayrıca Piaget tüm çocukların bu gelişim adımlarının sırasıyla gerçekleşmesi gerektiğine inanmaktadır. Yani bir gelişim dönemini atlayarak diğerine geçilemez. Ancak çocukların gelişim dönemlerine girme ve tamamlama yaşları birbirinden farklılık gösterebilir (Özdemir, O , Özdemir, P , Katak ve Nasıroğlu, 2012) . Kısaca, birey dünyaya geldiği andan itibaren oluşturduğu bilişsel şemalarının aşamaları benzer olarak tüm bireylerde gözlense de birtakım faktörlerin etkisiyle belirtilen yaş aralıklarında farklılaşmalar gözlenmektedir.

Aynı zamanda ilgili kuramda, ergenliğe giren tüm bireylerde soyut işlemler döneminin tamamlandığına dair bir görüş mevcut olsa da soyut işlemler evresinin her ergende gelişmediği de belirtilmektedir. Bu görüşle alakalı olarak bilişsel stratejiler eğitimle geliştirilebilir olması da belirtilmektedir. İfade edilen bu sebeplerin sonucu olarak soyut işlem evresinin ilk üç evre gibi evrensel olmadığı da ifade edilmiştir (Sayıl, 1997). Bununla beraber soyut düşünceye ulaşma ile ergenin bulunduğu kültürel

ortam, sosyoekonomik düzey ve zeka seviyesi arasında ilişkiler de olduğu ifade edilmiştir (Gander ve Gardiner, 1993).

Ergenlik süreci Piaget'e göre soyut işlem dönemine denk gelmektedir. Bu kurama göre birey, diğer ilk üç aşamayı tamamladıktan sonra bu döneme geçebilir (Stewart, Perlmutter ve Freidman, 1989). Birçok çeşitli değişkenin bir araya gelerek ya da birbirleriyle etkileşimleri sonucu hem düşünebilme hem de biliş-ötesi düşünebilmeyi içeren soyut düşünme (Adams, 2000; Berzonsky, 2000)'nin ergenin olayları değerlendirirken gelecekte gerçekleşme ihtimalini bilmesi ve bunu test etmesini de diğer yönleridir (Dinçel, 2006).

Ergenlik döneminde gerçekleşen gelişim süreçleri birbirini tamamlayıcı niteliktedir. Aynı şekilde bilişsel gelişim açısından da durum böyledir. Ergenin nesnelere veya diğer bireylere ilişkin bilişsel yapılarında gözlenen gelişim süreçlerini tamamlamış ve ergen soyut düşünebilme becerisi kazanacağı döneme geçmiştir. Bu geçiş, var olan kazanımlarına yenilerinin eklenmesini mümkün kılmaktadır. Sonuç olarak ergenin, daha üst düzeyde dengeye ulaşmasına olanak sağlamaktadır.

Ergenlik sürecine dâhil olmayla beraber artık somut işlemler dönemindeki birikimlerine ilaveler eklemeye devam etmekte böylece de ergenin kendisini olabilecek en üst seviyelere çıkartması olanaklı olmaktadır. Önceki gelişim süreçlerine kıyasla ergenlikteki bilişsel gelişimdeki en önemli ayırım, düşünce gibi bilişsel süreçlere ilişkin gerçekliğe daha da yaklaşmasıdır. Keating (Akt.Öngen, 2019) ergenin bilişlerinde "şimdi ve buradayı" içermekle beraber daha var olmamış ihtimalleri dikkate alma ve değerlendirmeye yönelik yaklaşım ve beceri kapasitesinin bu süreçte olduğu ifade edilmektedir. Elkind (1975), Piaget ve Inhelder'in izinden giderek ergenin zihinsel fonksiyonlarının mevcut ve belirgin özellikleri olduğunu belirtmiştir. Başlangıç olarak ergen bir sorunla yüzleştğinde eş zamanlı birçok boyutu kapsayan çok faktörlü "bileşimsel" (Ahioglu Lindber, 2011) bir yol izlemektedir. Daha sonra önceki gelişim süreçlerinden daha karmaşık olacak şekilde ikinci bir "semboller sistemi" kullanacaktır. Böylece ergen sorunla yüzleştğinde çözümüne ilişkin var olan sorunlara tek tek yeni semboller ekleyip bunları zihinlerinde işlemeyi gerçekleştirebilmektedir. Ergenlik sürecindeki bilişsel yapının bir diğer etkililiği de mevcut ve olması muhtemel olgu ve ilkelerle ilgilidir. Bu süreçte ergen bir sorunla

yüzleştiği zaman mevcut ve olması muhtemel olgu ve ilkelere ilişkin hipotezler oluşturarak sorunu bütün yönleriyle inceleyerek getirilebilecek açıklamalardan yalnızca biri olduğunu bilmektedir. Sonuç olarak ergen, ihtimalleri değerlendirerek ampirik verilere ulaşmaya çalışacaktır. Piaget'e göre (Dusek, 1987) bu bileşimsel yola dair süreçte; birleşme, ayrışma, içirme ve uyuşmazlık olmak üzere varsayımsal ifadeler yer almaktadır (Dusek, 1987; Ginsburg ve Oppen, 1969).

Ergenlerin yeni olarak karşılaştıkları bu geleceğe dair görüşler ve karmaşık problemlerin çözümlerine alternatif çözümler üretme becerisi onların hayatlarında derin değişiklikler yaşanmasına neden olur (Gander ve Gardiner, 1993). Yine ergen bu süreçte yeni akıl yürütme stratejilerini kullanarak var olan kural ve ahlak değerlerini sorgulamaya başladığında ebeveynler bundan endişe hissetmeye başlarlar. Bundan dolayı birtakım sorunlar yaşanabilir ve büyük tartışmalar da yaşayabilirler. Hayata dair varoluşun nedenlerini ve bununla birlikte kendi var olma sebeplerini sorgulamaya başlarlar. Kurallara ve kuralların altındaki mantığı da sorgulamaya başlarlar. Mükemmel ebeveynin nasıl olması gerektiği yönünde de düşünmeye, tartışmaya ve kıyaslamalar yapmaya başlarlar. Dolayısıyla ergen ve ebeveyni arasındaki kurulan ilişki daha da gergin boyutlara ulaşır (Özbay ve Öztürk, 1992).

Sonuç olarak, bilişsel gelişimde ergenlik sürecinin önemi oldukça büyüktür. Çünkü bu süreç toplumda bir birey olarak yer alacağı yetişkin düşüncesine özgü bilişsel beceriler kazanacağı bir süreçtir. Gelişimin bu bilişsel yönü, ergenin sadece kendisi ve çevresine dair değil; hayata dair bakış açısında da uzun süreli etkiler gösterir (Gander ve Gardiner, 1993).

2.2.3. Duygusal Gelişim

Duygu kavramı, mutlu hissetme, kızma gibi durumların bireyin iç dünyasında oluşturduğu yoğunluğu az olan psikolojik bir durumdur. Duygu kavramına ilişkin sıkça karıştırılan heyecanlanma ile etkisi süresi ve yoğunluk miktarı yönünden farklılık göstermektedir. Ancak en belirgin farklılık heyecan durumunda bir duygusal tepki olması ve buna bedensel tepkilerin eşlik etmesidir (Kulaksızoğlu, 2020).

Duyguların kazanımı ve gelişimi, bireyin doğumun itibaren başlayarak yaşam boyu sürer. Farklı gelişim dönemlerinde gösterilen duygusal tepkiler, duyguya neden olan durumlar ve duygusal nitelikteki değişimler farklılık göstermektedir. Bu gelişim

dönemlerinden biri olan ergenlik süreci de benzer şekilde etkilenmekte fakat süreç ergeni diğer gelişim dönemlerine kıyasla zorlaştırarak farklılaşmaktadır. Ergende duyguyu başlatan, sürdüren olaylar değişmekle beraber ergenlerin duygularını ifade etme tarzları da bu süreçte değişmektedir (Kulaksızoğlu, 2020).

Duygular, birincil duygusal tepkiler ve ikincil duygusal tepkiler olmak üzere ikiye ayrılır. Metabolizma üzerinde yoğun enerji harcattıran kısa süreli, heyecanlanmalar olan birincil duygusal ifadelerle ürkme, hiddetlenme veya çok sevinme örnek gösterilebilir. Bu aşamada bilişsel olarak da birtakım bozulmalar görülmekte ve olay tam anlaşılammıştır. Daha sonra ise ilk tepkiye olan yoğunluk geçtikten sonra olumsuz duygular azalarak yorgunluk veya gevşeme gibi ikincil duygusal tepkiler oluşur. Bu durumdaki hissedilen duygular ve duyguya yönelik verilen tepkiler bireyler arasında farklılık gösterir. Benzer şekilde ergenler, bir olay veya durumla karşı karşıya kaldıklarında kısa süreli bir heyecanlanma hissetmekte daha sonra olay veya durumu değerlendirmeye almak için bedenlerine fırsat vermektedirler. İkincil duygusal tepkilerde hissedilen duygular ve duyguyu yansıtmaları şekilleri ergenler arasında farklılık göstermektedir. Ergenin bu süreçteki kendine özgü bilişsel değerlendirmeleriyle beraber deneyimlediği sürecin kritikliği ve değişkenliği göz önüne alındığında duygularını yansıtmalarında çok boyutlu farklılıklar görülecektir. Örneğin ebeveynleriyle çatışma yaşayan ergen ilk korkusu geçtikten sonra gevşeyerek özür dileme davranışında bulunabilir ya da bencilce davranarak yıkıcı davranışlarda bulunabilir (Kulaksızoğlu, 2020).

Ergenlik sürecinin çocukluk ve yetişkinlik arasında köprü görevi görmesinden dolayı ergenlerin duygusal yönlerinde gelişim aşamalarına göre farklılaşma görülmektedir. Çocukluk dönemi ve ergenlik dönemi duygusal yönden kıyaslandığında en net ayrım çocukken duyguların daha açık bir şekilde yansıtılmasıdır. Ergenlik sürecinde ise hissedilen duyguların daha çok üstü örtülmektedir. Bu durumla benzer şekilde yetişkinlik süreciyle kıyaslamada yetişkinlerin duygularını ifade etmeye yönelik olayları her yönüyle daha çok değerlendirme fırsatı bulabiliyorken ergenlerin olaylara bencilce ya da tek boyutlu olarak yaklaşarak ani tepkiler şeklinde duygularını yansıtmaları eğilimi içinde olmaktadır. Bulunulan gelişim sürecine göre farklılaşan bu durum, ergenliğin gelişimsel görevleri düşünüldüğünde hissedilen duygular ve bunların yansıtılması; daha da kritik bir anlam

yüklenmekte ve sonuç olarak, ergenler ve ebeveynler için deneyimlenen ilgili süreç oldukça karışık ve zor geçmektedir (Kulaksızoğlu, 2020).

Ergenlik sürecinde hissedilen duygular ve bunların yansıtılmasına yönelik bir başka ayırım da ergenlerin cinsiyetlerine göredir. Kız ergenler, erkek ergenlere göre duygusal olgunluğa daha kısa süre içinde erişmektedirler. Kız ergenlerin olaylara ya da durumlara duygusal açıdan daha dengeli yaklaşımları sosyal beklentiyle uyum göstermekte ve duygularını kontrol etme açısından da toplumsal cinsiyet rolüyle ilgili paralellik göstermektedir. Dolayısıyla bu durum üzerinde bulunan çevrenin ve kültürün etkisi oldukça büyüktür (Kulaksızoğlu, 2020).

Ergenlik sürecindeki fiziksel gelişime yönelik fizyolojik değişiklikler ergenlerin duygularında ve duygularını yansıtma tarzlarında farklılık görülmesine neden olur (Kulaksızoğlu, 2020).

✓ Ergenlik süreciyle beraber ergenin duygularında yoğunluk artmakta ve aynı zamanda ergenler duygularını yansıtırken de bu yoğunluğu deneyimlemektedir. Artan bu duygu yoğunluğuna bağlı olarak gelişen yoğun duygularını yansıtma ve ifade etme ihtiyacı, ergenler arasında olumlu veya olumsuz olarak farklı davranışlarda bulunularak giderilir.

✓ Ergenlik süreciyle beraber ergenin duyguları ve duygularının dışavurumuna yönelik istikrarsızlık yaşandığı görülür. Ergenin aynı olaya ilişkin hissettiği duygular kısa süre içinde değişebilir. Bu tutarsızlık durumu, duygularını ifade ederken sergilediği davranışları da benzer şekilde etkileyerek ergenin duygusal tepkilerinde düzensizliğe ve ergenin duygusal yönden tutarsız davranan biri olarak algılanmasına neden olur.

✓ Ergenlik süreciyle beraber ergenin duygularında bir diğer değişim bu süreçte ebeveynlerden uzaklaşmayla beraber görülen bir gruba ait olma arzusunun yerini romantik duygulara bıraktığı görülür. Buna yönelik kendini beğenme veya beğenilme arzusu da bu süreçte ergen için oldukça heyecan yaratan bir duygudur.

✓ Ergenlik süreciyle beraber ergenin duygularında utangaçlık kendine büyük bir yer kaplar. Ergenlik öncesi başlayan bedenine yönelik mahcubiyet durumu ve vücudunu saklama isteği ergenlerde de yaygın bir şekilde gözlemlenir. Ergenlik

sürecinin gelişimsel ödevi olarak hızlı ve ani şekilde görülen fiziksel gelişim açısından düşünüldüğünde ilgili süreçteki mahcubiyet ve çekingenlik duygularının ergeni oldukça meşgul ettiği görülmektedir.

✓ Ergenlik süreciyle beraber ergenin duyguları üzerinde ilgili süreçte deneyimlenen fiziksel, bilişsel ve duygusal gelişimin etkisi bulunmakla beraber bu gelişim süreci, ergenlerin içinden geçirdikleri ve yapmayı tasarladıkları durumlar üzerinde de değişim yaşanmasına neden olur. Ergenin bu süreçte geleceğine yönelik planları ve gerçekleşmesini istediği dilekleri kısaca istekleri, hayal kurma yoluyla düşüncelerinde yer bulur. Hayal kurması ergen için yaratıcılığı desteklemesi yönüyle olumlu bir durum iken gerçeklikten uzaklaştırması açısından da olumsuz etkiler doğurabilir.

✓ Ergenlik süreciyle beraber ergenin duygularında; fiziksel değişimine alışma çabası, ebeveynlerle olan ilişkiler gibi stres uyaranlarının ve stres uyaranlarını algılayış tarzının etkisi bulunmaktadır. Bu durum ergen için huzursuzluk yaratabilir ya da tedirgin hissetmesine neden olabilir.

✓ Ergenlik süreciyle beraber ergenin duygularında yalnız kalma isteği görülür. Yaşadıkları gelişim süreçlerine alışmaları ve bu yönde değerlendirme yapmaları ayrıca ebeveynlerden uzaklaşma istekleri gibi bu kendisiyle baş başa kalmayı isteme hali, yeni duyguları kabullenme içinde önemlidir.

✓ Ergenlik süreciyle beraber ergenin duygularına yönelik durgunluk ve isteksizlikte yaşandığı zamanlar olduğu görülmektedir. Hızlı büyümenin görülmesiyle beraber tüm enerjisini bu yönde harcamakta ve aktivitelerde yer alma, yeni uğraşlar edinmeye yönelik üşengeçlik gibi enerji düşüklüğü de ilgili süreçte yaşanabilmektedir.

✓ Ergenlik süreciyle beraber ergenin duygularında yeni bir durumla karşılaştığında heyecanlanıp korkabilir. Ergen bu süreçte heyecanlarını dengeye oturtamadığı için duygularını yönetme ve kontrol etme de zorlanır. Yüz kızarması gibi ergenin istemediği bedensel değişikliklerde korkularına eşlik ederek kaygısını arttırabilir. Bu durumun sonucu olarak kendisini diğer bireylerin korkak algıladığını düşünerek yoğun üzüntü duygusuna kapılabilir.

2.2.4. Sosyal Gelişim

Ergenlik sürecindeki gelişim yalnızca yaşın kronolojik olarak ilerlemesi değildir. Diğer yandan boyun uzaması gibi fiziksel gelişme de bu ergenlik gelişim sürecini tam kapsamamaktadır. İlgili bu süreç bir olgunlaşma gerektirir. Olgunluğun gelişimi, sosyal ilişkilerdeki tecrübeler ve eğitsel sonuçlar ya da başarılar aracılığı ile olur (Adams, 1995).

Ergenin yer aldığı toplum tarafından kabul edilmesi için buna uygun davranışlar sergilemesi sosyal gelişim içinde yer almaktadır. Sosyal gelişim, kişinin dünyaya geldiği andan itibaren ilk iletişimi olan ebeveyni ile olan iletişimiyle başlayan ve ömür boyu devam eden bir süreçtir (Kulaksızoğlu, 1998).

Sosyal gelişimin tanımında da belirtildiği gibi ergenin sosyal bir birey olarak toplumda yer alması bir süreci gerektirir. Bu süreçte ergenin olgunluk kazanmasının temel koşulu olarak birtakım gelişimsel görevleri vardır. Böylece ergen sosyal gelişimin gerekliliklerini gelişimine uygun olarak yerine getirerek bir olgunluk düzeyine erişecektir.

Bireyin mevcut ya da ileride karşılaşacağı problemleri çözüme kavuşturabilmesi için gelişimsel olarak; bebeklikten ve ilk çocukluktan ergenliğe, ergenlikten ileri yetişkinliğe doğru özel davranış türleri kazanması gerekmektedir. Ergenlik fiziksel, sosyal ve bilişsel olgunlaşma sürecidir (Gander ve Gardiner, 1993).

Robert Havighurst tarafından bir gelişimsel görevler listesi oluşturulmuştur. Kişinin doğumundan ölümüne kadar olan hayatının her aşamasında ihtiyaçları ile toplumun kişiden beklentileri arasında ortada bulunan belirli gelişimsel görevler bulunduğunu belirtmiştir. Bu görevler, bireyin hayatta uyum sağlaması ve başarı göstermesi için gerekli yetenek, bilgi, işlev ve tutum olarak tanımlanmıştır. Pek çok kuramda da olduğu gibi aşamalar yaşanırken bir aşamada bir problemle karşılaşılır ve çözüme kavuşturulmaz ise sonraki tüm aşamalar bu durumdan etkilenmektedir (Dacey ve Kenny, 1994).

Havighurst'a (1952) göre gelişimsel görev, "bireyin yaşamının belirli bir döneminde meydana gelen ve başarılması halinde mutluluk getiren, kişiyi bir sonraki basamağa taşıyan; başarılabilmesi ise üzüntü, kınama ve bir sonraki basamakta

zorlanmak anlamını taşıyan görevlerdir". Tanımlanan bu gelişimsel görevler, bebeklikten yaşlılığa kadar her basamak için tanımlanmışlardır. Diğer yandan bir gelişim evresinin tanımlanabilmesi o süreç içinde başarılması gereken gelişimsel görevlerin tanınması anlamına gelmektedir (Dinçel, 2006; Manning, 2002; Roscoe ve Peterson, 1984).

Havighurst ergenlik süreci için sekiz gelişimsel görev belirlemiştir. Havighurst'e göre, her görev kendi sürecinde tamamlanmalıdır ve her görevin başarısı önceki görevlerin başarılı bir şekilde tamamlanmasına bağlıdır. Ergenlik dönemi görevlerinin başarılı bir şekilde tamamlanması da çocukluk görevlerinin tamamlanmasıyla ilişkilidir ve yetişkinlik görevlerinin tamamlanma evresini belirler (Adams, 1995; Dacey ve Kenny, 1994; Dinçel, 2006; Gander ve Gardiner, 1993; Klaczynski, 1990).

Diğer gelişim alanlarında olduğu gibi sosyal gelişiminde birtakım gereklilikleri bulunmaktadır. Ergenin olgunluğa erişimi için bu gerekliliklerin yerine getirilmesi büyük önem taşımaktadır. Havighurst tarafından belirlenen bu sekiz gelişimsel görev de bu gerekliliklere vurgu yapmaktadır. Ayrıca bir gelişimsel görevin bulunduğu aşamada başarıyla tamamlanması aşamalar arasındaki bağlılık açısından son derece önemlidir.

Bir ergenin başarması gereken gelişimsel görevleri:

1. Fiziksel görünüşün kabulü ve bedenini etkili bir şekilde kullanmak,
2. Toplumsal cinsiyet rolünü başarmak,
3. Her iki cinsten arkadaşlarıyla yeni ve olgun ilişkiler kurabilmek,
4. Ebeveyn ya da diğer bireylerden duygusal olarak bağımsız olmak,
5. Meslek seçimi ve bu yönde hazırlık yapma; ekonomik özgürlüğe kavuşabilme,
6. Evliliğe ve aile yaşantısına hazırlanma,
7. Toplumsal olarak sorumlulukların farkında olma buna uygun davranışlar gösterme,
8. Bir ideoloji edinmek ve davranışlarına yol gösterecek birtakım değerleri ve ahlaki sistemi oluşturma.

Ergenlik süresinde bir dizi biyolojik gelişim yaşanmaktadır. Ergenin vücudunda gerçekleşen bu biyolojik değişime uyum sağlayarak bedensel özelliklerini kabul etmeyi ve onlardan memnun olmayı öğrenmesi gerekir. Bu süreci başarıyla atlatan ergen için artık daha karmaşık olarak görülen bir görev vardır. Çünkü toplumsal cinsiyet rolüne sahip olma ile ilgili günümüzde de birçok çalışma mevcuttur. Bu çalışmalarda toplumsal cinsiyet rolüne ilişkin geleneksel çerçeve geliştirmekte, kimileri eşitliği ve birbiri ile örtüşen davranışları savunmakta, kimileri de aşırı uçlar arasında bulunmakta olduğunu göstererek farklılaştığı görülmüştür. Bu durumun çalışmalara söz konusu olması ergen başta olmak üzere ebeveynler ve diğer bireyler açısından oldukça karışık algılandığını göstermektedir. Toplumsal cinsiyet rolünü başaran ergen için sosyalleşmenin temeli olarak akranlarla ilişkiler bu aşamada daha olgun bir boyut kazanmaktadır. Kazanılan bu akranlarla olan yeni olgun ilişkilerden sonra birey ayrışma yaşanmasının olabileceği de mümkün görülmektedir. Kimmel ve Weiner (1985)'e göre ergenlik sürecinde ebeveynlerden psikolojik özerklik kazanmayı ve ebeveynler dışında da diğer bireylerle sosyal ilişkiler kurabilmeyi ve kendi kimliğini sorgulamayı gerektirir. Özerkliğini kazanma, ebeveynlerden bağımsız ilişki kurma bir bütün şeklinde birbirini tamamlayıcıdır. Öte yandan ergenlik sürecinde okul öğrenimi, ergenin ilgi ve becerilerini tanınmasına olanak sağlayarak ona ilerleyen gelişim süreçlerine yön vermesinde gerekli zamanı sağlayarak yardımcı olur. Bu öğrenim sürecinden sonra ergen bir mesleğe karar verir. Çünkü toplumda bir birey olarak yer alması için ekonomik özgürlüğü sağlamış birey olması önemlidir. Ergenler daha sonra evlenmeyi ve çocuk sahibi olmayı düşünürler. Evlilik boyutuna gelme için görevlerde ilerleme kaydedilmiş olması önemlidir. Artık ergen, toplumda bir yetişkin olarak yer alır. Dolayısıyla vatandaşlık görev ve sorumlulukların yerine getirmesi ve yaşama dair belirli ideolojilere sahip olması ya da bunlara katılım göstermesi gerekir. Bu görev gerçekleştirildiğinde hayattaki konumu ve sosyal becerilerini belirlemek amacıyla bir yöntem geliştirildiği anlamına gelir (Gander ve Gardiner, 1993).

Ergenlik sürecinde görülen sorunlar ve bu duygusal boyutları bireyden bireye değişmekle beraber toplumsal açıdan da farklılaştığı görülmektedir. Bu farklılaşmada kültürün etkisi oldukça büyüktür. Diğer bir ifadeyle, ergenin gelişimsel görevleri, önemli ölçüde sosyal çevresi tarafından belirlenir ve her toplumun ergene yaklaşımı farklıdır. Kültürler arasında yapılan karşılaştırılmalı çalışmalar da ergenliğe ilişkin

benzerlikler görülse de kültüre bağlı önemli farklılıklar da olduğunu belirtmektedir (Çuhadaroğlu, Canat, Kılıç, Şenol, Rugancı, Öncü, Hoşgör, Işıklı ve Avcı, 2004).

Bireysel ya da kültürel boyutta farklılaşmalar gösteren ergenlik gelişim evrelerini, başarmak; ergenin psikososyal gelişiminde etkilidir. Bu aşamaların sadece başarıyla atlatılması değil, yaşanmasındaki farklılarda bu açıdan önemlidir.

Gelişim görevlerinin tamamlanma şekli, ilerleyen yeni gelişim görevlerine uyum sağlamada ve sorunlarını çözüme hazırlıklı olmasını etkileyecektir (Grotevant, 1995). Bundan dolayı ergen yeni gelişim görevlerine uyum göstermesi kolaylaşacaktır. Bir birey olarak ergen için bu durum son derece önemlidir.

2.2.4.1. Ebeveynlerin Ergenler Üzerindeki Etkileri

Yaşamın ilk yıllarındaki öğrenmeler, ergenlerin çevrelerindeki diğer bireylerle olan sosyal ilişkilerini nasıl yürütecekleri konusunda temel şarttır. Bu açıdan ebeveyn ve diğer bireylerin sergiledikleri sosyal davranışlar oldukça önemlidir (Kulaksızoğlu, 1998).

İlgili literatürde yapılan araştırmalarda, ergenin gelişimsel görevlerini sağlıklı bir şekilde yaşayabilmesi ve bu gelişimsel görev aşamalarını başarıyla atlatabilmelerinde ebeveynlerin önemli olduğu konusunda araştırmacılar ve kuramcılar hemfikirdirler (Schultheiss ve Blustein, 1994).

Ebeveynleriyle olan ilişkilerinde ergenler buldukları yaşa göre ebeveynleri tarafından farklı davranışlar görebilirler. Ebeveynler çocuklarının fiziksel yapıları, ilgileri, tutum gibi değerlendirmelerinde önyargılı davranabilirler. Fakat ebeveynlerin çocuklarına yönelik değerlendirmeleri, çocuklarının da kendilerine yönelik değerlendirmelerini ve ilişkilerini şekillendirmektedir (Kulaksızoğlu, 1998).

Belirtilen bu ifadelerden hareketle, sahip olunacak sosyal ilişki tarzları yaşamın ilk yıllarında şekillenmektedir. Bu yıllar içerisinde ebeveynlerle olan iletişim kazanılacak sosyal ilişki becerisinde etkili ve önemlidir. Bireyleşmenin tam olarak yaşandığı yetişkinlik dönemine kadar ebeveynleriyle etkileşim karşılıklı olarak sürmektedir ve bu sürece kadar olan aile ilişkileri hem ebeveynler hem de yetişkinliğe hazırlanan çocukları açısından zor bir süreçtir. Ayrıca ergenlerin tamamlaması gereken birtakım gelişimsel görevleri de bulunmaktadır. Bu durum aile içinde

dengelerin her an değişebileceğini göstermektedir. Diğer yandan ebeveynlerin çocuklarının gelişimini göz ardı etmeleri veya gerçekleşen gelişime uyum gösterme açısından sıkıntılar yaşanabilmektedir.

Yetişkinliğe köprü görevi gören ergenlik sürecine geçmeyle beraber ergenin istekleri değişmektedir. Ayrıca ergen yeni arayışlara yönelmektedir. Bunun sonucu olarak da aile içinde değişimler gözlenebilmektedir. Ev içindeki değişime karşı ebeveynler direnç gösterir, eski dengeyi sürdürmek amacıyla mücadele ederler. Ergen çocuklarının isteklerine karşı da direnmek zorunda kalırlar (Kulaksızoğlu, 1998).

Ebeveynle ergenin ilişkisindeki yaşanan problemlerin bir diğer yönü de ergen çocuğu olan ebeveynlerin kendi kimlik bunalımlarını yaşamasıdır. Bu durumu Gander ve Gardiner (1993) tarafından ergenlerin meslek seçimlerine yönelik karar aşamasında oldukları sırada ebeveynlerinde kendi meslek yaşamlarını yeniden gözden geçirmektedirler şeklinde belirtilmiştir. Diğer bir ifadeyle, her birey ergenlik döneminden geçmektedir. Yetişkinliğe ulaştıklarında kendi yaşamışlıklarına yönelik değerlendirmelerde bulunurken ergen olan çocuklarını dikkate alırlar.

Sağlıklı olan ergenlerin aileleriyle ilişkilerinde dikkate değer bozulmalar olmadığı ilgili konuda yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur. Ergenler bu dönemde aileyle olan etkileşim gayretiyle beraber bireyselleşme gayreti de içindedirler. Bu durumun gerçekleşmesinin de aile ile olan ilişki biçimindeki değişiklikle sağlanabileceği söylenmektedir (Çuhadaroğlu ve ark., 2004)

Ebeveynlerin bireyler açısından kritik bir süreç olan ergenlik dönemindeki çocuklarına ilişkin olumsuz bir tutum ve tavır içinde olmaları ergenin psikolojik ve sosyolojik gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir. Çünkü ergen zaten bu süreçte hem özerkleşme hem de aileyle bağlılığı yürütme gibi farklı çabalar gösterme gayreti içindedir. Bu durum hem ebeveynlerini hem de aile içindeki ilişkiye yönelik etki etkilemekle beraber aileye yönelik birtakım değişikliklere yaşanmasına da neden olabilmektedir. Aile içindeki dengenin değişmesinin ve aile de dinamik yapıların yeniden oluşum süreci içine dâhil olması yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur.

Ebeveynlerin bireyler açısından kritik bir süreç olan ergenlik dönemindeki çocuklarına ilişkin olumsuz bir tutum ve tavır içinde olmaları ergenin psikolojik ve sosyolojik gelişimini olumsuz yönde etkilediği yönlerden bir diğeri de ebeveynlerin

özellikleriyle ilgilidir. Ergenin toplumda birey olarak yer alma yönünden gösterdiği gayretin bir diğer yönü de hayatını nasıl anlamlandırması gerektiği şeklindedir. Bu hayata anlam yükleme gayreti de ebeveyn özelliklerinden etkilenmektedir.

Ebeveyn özelliklerinin nasıl etkilediği yönünde Shiek (1999) tarafından yapılan bir çalışmada da yetişkinliğe hazırlanan ergenin yaşamdan aldığı doyum, yaşama dair amaçları, umutsuzlukları ve benliklerine yönelik algıyı gibi nitelikleri yakından etkilediğini göstermiştir. Ebeveyne dair özelliklerin olumsuz olması ergenin psikolojisini ve karşılaştığı problemlere ilişkin baş etme yetisini olumsuz yönde etkilemesi açısından bir ilişki bulunmuştur (Akt. Çuhadaroğlu ve ark., 2004).

Ebeveynlerin bahsedilen bu olumsuz yöndeki tutum ve davranışlarına rağmen olumlu yönde takındıkları tavır da bu kritik süreçte sağlıklı bir şekilde atlatılması yönünde etkisi bulunmaktadır. Ergenin biricikliğini hissetmesi hem ebeveynleri hem de kendisi için ciddi ölçüde bu zor süreçte önemlidir. Sağlıklı bir toplum yapısı için bu biricikliği ergenin deneyimlemesi gerekmektedir.

Ebeveynlerin bu süreçte gösterdikleri destek ergene kendini değerli ve yeterli bir birey olarak bu biricikliği ergenin algılamasını sağlar. Ergenin psikososyal ve kültürel gelişimi yönünden bir uyarıcı niteliği taşıyan bu olumlu destek ergene motivasyon yükler. Öztürk-Kılıç (1994) çalışmasında, ergenlik döneminde algılanan ebeveyn ve arkadaş sosyal desteğinin birtakım sosyodemografik değişimlere bağlı olarak farklılık gösterdiği belirtilmiştir.

Ailelerin gösterecekleri destek açısından olumlu niteliklerden bir başkası da ergenin özerklik sürecine ebeveynlerin müsaade etmeleridir. Bu özerkliğe tanınan izine rağmen ergen ebeveynlerine bağlılığını sağlıklı bir şekilde yürütüyorsa bu, ergenin psikososyal gelişim sürecinin başarıyla atlatılacağına dair bir uyarıcı olabilir. Öte yandan ebeveynler bu bireyselleşme süreci için olanak sağlamazlarsa (Palmonari, Kirchler ve Pombeni, 1991) ergeni sosyal bir birey olarak görmek ilerleyen gelişim süreçlerinde zor görünmektedir.

2.2.5. Kişilik Gelişimi

Kişilik; bireyi başkalarından ayıran niteliklerin tamamını içererek çevresine uyum göstermesi için geliştirdiği davranış biçimi (Yörükoğlu, 1993), ayırt edici, tutarlı

ve yapılaşmış bir ilişki biçimidir (Cüceloğlu, 1991). Yapılan tanımdan kişiliğe dair ‘yapılaşmış’ ve ‘davranış geliştirme’ ifadelerinin geçmesinden hareketle kişilik gelişiminin bir deneyim süreci gerektirdiği görülmektedir. Bu deneyim sürecinin temeli yaşamın ilk yıllarına dayanır. Belirgin olarak gözlemlenmesi ise altı yaşlarından itibaren olur. Fakat son halini alması ise ergenlik sürecinin sonuna doğru olmaktadır. Bu uzun sürede şekillenmesi kişiliğin değişimini zorlaştırmaktadır. Diğer yandan bu şekillenme çevreyle etkileşim ve çevreyle uyum sağlama sonu gerçekleşmektedir (Yörükoğlu, 1993).

2.2.5.1. Kimlik Oluşumu ve Gelişimi

“Grotevant (1995), ergen beş belirgin gelişim görevi ile etkin bir şekilde uğraştıkça kişiliği gelişir. Bu gelişim görevleri bilindiği üzere; fiziksel değişimlere, cinsel olgunlukla ilişkili yeni duygulara uyum sağlama, anne babalarla olan ilişkilerde dönüşüm, aynı ve karşı cinsten yaşlılarla etkili ilişkiler geliştirme, bir meslek için hazırlık yapma ve en önemlisi kimlik gelişimidir” (akt. Dinçel, 2006).

Marcia (1993), bireylerin kendilerine sordukları ‘ben kimim?’ sorusuna verdikleri cevaplar o bireyin kimliğini belirtir. Kimlik, bireyin kendisini ifade ederken kullandığı kelimelerin tümü ve kendisine yüklediği anlam için benliğine farklı açılardan bağlılık geliştirmesidir.

Birey için dönüm noktası niteliği taşıyan ergenlik süreci, bireyin birtakım gelişimsel görevlerden sorumlu olmayı gerektirir. Bu görevler fiziksel, duygusal ve sosyal yönlerden ergenin yaşadığı değişim ve gelişime vurgu yapar. Ancak toplumda yer aldığı her bir alan için kendisini nasıl konumlandığına yönelik olan kimlik gelişimi belirtilen bu değişim ve gelişimin en önemlisi olarak görülmektedir. Demir (2010), kimlikler, toplumda bir rolün sahibi olarak bireylerin yükledikleri anlamlardır.

Kimlik oluşum sürecinin kişilik gelişim sürecinden farkı olarak Grotevant(1995) tarafından kimliğin oluşumunda ergenin ilgili süreçte yaşadığı içsel değişiklikler ve toplumun ergenden istekleri etkili olurken kişiliğin gelişiminde toplumla karşılıklı etkileşim etkili görülmüştür.

Belirtilen gelişimsel görevlerle beraber ergen artık kendisine yönelik sorgulamalar yaptığı bir süreçtedir. Olumlu ve olumsuz özelliklerini belirlemek bu

özellikleriyle ilgili neleri başarıp başaramayacağını belirlemek ergenin kendisine yönelik yaptığı sorgulamanın bir yönüdür. Diğer başka bir yönü ise varoluşuna dair kim olduğu, nereden geldiği ne yapmak istediği gibi soruları cevaplamayı içerir. Yani artık ergen bir arayış sürecine girmiştir. Aynılık ve sürekliliğin öznel duygusu olan kimliğe yönelik sorgulayış yine bu dönemde yer almaktadır.

Ergenlik süreci ergenler açısından bir özdeşim çabası gerektirir. Bu süreçte gerek ebeveynleri gerekse akranları ya da popüler görülen kişilerle bir özdeşimkurmaya çabalayan ergen kimlik oluşturmak amacına yönelik de bir özdeşim kurmak için gayret gösterir. Ergen belirtilen bu amacını gerçekleştirmek için yaşam tarzını belirlemek, yapmak istediği mesleğe karar vermek, karşı cinsle sevgi temelli ilişkiler kurmak, birtakım ideolojik görüşlere sahip olmak ve kendine özgü değer sistemi edinmek kimliğin oluşturulmasında gerekli (Dereboy, 1993) bir etmen olarak görülmekle beraber diğer başka bir etmenin de yaş unsuru açısından Arnett (2000) tarafından onlu yaşların sonundan başlayarak özellikle 18-25 yaş aralığının da olmanın da kimlik oluşturmak için belirleyici olduğu şeklinde ifade edilmiştir. Bu süreçte son kararlarını vermeden önce birçok olasılığı değerlendirip tecrübe edinmiştir. Böylece bireylerin kişilik ile ilgili meseleleri artık son aşamaya gelmiştir.

Kimliğin gelişimi olgunlaşma sonucu görülen bir durum değildir. Bireysel olarak bir gayret gerektirir. Geçmiş, şimdi ve geleceğin bir araya gelip bütünlük kazanması, benliğe bir anlam yüklenmesini belirtir (Muus, 1988).

Kimliğin gelişiminde ergenin yaşadığı toplumun etkisi büyüktür. Bu toplumsal etki kültürel anlamda kendini göstermektedir. Tezcan (1987), kültürün etkisi üzerine; mevcut toplumlarda farklılaşan kültürler belirli bir amaca ulaşmaya yönelik bir duruş sergilemekte ve bundan dolayı kişilerin tutum ve davranışlarında çevresindeki baskın kültürün etkisi görülmektedir, şeklinde ifade etmiştir. Kültürün etkisi üzerine bir başka ifade de Kağıtçıbaşı (1998), gelişim sürecindeki bireyde biyopsikolojik, sosyolojik ve kültürel etmenler arasında ve bireyin çevresiyle dinamik bir etkileşim olduğu yönünde ifade edilmiştir. Öte yandan çevrenin etkisine yönelik toplumda var olunan sosyal sınıfta bireyin düşünce ve davranışlarını etkilediği yönünde çalışmalar yapılmaktadır.

Gelişim sürecindeki sosyal etkiye vurgu yapan Erikson yaşanan her gelişim aşamasının kendi içinde birtakım krizler yarattığını ve bu krizlerin çözümlenmesi gerçekleşmezse bu durumun bireyin gelişim sürecini engelleyeceğini kuramında belirtmiştir. Çözümlenmesi bu denli önemli olan krizlerin çözümüne yönelik yine bahsedilen kuram içinde Erikson tarafından olumlu ve olumsuz olmak üzere olası iki tane de çözüm yolu ifade edilmiştir.

Erikson'un insan gelişimi ile ilgili geliştirdiği bu sekiz evre şunlardır (Erikson, 1968):

1. Temel Güvene Karşı Güvensizlik Duygusu (0-1 Yaş)
2. Özerkliğe Karşı Kuşku ve Utanç Duygusu (1-3 Yaş)
3. Girişimciliğe Karşı Suçluluk Duygusu (3-6 Yaş)
4. Başarılı Olmaya Karşı Yetersizlik Duygusu (7-11 Yaş)
5. Kimlik Kazanmaya Karşı Kimlik Karmaşası (11-17 Yaş)
6. Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık (17-30 Yaş)
7. Üretkenliğe Karşı Durgunluk (30-60 Yaş)
8. Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk (60+ Yaş) (Gürses ve Kılavuz, 2011)

Birey için dönüm noktası niteliği taşıyan ergenlik sürecinin ergene yüklediği kritik gerekliliklerden biri ergenin kimlik oluşturmasıdır. Çünkü kendilerini nasıl gördüklerini ve yaşamı nasıl anlamlandırmaları gerektiğine yönelik tutumları bu süreçte gerçekleşmektedir ve yaşam süresince devamlılık göstermektedir. Öğrenme sürecinin bir sonucu olarak tecrübelerle de şekillenmektedir. Eğer birey olumlu yönde bir kimlik oluşturursa özgüveni artacak, yaşamı daha olumlu şekilde görecektir ve yaşamla olan ilişkisini sürdürecektir (Josselson, 1987).

Ergenlik dönemine denk gelen evre kimliğe karşı rol karmaşasıdır. Evrede kimliğe yönelik karışıklık yaşanması ile sonuçlanacak birtakım kararlar alınması gerekmektedir (Dacey ve Kenny, 1994; Gander ve Gardiner, 1993). Alınacak bu kararlar ilgili evreyi etkilemekle beraber nasıl etkilediği, çözüme kavuşup kavuşmadığı da ilerleyen üç psikososyal gelişim evresini etkileyecektir (Adam, 2000).

Yetişkinliğe geçiş sürecinde ergene yüklenen en zor görevlerden biri kimlik oluşturmadır. Erikson kuramında kimliği bireyin kendisine yönelik genel bakışı, büyük bir gayretle ulaşılmaya çalışılan durum olarak görmüştür. Oluşturulmaya çalışılan kimlik çeşitli yönlerden birbiriyle uyumlu, tutarlı ve özdeş olması gerekmektedir. Fakat asıl (Dacey ve Kenny, 1994) ideal olan, kişinin kendisini kimliğini tamamlayabilmiş olarak tanımlaması, kendisini olduğu gibi kabul etmesidir. Bunu gerçekleştirmek tutarlı ve uyumlu bir kimlik oluşturmak için ergenler daha önce edindikleri gelişim sürecindeki kazanımlarını birleştirmeleri ve buradan tutarlı bir sonuç elde etmeleri gerekmektedir. Yani tutarlı bir kimlik gelişimi tecrübelerini birleştirmedir. Adam (2000); bulunduğu gelişim sürecine kadar öğrendiklerinin bir ürünü olarak görülmeyi bekleyen ergen için değişimlerle görülmeye devam edecek bir süreç vardır ve bu süreçte öğrendiklerinden anlamlı bir sonuç çıkarması gerekmektedir. Bu ğrenme süreciyle beraber uyumlu ve tutarlı kimlik gelişimi için ergenin bir de zamanla ve mekanla birleşmiş devamlılık duygusunu deneyimlemesi gerekir. Bu uyumlu ve tutarlı kimlik gelişimi için belirtilen bir diğer gereklilik de daha önceki deneyimlemiş olduğu gelişim süreçlerinin olumlu çözümlenmiş olması- bağımsız, hevesli ve üretken- kimlik oluşumu gibi zor bir süreci kolaylaştırırken olumsuz yönde tamamlamış olması ise daha da zorlaştırmaktadır.

Erikson tarafından geliştirilen kuram, bireyin gelişiminin psikososyal açıdan nasıl Őekillendięini detaylı bir biçimde açıklaması, farklı bir açıdan da olsa ego gelişimine yönelik de vurgular yapması; gelişim sürecinin daha kolay anlaşılmasını sağlamaktadır. Bu kurama yönelik yapılan çalışmaların çoğunu James Marcia (1966) tarafından geliştirilen kimlik statüsü modelinden esinlenmiştir. Marcia, kimlik oluşumuna yönelik yetişkinlikte de birtakım krizlerle karşılaşılması gerektiğinden bahsetmiştir. Ona göre birey, ergenlik sürecinin sonunda ‘‘z’’ kimliğine dair bir karara varması için mevcut farklı seçenekleri dikkate alarak ‘‘mesleki ve ideolojik’’ seçim yapması gerekmektedir (Adams, 2000; Josselson, 1987).

Marcia, Erikson’un kuramından yola çıkarak yaşanacak krizlere ve yapılacak seçime göre ya da kriz ve kararların varlığını ya da yokluğunu temel alarak, dört kimlik statüsü tanımlamıştır. (Adams, 2000; Grotevent, 1995; Josselson, 1987).

Marcia Kimlik Statüsü Kuramı	Başarılı Kimlik	İpotekli Kimlik	Kararsız Kimlik	Dağınık Kimlik
Kriz	Var	Yok	Var	Yok
Karar	Var	Var	Yok	Yok

Şekil 1. Marcia Kimlik Statüsü Kuramı

Kaynak:Atak, H, (2011)

1. Başarılı Kimlik: Seçenekleri değerlendirerek karar veren ergen, hedef, değer ve yaşam seçimlerine yoğun bir şekilde bağlıdır.

2. İpotekli Kimlik: Seçenekleri değerlendirerek karar veren ergen, bu karara varma da herhangi bir sorgulama süreci gerçekleştirmeden kararı benimserler.

3. Kararsız Kimlik: Bir bağlanma arayışı içinde olan ergen bir kriz yaşamakta ve karar vermek için çabalamaktadır. Kendini keşfetmeye başlayan ergen, henüz kendi yolunun ne olduğuna karar verememiştir.

4. Dağınık Kimlik: Ergenler ne kriz ne de karar süreci yaşarlar. Bağlantılarını sağlam oluşturamamış ve kendini keşfetme sürecine gelmemiş ergenlerdir.

Kritik ve zorlu bir süreç olan ergenlik sürecinin sağlıklı bir şekilde atlatılması ilerleyen gelişim sürecini de olumlu etkileyecektir. Aynı şekilde ilgili sürecin sekmeye uğraması da gelişim sürecini sekmeye uğratacaktır. Josselson(1987), öğrenimlerinin son zamanlarını başarılı, ipotekli, dağılmış veya kararsız geçirmenin yetişkinlikte de büyük ölçüde bu şekilde devam ettiğini belirtmiştir. Buradan hareketle “kimlik oluşumu, ergenlik sürecinde önemli duraklardan bir tanesi olarak düşünüldüğünde tercih edilen yol da ilerleyen gelişim sürecinin belirleyicisi rolünü üstlenir” şeklinde özetleme yapılabilir (aktaran Dinçel, 2006)

İlgili literatür incelendiğinde; kişilik gelişimine ya da kimlik oluşturmaya yönelik çalışmalarda tanımlanan bir başka kavram olarak benlik kelimesinin de yer aldığı görülmektedir. Benliğe yönelik çalışmalar benliği çeşitli açılardan ele alması bakımından çok sayıda çalışmalar olduğu görülmektedir. Çalışmaların bu yönde yoğunlaşmasının sebeplerinden biri olarak kullanımı yönünden kişilik ve kimlik kavramlarıyla yakın ilişki de olmasıdır. Bu benzerlik de yanlış bir şekilde benliği bu

kavramların yerine kullanma gibi kişilik ve kimlik kavramlarıyla karıştırılmasına neden olmaktadır.

Kişilik, kimlik ve benliğin birbirleriyle ilişkili fakat farklı kavramlar olduğunu vurgulamak amacıyla bu çalışma da benliğin tanımına ve gelişimi yönünden genel bir haliyle kısaca değinilmiştir.

2.2.5.2. Benlik Kavramı ve Gelişimi

Benlik; Hamacheck (1995)'e göre geçen zaman diliminin herhangi bir noktasındaki farkındalığa ilişkin düşünce ve davranışların özelleşmiş birlikteliği iken Gander ve Gardiner (1993)'e göre ise sadece kendisine has olan tüm özelliklerine ilişkin tutumudur. Bu tanımlardan hareketle benlik için bireyin kendisini nasıl gördüğü, değerlendirdiği ve yorumladığına dair görüşe sahip değildir. Kısaca benlik, bireyin aynada gördüğü ve ona ne kadar değer verdiğidir (Yörükoğlu, 1993)

Tüm bireylerin ulaşmayı hedeflediği bir benlik kavramı vardır. Birey kendisine uygun bulduğu, ideal bir benlik kavramı geliştirmek için gayret gösterir ve ideal olan benliğe yakınlaştıkça mutlu olur. Birey kendisine ilişkin beklentisini yüksek tutup bunu karşılayamazsa kendisine yönelik olumsuz bir değerlendirme de bulunur. Bununla beraber diğer insanların kendisini nasıl gördüğüyle kendi değerlendirmesi arasında belirgin farklar ortaya çıkarsa birtakım problemler yaşanır (Yörükoğlu, 1993).

Ergen, kendisini sorguladığı, diğer bireylerle kendini kıyasladığı, varoluşuna dair problemler yaşadığı ve geleceğini şekillendirmeye yönelik sorgulamanın yoğun olduğu bir süreçtedir. Hayatın ilk on iki ya da daha fazla yılını kapsayan dönem içinde oluşan benliğin çocukluk temelli olduğu şeklinde ifade edilebilir. Benliğe dair yapılan çalışmalar da zaman içinde değişim ve durağanlığına dair farklı görüşler olduğu da görülmektedir. Değişim ve durağanlığından farklı olarak benliğin gelişimi ergenlik ve ilerleyen gelişiminde de son derece dinamik ve yaşam boyu süren bir süreç içinde gerçekleşmektedir. Diğer bireylerle olan etkileşimlerinden, kendilerine yönelik değerlendirmelerinden; otorite ve değer yönüyle ebeveynlerinden sosyal baskı vasıtasıyla yaşlılarından, akademik yaşantısından ve bunun gibi pek çok olaydan etkilenir. Diğer anlamda, bireyi psikolojik, sosyolojik, akademik yönünden

etkilemekle beraber mesleklerine yönelik kararlarını da etkileyebilir (Hamacheck, 1995).

Yetişkinliğe geçiş süreci olan ergenliğin ilk yıllarında benlik kavramı kendisine sosyolojik anlamda yer bulur. Ergenin fiziksel ve davranışsal benliği, sosyal ilişkilerinde de diğerlerini etkileyen fiziksel görüntü ve kişilik özellikleri öne çıkar. Ergenin toplumsal ve psikolojik benliği ise toplumsal ilişkileri etkileyen kişilik özellikleri, duyarlılık ve iletişim becerilerinde kendine yer bulur. Ergenlik gelişim sürecinin son yıllarına denk gelindiğinde ise inanç örüntüleri ve planlar çerçevesinde gerçekleştirilir (Hortaçsu, 2003).

Ergene bu deneyimlediği gelişimsel sürecin yüklediği ödevlerden biri de bağımsızlık kazanmadır. Dönemle ilgili araştırmacılar tarafından ebeveynlerin bu süreçte ciddi derece de önemli bir rol üstlendiği yönünde hemfikir oldukları görülmektedir. Ergenin bu özerklik mücadelesine dair ebeveynlerin tutum ve davranışları yetişkinlik ve daha sonraki gelişim evrelerini etkileyecektir. Fakat ergen kendisi için zorlu ve önemli olan bu özerklik kazanarak benliğin oluşum sürecini deneyimlemekte iken ebeveynler açısından durum farklılaşmaktadır. Ebeveynlere göre bu durum uzak gelecekte yaşanacaktır. Bunu Hamacheck, (1995) “Yetişkinlik dönemi ergenin iddia ettiği iki yıl sonra ve anne babanın kabul etmeye hazır olduğundan iki yıl önce gelmektedir.” şeklinde özetlemiştir (aktaran Dinçel, 2006).

Ebeveynler ve ergenlerin birbirleriyle etkileşim ve geliştirdikleri ilişkileri ergenin süreci başarılı ya da başarısız atlatması yönünde etkilemektedir. Örneğin ebeveynlerini kontrol edici olarak bulan ergen düşük özgüvene sahip olacak ve bu durumda ergen gelişimini olumsuz etkileyecektir. Bundan dolayı sağlıklı kimlik oluşturmak için ebeveynlerle sağlıklı bir ilişki olması gerekmektedir (Güvenç, 1996).

2.2.6. Ergenlik ve Gelişimsel Süreçlerin Psikolojik Boyutu

Ergenlik; biyolojik, psikolojik ve sosyolojik açıdan değişikliklerin görüldüğü bir süreci ifade etmektedir. Ergenlik sürecinde görülen bu biyolojik, psikolojik ve sosyolojik değişiklikler ergenin bulunduğu süreçte dâhil olmak üzere ilerleyen gelişim sürecini de etkilemesi açısından önemlidir. Bu denli önemli olan süreç ergene, ebeveynlerine ve diğer bireylere birtakım gelişimsel görevler yükler. Öte yandan bu gelişimsel görevlerin yerine getirilmesi oldukça zor görülmektedir.

Ergen, ebeveynler ve diğer bireyler tarafından ergenlik sürecinin zor bir dönem olarak değerlendirilmesinin bir yönü olarak ergenin bu süreçte yaşadığı karmaşık duyguların oldukça değişken özellikte olmasıdır. Bu durum ergenin çevresi tarafından dengesiz olarak nitelendirilmesine neden olmaktadır. Örnek vermek gerekirse bir anda mutlu olup bir anda mutsuz olmak, öfke patlamaları, sinirlilik, kaygı, kararsızlık, coşku ve sakinlik arasında gidiş gelişler... Bu özelliklerin yetişkinlik sürecindeki bireyde birlikte yer alması yetiştirilmeye; psikolojisi bozuk, dengesiz veya uyumsuz biri olarak tanı konulmasına neden olur. Bu durumla ilgili olarak Yörükoğlu (1993) yetişkin ve ergenin farklı kriterlerce psikolojik açıdan değerlendirilmesinin gerektiğini ve bu dönemdeki görülen bu uyumsuz durumun Anna Freud'un da vurguladığı gibi bir sağlık göstergesi sayılması gerektiğini ifade etmiştir.

Ergen, ebeveynler ve diğer bireyler açısından ergenlik sürecinin zor bir dönem olarak değerlendirilmesinin bir başka yönü olarak ergenin bu süreçte ne tam yetişkin ne de çocuk olarak nitelendirilebilmesidir. Ayrıca ebeveynler ile yetişkinler ergenin neleri başarıp başaramayacağıyla ilgili birbirinden farklı yaklaşımlarda bulunmaktadır. Tüm bunlar, ergenin kendisine yönelik değerlendirmesiyle başkalarının kendisine yönelik değerlendirmesinin uyumsuzluğuna haliyle bu süreçte kimlik krizi yaşanmasına sebep olmaktadır (Kulaksızoğlu, 1998).

Ergen de süreçte karşılaşacağı problemlere ilişkin stresli bir süreçtedir. Bu konuyla ilgili 1992 yılında gerçekleştirilen bir çalışma ile ergenin gerçekleştirdiği gelişimsel görevlerin yaratacağı strese dair öznel olduğu yani bir ergenin başarılı bir şekilde gerçekleştirdiği gelişimsel ödevi bir başka ergenin başarılı bir şekilde gerçekleştiremediğini ifade etmiştir. Bundan dolayı ergenliğin stresli, zor bir süreç olarak görülmektense stresli durumların üstesinden gelinen bir başa çıkma süreci olarak görülmesinin daha doğru olacağını ifade etmişlerdir. Ayrıca gelişimsel olarak sorumlu olduğu ödevlerin kendi yetenek ve potansiyelini aşabileceğini düşünerek stresli olabilir. Bunun sonucu olarak psikolojik ve davranışsal sorunlarla karşılaşma ihtimalleri olabilir (Browne, 1998; Dinçel, 2006).

Ergenlik sürecinde yerine getirilmesi beklenen gelişimsel görevler üzerinde bulunduğu sosyal çevrenin etkisi büyük ölçüde görülmektedir. Ergenin bulunduğu sosyal çevrenin buradaki rolü gelişimsel görevlerin belirlenmesine ve yerine

getirilmesine yönelik beklenti içinde olmasıdır. Mesela ergenin özerkliğine ilişkin görüşlerde önemli ölçüde kültürler arası farklılaşma görülmektedir. Bireyi merkez alan toplumlarda ergenler kendi kararlarını erken bir yaşta alabiliyorken kolektif toplumlarda ebeveynlerle olan aile kararları ön plana çıkmaktadır. Bundan dolayı görülen sosyal beklenti bahsedilen bu özerkleşmenin daha ileri yaşlarda olması gerektiği yönündedir (Şahin, N.H., Gökler, Şahin, N., Erkal, Araz, Durak Batıgün, Gökler ve Yılmaz, 2003).

Ergenlik sürecinin gelişimsel görevleri açısından bulunduğu sosyal çevrenin etkisine yönelik ilgili alanyazında çok sayıda çalışma mevcuttur. Bu çalışmaların ortak yönü ergenlik sürecinde karşılaşılan problemlerin çoğunun sosyal nitelik taşıdığını ifade etmesidir. Bununla beraber bu problemlere yaklaşımın ergenin özel gelişim ihtiyaçlarıyla birlikte ele alınmasının gerekliliği yönünde olmasıyla ilgili bu çalışmaların hemfikir oldukları görülmektedir. Ergenliğin gelişimsel sürecine kültürün etkisini inceleyen karşılaştırmalı çalışmalar, ilgili süreçte benzerlikler görülmesine rağmen önemli farklılıklarda yaşanmakta olduğunu göstermektedir (Akt. Özbay, Şahin, Hınçal, Güngör, Öztürk, Mavili-Aktaş, Aybaş ve Göka, 1991).

Ergenlik sürecinde karşılaşılabilecek problemlerde sosyal çevrenin etkisine yönelik bir başka durum ise ergenin deneyimlediği gelişimsel görevleri nasıl algıladığı ya da bu gelişimsel görevlerin başkaları tarafından nasıl algılandığına dairdir. Bu konuda yapılan bir çalışma ile ergen, sosyal ilişkilerinde karşılaştığı psikolojik sorunlarda kendinden beklentisi ile toplumsal beklenti arasındaki farkın önemli etkisi olduğu şeklinde ifade edilmiştir (Hoffman, Cole, Martin, Tram ve Seroczynski, 2000) Bu ergenden beklenen toplumsal beklentiler mesleğe karar verme ya da kendini geliştirme açısından sunulan olanaklar da ergenlik sürecinde karşılaşılabilecek gelişimsel problemlerin çeşitliliğini ve şiddetini etkileyebilir. Sonuç olarak ergen ebeveynleri başta olmak üzere sosyal çevresiyle sürekli bir etkileşimde bulunmakta bu etkileşimde çeşitli açılardan ergenin karşılaştacağı gelişimsel sorunları etkileyebilmektedir. Şahin ve arkadaşları (2003), herhangi bir toplumdaki ergenlerin psikolojik sorunlarının belirlenmesinde o toplumun ergenlerine yönelik algılarının, beklentilerinin, kalıp yargılarının anlaşılması gerekmektedir

Havighurst'un gelişimsel görevleri, ergenin biyolojik değişimiyle ve yaşa bağlı olarak gelişen kültürel beklentilerin ortak etkisine dayalı olarak uygun ve ideal gelişimsel örüntülerin sosyal beklentiyi yansıtan bulunan yaşa özgü hedeflerdir. Belirtilen gelişimsel görevler detaylı bir şekilde tanımlanmasa da ergenlerin kariyerlerine yönelik hedefleri, seçimleri; karşı cinsle olgun ilişkiler geliştirmesi ya da eş seçimi gibi toplumsal beklenti de benzer görüşler içermektedir (Nurmi, 1991).

Havighurst'e (1972) formüle ettiği gelişimsel görevlerin sağlıklı bir şekilde atlatılmasının ergenin ruh sağlığı açısından olumlu etkisinin görüleceğini ve benliğine dair ergenin olumlu değerlendirmelerde bulunacağını ifade etmiştir. Aynı amaçla yapılan başka bir açıklama ise Berger ve diğ (1999) tarafından gelişimsel görevlerin zamanında gerçekleşmesinin ergenin ebeveynleri başta olmak üzere sosyal çevresinden aldığı onay ile bağlantılı olduğunu göstermektedir (Akt. Pinquart, Rainer, Silbereisen ve Wiesner, 2004).

Ergenin bu kritik süreci ve sürecin öncesinin sonrasının uyumluluğuna dair çok fazla sayı da çalışma yapılmış olmasına rağmen farklı gelişimsel süreçlerdeki gelişim görevlerinin etkileşimi yönünde yapılan çalışma sayısı oldukça azdır. Bundan dolayı bir gelişimsel görevin diğerlerini etkileme süreci hakkında bilinenler oldukça zayıf kalmaktadır (Roisman, Masten, Coatsworth ve Tellegen, 2004).

İlgili literatür incelendiğinde, ergenlik dönemi gelişimsel görevleri ile ilgili yapılan çalışmaların büyük bir çoğunluğunun, bu görevlerin bütün olarak değil de görevlerin tek tek ele alınması yönünden gerçekleştirdiği görülmektedir (Dinçel, 2006).

Ayrıca ilgili literatür incelendiğinde ergenliğin son dönemlerine ilişkin ilginin arttığı görülmektedir. Bu ilginin artması ergenin, ergenlik sürecinin son dönemlerini deneyimlemesiyle beraber yetişkinliğe geçiş, ilk yetişkinlik gibi gelişimsel sürece geldiğini yani artık toplumda yetişkin bir birey olarak var olacağıyla ilgili olabilir. Dolayısıyla insanın hayatı üzerinde etkisi oldukça büyüktür. Diğer yandan bu durum, çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinin uzadığı şeklinde de yorumlanabilir. İnsanın yaşamı üzerinde oldukça büyük etkisi olan evlilik, ekonomik özgürlük kazanma gibi eylemler, daha geç yaşlarda görülmeye başlamıştır şeklinde de ifade edilebilir (Shullman ve Ben-Artzi, 2003). Belirtilen bu ergenliğin son dönemlerinin uzaması

(Arnett ve Taber, 1994) bu tarz gelişimsel ödevlerin birbirinden bağımsızlaşmasına neden olmuştur. Öte yandan Sherrod (1996) bireyin yaşam akışını gerçekleştirmesi ve gelişimsel aşamalara geçişlerdeki farklı rollere ilişkin toplumsal beklentinin ergenlikten yetişkinliğe geçiş ile ilgili olan hızı azalttığını belirtmiştir. Bu durumun sonucu olarak ergenler yeni zorluklarla karşılaşabilmektedirler (Aktaran Shullman, ve Ben-Artzi, 2003).

Noller ve Callan'a (1991) göre; ergenin, ergenlik görevlerini sağlıklı bir biçimde tamamlayabilmesine yönelik ebeveynlerin etkileri; ergen çocukları üzerindeki kontrol düzeyleri, ergen çocuklarıyla yaşadıkları çatışmaların sıklığı ve şiddeti, ergen çocuklarına gösterecekleri destek ve sevgidir. Ergen kendisinden gerçekleştirmesi beklenen gelişimsel görevlerini başarılı olarak yerine getirmesinde ebeveynlerinin kontrollerinin makul düzeyde olması, ebeveynleriyle yaşayacağı çatışmaların azlığı, ebeveynlerinden hissettiği sevgi ve gördüğü destek etkilidir. (Akt. Özgen, 1999).

Ergenlik sürecinde gerçekleştirilmesi beklenen gelişimsel görevlere ilişkin karşılaşılabilecek problemlerden biri ebeveynleriyle sağlıklı bir şekilde ayrışma-birleşme yaşanabilmesine yöneliktir. Bu ayrılma- birleşme durumu büyük ölçüde ebeveynlerle olan ilişkilerden etkilenmekle beraber sağlıklı ve sağlıklı olmayan üzere gerçekleştirilen bir süreklilik gösterir (Kimmel ve Weiner, 1985) ve sağlıklı gerçekleşmesinin ergenin ilerleyen gelişimsel sürecini de olumsuz etkileyecek bir duruma sebep olmaktadır (Frank, Avery ve Laman (1988).

Ergenlik sürecindeki otorite kavramına yönelik farklı bir ifade de Williamson ve Bray (1988) tarafından ebeveyn otoritesinden farklı fakat etkileşimli olan bireysel otorite kavramıdır. Kendi kendine karar alıp uygulamayı belirten kavram, ebeveynlerin ergene olan yaklaşımlarından etkilenmektedir. Ergenlik sürecinde gelişimsel problem olarak görülmemesi için ebeveynlerin ergene olumlu yaklaşımı önemlidir (Akt. Shullman ve Ben-Artzi, 2003).

Ergenin gelişim sürecindeki özel görevlerini yerine getirirken karşılaşılabilecek problemlerden ebeveynlere yönelik boyutu kapsamında bir diğer açıklama da ergenlik sürecinin kendi içindeki genel bir yaş ayrımına dayalı olarak yapılan ilk, orta ve geç ergenlik üzerine etkileri üzerinedir. Yaş olarak sınırlanması yönünden ergenlik süreci

gelişim sürecinin ödevlerini incelemesi amacıyla bu açıklamalara dair çalışmalar oldukça önemlidir.

Dowdy ve Kliwer (1998), erken ergenlik dönemi üzerine yoğunlaşarak bu süreçte görülecek ebeveynlerle olan çatışmaların en yüksek seviyelere ulaştığını belirtmiştir. Erken ergenlik sürecinde çok sayıda geçişin yaşanması ve ergenin bu süreçte davranışsal özerkliğinin tam olarak gerçekleşmemesi gibi sebepler bu süreçteki ebeveynlerle olan çatışmaların temelidir. Bu durumun sonucu olarak erken ergenlik hem ergen hem de ebeveyn açısından stres dönemi olarak görülmektedir. Erken ergenlik sürecine kıyasla bireyleşmenin daha fazla hissedildiği geç ergenlik ise ebeveynlerle olan çatışmaların en düşük seviyede olduğu belirtilmiştir. Orta ergenlik sürecindeki çatışmalara ve bunların ebeveynlerle olan ilişkisine yönelik net bir ifade olmadığı da ifade edilmiştir. Öte yandan bazı araştırmacılar ise çatışmaların olumlu yanlarına odaklanmış, ebeveyn-ergen çatışmaların ebeveynlerle olan ilişkinin yeniden düzenlenmesine, davranışsal özerkliğe ve bireysel otoriteye olumlu etkisi olduğu görüşündedir.

Ergen zaman içinde biyolojik ve psikolojik gelişim gösterdikçe daha bağımsız olmayı ister. Bu kendisini kontrol etme isteğinin ebeveynlerin düşündüğünden daha erken bir zaman içinde oluşması, Dowdy ve Kliwer (1998)'e göre ergenlik sürecinde ebeveynlerle olan çatışmaların yine bir başka sebebi olmaktadır. Çünkü ergenlerin bu isteklerinin çok çabuk gerçekleşmesi yönündeki beklentisine rağmen ebeveynler bu süreçte kontrollerinden vazgeçmeyi oldukça ağırdan alır.

Ebeveyn kontrollerini daha ılımlı düzeyde algılama, ergenler için ebeveynleriyle daha sağlıklı ilişkiler geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca ergenin bu süreçteki bireyleşme gibi yükümlülüklerini yerine getirirken karşılaşacağı güçlükleri yenebilmesi aşırı veya yetersiz algılanan bir kontrol düzeyinden uzak sıcak bir ilişkiyle mümkün olmaktadır. Shullman ve Ben-Artzi'nin (2003) yaptıkları bir araştırmanın hipotezinde de bu durumu ergenlerin ilerleyen gelişim süreçlerine göre daha az kontrol edilmek istedikleri ve bundan kaynaklı daha fazla çatışmalar yaşanacağı şeklinde belirtmiştir. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında ise bu hipotezin doğrulandığı görülmektedir.

Ebeveynlerin ergen çocuklarını kontrol etmeye yönelik ısrarcı tutumlarıyla beraber ergenin bulunduğu gelişim sürecindeki ödevlerini yerine getirmesine yönelik karşılaştığı problemlerden biri de ebeveynlerinin kontrol isteklerinin ergen çocuklarının cinsiyet farklılığına dayalı olarak değişmesidir. Bu konuda çalışmalar yapan Berkem-Güvenç (1996)' e göre ebeveynlerin kontrol isteğine karşılık; erkek ergenlerin kız ergenlere göre bağımsızlık isteğinin daha küçük yaşlardan itibaren oluştuğunu belirtmişlerdir. Bu farklılaşma, erkek ergenleri zayıflıkla algılanma gibi olumsuz etkilerken kız ergenleri sosyal destek açısından olumlu etkilemektedir. Bununla beraber erkek ergenlerin geç ergenlik dönemindeyken kız ergenlere göre ebeveynlerine daha bağımlı olduklarını ve ebeveyn kontrollerini daha yüksek seviyede hissettikleri yine belirtilen aynı araştırmacılar tarafından ifade edilmiştir. Ebeveyn kontrollerini daha ılımlı düzeyde algılayan ergenler bu süreçte daha az stres yaşamaktadırlar

Ergenin bulunduğu gelişim sürecindeki ödevlerini yerine getirmesine yönelik karşılaştığı problemlerde görülen cinsiyet farklılığı kendisini çatışmaları çözümü konusunda da farklılaşma olarak göstermektedir. Kız ergenler çatışmalarını çözümlenmeye yönelik sosyal destek odaklı yaklaşımda olduklarını, erkek ergenlerin ise çatışmayı göz ardı ettikleri yönünde bir yaklaşımda oldukları görülmektedir. Ayrıca çatışmaları çözümü konusunda farklılığın bir başka yönü de kız ergenlerin kaderci, erkek ergenlerin ise espirüel yaklaştıkları şeklindedir (Plancherel, Bolognini ve Halfon, 1998). Benzer şekilde Frydenberg ve Lewis (1993), 16-18 yaş aralığındaki ergenlerde alternatif çözümler üretme şeklinde cinsiyetler arasında fark olmadığı belirtilmiştir. (Williams ve Mc Gillicuddy-De Lisi, 2000). Williams ve arkadaşları (2000) ise kız ergenlerin sosyal desteğe başvurdukları yönünde benzer bir ifade de bulunmalarıyla beraber erkek ergenlerin yeniden yapılandırmaya dayanan açık tartışma stratejilerini daha sık kullanmakta olduklarını ya da konuyu başka yöne çekerek, kendilerini kontrol ederek problemi göz ardı etmekte ya da tepkilerini bastırarak bu problemlerle başa çıkmaya çalışmakta olduklarını belirterek erkek ergenlerin sorunlarla başa çıkma yöntemlerini çeşitlendirmiştir. Buna karşılık, bizim ülkemizde kız ergenlerin erkek ergenlere göre daha sağlıklı yöntemlere başvurdukları Çuhadaroğlu ve diğerleri (2004) tarafından belirlenmiştir.

Kısaca bu durum kız ve erkek ergenler açısından gelişimsel görevleri yerine getirirken karşılaşılan problemlerin çözümlerine yönelik her iki cins ergenin de çözümler ürettiğini fakat ele alınış yönüyle çözümlerin farklılaştığı şeklinde ifade edilebilir.

Hem kız ergenler hem de erkek ergenler açısından bu farklılaşmayla birlikte hayatlarının en kritik gelişim sürecinde bulunan ergenliğin yüklediği ödevlerin yerine getirirken ergenlerin problemlerle karşılaşması kaçınılmazdır. Çünkü problemler hayatımızda kaçınılmaz olmaktadır. Bu problemlerin yarattığı kaygının yüksek seviyelerde olması ergeni zorlamakla beraber literatürde ergenliğin fırtınalı ve stresli bir dönem olarak değerlendirilmesine neden olmuştur.

Ergenliğin, gelişim süreçleri arasında fırtınalı ve stresli bir dönem olarak belirtilmesinde ilgili süreçte yaşanan biyolojik ve psikososyal değişikliklerle birlikte bu gelişimsel görevlerle başa çıkmanın zorluğu da etken olabilir. Ergenden gerçekleştirilmesi beklenen gelişimsel görevler bireylerin diğer gelişim süreçlerine göre bireylere daha fazla problem yaratmakta ve dolayısıyla çok çeşitli baş etme yöntemlerinin kullanılmasını gerekli kılmaktadır. Williams ve arkadaşları tarafından (2000), ergenlikte yaşanan problemlerin üstesinden gelebilmek için kullanılan yöntemler bilişsel becerilerin gelişimine ve ayrıca ergenliğin başında, ortasında ve sonunda değişen sosyal destekle, yaşamın istek ve beklentilerine bağlı olarak ergenlik sürecindeki farklı noktalarında bulunan bireyler açısından farklılık göstermekte olduğu ifade edilmiştir. Yani ebeveynlerle ilgili meseleler daha küçük yaştaki ergenleri ilgilendirirken akademik meseleler yaşça daha büyük ergenleri uğraştırmaktadır. Ancak ergenlerin bu süreçte görecekları sosyal destek, ebeveynlerin tutum ve davranışları ergeni uğraştıran meselelere yönelik kaygının yönünü değiştirmektedir. Bundan dolayı çok yönlü değişiklikleri aynı anda deneyimlemesi beklenen yaşça küçük ergenler daha fazla kaygı yaşamaktadırlar. Bir de bu duruma bilişsel becerilerin tam olarak gelişmediği açısından bakılırsa yaşadıkları kaygının üstesinden gelebilmeleri daha da güçleşmektedir.

Yetişkinliğe geçiş sürecinin üç farklı aşamasında bulunan ergenler için oldukça zorlayıcı olan bu problemlerle mücadele etmek için ergenler birtakım farklı yöntemler geliştirmektedirler.

Frydenberg ve Lewis'in (1993)'e göre bu amaçla yaşça küçük ergenler belirtilen bu problemlerin üstesinden gelebilmek için daha çok çalışmayı ve problemleri düşünmekten kaçınmayı tercih etmekte, orta ergenliği deneyimleyenler karşılaştıkları problemlere olumlu açıdan bakmayı ve çözüme yönelik sorumluluk alarak planlı bir şekilde bireysel kontrol yöntemlerini kullanmakta ve yaşça büyük ergenler ise kaygılarını azaltma tekniklerini kullanmaktadırlar. Yani ergenliğin ortalarından itibaren yöntem ve teknikler değişmemekte alternatifler eklenmektedir.

Toplumda yetişkin bir birey olmaya hazırlanan ergen için karşılaştığı problemlere yaklaşımı ve çözmeye yönelik tutum ve davranışları bu süreçte kazanması oldukça önemlidir. Çünkü ergen ilerlen gelişim sürecinde yaşamı sonlanıncaya kadar birtakım problemlerle karşılaşacaktır. Bu açıdan kaçınılmaz olan problemlere yaklaşım tarzı, ele alınış biçimi, birey için ifade ettiği anlam çözüm sürecini etkileyecektir. Bundan dolayı bireyin sağlıklı bir problem çözme yaklaşımı için ergenlikte geliştirilen baş etme yöntemlerinin önemi büyüktür.

Ergen bulunduğu gelişim sürecindeki aşama da yaşına ve cinsiyetine bağlı olarak farklı problemlerle karşılaşmakta bir yandan da deneyimlediği gelişim süreci görevlerini yerine getirmeye çalışarak da farklı sorunlarla mücadele etmek zorunda kalmaktadır. Bu problemlerin çeşitliliği ve fazlalığı, ergen için sağlıklı bir şekilde üstesinden gelmeye yönelik uygun bir başa çıkma tarzı geliştirmeyi gerekli kılmaktadır.

Ergenin bu süreçte kazandığı yöntem ve teknikler, yaş ve cinsiyet gibi etmenlere göre farklılaşmakla beraber ergenlikte geliştirilmesi gereken baş etme yöntemlerine farklı ve daha psikolojik açıdan yaklaşan Stern ve Zevron (1990)'a göre problemlerle mücadele de yaş ve cinsiyet faktörünün etkisinden çok yaşanan kaygı ve stres faktörü önemlidir.

Ergenin stres ve kaygısına yönelik yapılan çalışmalar; ergenin sağlıklı bir bilişsel gelişime sahip olmasının önemini göstermiştir. Buna yönelik ergenlikte görülen olumsuz düşüncelere sahip olmanın stresli bir yaşam sürmeyle açıklanamayacağı yönündedir. Bununla beraber ergenin stresinden kurtulmak ve yoğun kaygılarının üstesinden gelebilmek için geliştirdiği başa çıkma yöntemleri ilerleyen gelişim

sürecindeki yaşanabilecek psikopatolojileri açıklamaya yardımcı olması bakımından da önemlidir (Compas, Orosan ve Grant, 1993).

Yaşamları için bir dönüm noktası niteliği taşıyan süreçte bulunan ergenlerin gelişimsel görevlerindeki güçlüklerden biri de toplumun istek ve beklentilerine cevap vermektir. Ergenin yaşına bağlı olarak deneyimlediği bu süreçte sorumlu olduğu gelişim ödevlerinden rol değişimi, ergen ve toplum açısından farklı yorumlanmaktadır. Ergen için oldukça zor ve karmaşık olarak görülen rol değişimi; toplum açısından ergenlerin geleceğine yönelik bir karara varmış ve amaçlarını belirlemiş bireyler olarak görülmeleri anlamına gelmektedir. Ergenlerin gerçekçi bir yaklaşımda olmaları ve verecekleri kararlarda öz farkındalık göstermeleri yani kendilerine yönelik değerlendirmelerini açık ve net bir tutum içinde yapmaları gerekmektedir. Bu durum, geleceğe yönelik farklı gelişim aşamalarındaki beklentilerin ve kabul edilebilir özelliklerin açıklanmasına yardımcı olmaktadır (Nurmi, Poole ve Kalalowski, 1994).

Kendilerini değerlendirmelerine yönelik gerçekçi bir tutum içinde olması beklenen ergenlerin kendi geleceğine yönelik de yaptıkları değerlendirmelerde de gerçekçi bir tutum içinde olması gerekir. Çünkü geleceğine yönelik olumlu düşüncelere sahip bir tutum içinde olma; hayata dair bir beklenti ve istek içinde olma ergenlerin bu yönde alacakları kararlarda etkilidir. Bunu ergenler, geleceğe yönelik düşünceleri ile kendi geleceğine dair düşüncelerini karşılaştırarak gerçekleştirirler (Nurmi ve diğ.,1994).

Ergenlerin belirtilen bu geleceğe yönelik olması beklenen gerçekçi tutumlarına yönelik ergenlerin görüşleri; buldukları gelişimsel dönemin gerekliliklerine yönelik beklenti olduğu görülmektedir. Bu durum bize ergenlerin bulunduğu kültüre dair de ipucu niteliği taşımaktadır (Nurmi ve diğ., 1994). Poole ve Cooney'e göre, ergenler, gelecekte kendilerine dair olumlu bir tutum içindeyken toplumsal ya da dünyevi durumların ilerleyişine yönelik olumsuz bir tutum geliştirdikleri ifade edilmiştir (Boykin, Kathleen ve Allen, 2001).

Ergenlik sürecinin başarıyla atlatılmasında ve toplumda sağlıklı bir psikolojiye sahip birey olarak görülmesinde ergenin ilgili bu süreçte oluşturduğu tutumlar önemlidir. Ebeveynleri ve diğer bireyler tarafından ergenin olumlu bir tutum geliştirmesi beklenirken bu süreçte olumsuz tutum da geliştiren ergenler yer

almaktadır. Ergenlerin ilgili süreçte hissettiklerinin olumsuz olması ve bu hislerin istenmeyen şekilde yansıtılması geliştirilecek olumsuz tutuma ilişkin kaynak oluşturmaktadır.

Allen, Hauser, Eickholt, Bell ve O'Connor'ın (1994) yaptıkları araştırmayla ergenlerin buldukları süreçte hissettiği negatif duyguları nasıl yansıttıkları, özerkliğin gerektirdiği gelişimsel yükü taşıyıp taşıyamamaları ve bunların ebeveynleriyle olan ilişkini belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırmacılar, 14-16 yaş aralığındaki ergene ve ebeveynlerine birtakım sorular yönelterek verilerini uzun bir süreçte elde etmişlerdir. Elde ettikleri sonuçlar ise ergenin deneyimlediği özerklik problemi ve ebeveynlerine olan yakınlığı ile ilgili olarak karşılaştığı güçlükler, depresif hissetmeleriyle ve bu şekilde davranmalarıyla ilişkili bulunmuştur. Fakat depresif hisler, özerklik konusuyla yakından ilgiliyken ergenlerin bu depresif hislerini yansıtmaları ebeveynlerle kurdukları ilişkiyle ilgili olduğu belirtilmiştir.

Ergenin algıladığı ebeveyn kontrolü, aile üyeleriyle olan ilişkileri ve ilgisiz süreçte deneyimlediği depresif hisleri bakımından yapılan birçok çalışmanın sonuçlarına göre ergenlerin depresif hislerinin algıladıkları ebeveyn kontrolüyle yakın ilişki içinde olduğu yönündedir. Ergen çocuklarının bireyleşme yönündeki isteklerine ebeveynlerin baskın bir biçimde izin vermemeleri ve kendilerine yönelik bağılıklarını sürdürmelerini istemeleri ergen üzerinde depresif bir durum oluşturmaktadır. Sonuç olarak; ergenin depresif hisleri, ebeveynleriyle olan bağların zayıf olmasından kaynaklanmaktadır (Allen ve diğ., 1994).

Ergenin depresif yaşantısının etmenlerini belirlemeye yönelik bir amaç içinde olan araştırmacılar için ebeveynlerle olan ilişkiler, ebeveynlerin kontrolleri bir değişken olarak görülmüştür. Yine aynı amaç doğrultusunda ergenin gerçekleştirmesi gereken gelişimsel görevleri de başka bir değişken olarak yapılan ilgili çalışmalarda yer almaktadır.

Cantwell (1990) ve Carlson (1984)'a göre ise ergenin depresif bir durum içinde olması gelişimsel görevlerini başarılı bir şekilde yerine getirip getiremeyeceği ile ilgili görülmektedir. Ayrıca ergenlikte gösterilen depresif davranışlar yetişkinlikteki depresyon tanısıyla da ilişkili görülmektedir (Aktaran Herman-Stahl ve Petersen, 1999).

Ergenin depresif bir durum içinde olmasına yönelik Rogers kuramında, arzulanan kişilik ile var olan kişiliğin birbirleriyle örtüşmediği zaman ergenin uygun davranışlar sergilemediği buna bağlı birtakım problemler yaşadığını ifade ederek bu durumun sonucu olarak da ergenin negatif bir duygulanım içinde olacağı şeklinde açıklamıştır. Bu konuda yapılan yakın zamanlı çalışmalarda Rogers'ı desteklemektedir. Diğer bir ifadeyle arzulanan kişilik ile var olan kişiliğin çeliştiği zaman depresyon ortaya çıkabileceği bu yakın zamanlı çalışmaların sonuçlarındandır. Arzulanan kişilik ile var olan kişiliğin birbirinden farklılaşması ise bireyin gelişimi boyunca en çok ergenlik döneminin ortalarına gelindiğinde görülmektedir (Jacobs, Bleeker ve Constantino, 2003).

Bireyin gelişiminde bu denli önemli olan ergenlik süreci deneyimlenirken süreç içerisinde hissedilen duygular sağlıklı bir birey olma yönünden oldukça önemlidir. Çünkü bu duygulanımın negatif veya pozitif yönünün etkisi kendisini yetişkinlik sürecinde de gösterecektir. Negatif yöndeki istenmeyen duygulanım yetişkinlikte görülebilecek psikolojik rahatsızlıklarda ana etken veya sürdürücü etken olarak varlığını belli edecektir. Pozitif duyguları deneyimleyerek atlatma ise ruh sağlığını olumlu yönde etkileyerek gerek fizyolojik gerekse psikolojik açıdan sağlığa, uyuma yönelik katkı sağlayacaktır. Ergenin hissettiği duyguların belirleyicileri olarak ergenin gelişimsel görevine bağlı olarak sorumlu olduğu ödevlerine yönelik kendisinden beklentisi yer almakla birlikte arzuladığı benliği ile kendisini kıyaslaması en başta yer almaktadır. Diğer yandan bu çalışmanın da konusu olan ebeveynlerin kontrolü ve ergenin bu kontrole yönelik algısı da ergenin olumsuz duygulara sahip olmasına neden olmaktadır. Psikolojik açıdan bu tür sebeplerle ortaya çıkan olumsuz duygular ergenin biyolojik sağlığı üzerine de etkisi olumsuz bir şekilde olduğu ile ilgili yapılan çalışmalarla gösterilmiştir. Ergenlik sürecinde biyolojik sağlığın yansımaları olarak yine bu çalışmanın konusu olan beslenme gelmektedir.

Bireysel farklılıklarla değişiklik göstermesine rağmen olumsuz duyguların beslenme alışkanlıklarını bozduğu öte yandan mutluluk gibi pozitif duygularda sağlıklı beslenmeye etki ettiği bilinmektedir (Macht, 1999; 2008). Bununla beraber ebeveynlerinin çocukları üzerinde etkisinin baskın bir şekilde gözlemlendiği ergenlik süreci de bu konuda en büyük risk grubu olduğu da ifade edilmiştir (aktaran İnalkaç ve Arslantaş, 2018).

Ergenlik süreci yükümlülüğü olan gelişim ödevlerinde duyguların olumlu ya da olumsuz olması süreci bu şekilde etkilerken geleceğe yönelik alacağı kararları da etkilemektedir. İlgili literatür incelendiğinde geleceğe yönelik seçimler yapma da ergenin bir gelişimsel görevi olduğu ve ergenlikteki birtakım faktörlerden etkilendiği belirtilmektedir. Ergenin bu gelişimsel göreviyle ilgili olarak problem olarak karşılaşması ise en başta ebeveynleri olmak üzere çevresinin olumsuz tutum ve etkisidir.

Günümüz toplumlarında geleceğe yönelik kararlar daha çok ergenliğin sonu ya da yetişkinliğin başına denk gelen zaman diliminde alınmaktadır. Ancak alınan bu geleceğe yönelik kararların altında ergenlik sürecinde algılanan ebeveyn modellemesi olduğu da görülmektedir. Bununla beraber ergenlerin bulunduğu kültürel ortamda geleceğe yönelik düşüncelerini şekillendirmektedir. Belirtilen bu ifadelerden hareketle, ergenin meslek, partner seçimi gibi gelecek hayatına yönelik önemli seçimler ve geleceğe olan yönelim şekli; ergenin gelişimsel görevleriyle ilişkili olduğu anlaşılmaktadır (Nurmi, 1987).

Ergen kendi gelişimsel görevleri ile meşgul iken ebeveyn ve kültür gibi faktörler dışında yaş, cinsiyet, sosyal ekonomik düzey gibi çevresel faktörlerde ergenin bu meşguliyetini etkilemektedir. Ergenler arasında farklılaşan bu durum gelişim süreci problemi olarak ergenin biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimi üzerine olumsuz etki göstermektedir.

Ergenlerin gelişimi üzerinde etkisi olan çevresel faktörlerden en fazla üstünde durulan ergenin sosyal ekonomik düzeyine dair bulunduğu sosyal sınıf olmuştur. Konuyla ilgili yapılan literatürdeki ilk çalışmaların birinde ekonomik açıdan orta düzeyde bulunan ergenler, alt düzeyde bulunan yaşlılarına göre geleceklerini ve hedeflerini belirleme yönünden daha planlı kararlar vermekte ve bu yönde daha istikrarlı bir şekilde ilerlemektedir. Ayrıca ekonomik olarak alt düzeyde bulunan ergenler, üst ekonomik düzeye sahip yaşlılarına göre kendilerini değerlendirmelerine yönelik tutumları, gelecekte kendilerini konumlandırmaları yönünden daha olumsuz bir nitelik taşımaktadır. Bununla beraber, ebeveynlerinden destek görmeyen ergenlerin hayatlarını daha kötümser algıladıkları ve benliklerini küçümsedikleri görülmektedir (Nurmi, 1987).

Ergenlerin gelişimi üzerinde etkisi olan çevresel faktörlerden üzerinde çalışılan bir başka değişken ise cinsiyettir. Erkek ergenler ve kız ergenler arasındaki görülen farklılıklar çok çeşitli boyutlardadır. Bunlardan biri olarak toplumdaki geleneksel kalıp yargıların etkisiyle erkek ergenlerin kız ergenlere oranla kariyer hedeflerinin daha kötümser olması ve kız ergenlerinde buna karşılık aile kurmaya yönelik hedeflerinin daha iyimser olmasıdır (Nurmi, 1987). Bu farklılık durumu ilerleyen yaşla beraber artmakla beraber orta ergenliğe gelindiğinde bireyin cinsiyetine göre düşünme ve değerlendirme şekli oluşmasına sebep olmaktadır.

Nurmi (1987) çalışmasında ergenlerin ekonomik düzeyinin meslekten beklentileri üzerinde etkisi olduğunu belirtmiştir. Bu durum, ergenlerin ekonomik düzeylerini gelecekte arttırma veya devam ettirme isteği içinde oldukları şeklinde yorumlanabilir. Ancak ergenlerin eğitime yönelik hedef ve amaçlarında buldukları ekonomik düzeyin bir etkisinin olmadığı da yine aynı araştırmacı tarafından belirtilmiştir. Kısaca akademik beceri kazanımları ve bu yönde meslek edinimleri ergenlerin gelecekte hayatlarını daha iyi sürdürme isteğinden kaynaklanmaktadır şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca ekonomik düzeyle mesleki yönelim arasında görülen bir başka durum ise üst ekonomik düzeye sahip ergenlerin alt seviyedeki ergenlere oranla mesleklere daha geç yaşta atılma şeklindedir. Yani alt ekonomik düzeyde bulunan ergenler hayata bir an önce atılmayı istemektedirler. Buldukları ekonomik koşulları iyileştirmeyi ve ekonomik özgürlüklerine kavuşma istekleri alt ekonomik düzeye sahip ergenler için mesleklerinde görülecek problemlerle daha erken bir yaşta karşılaşacaklarını da göstermektedir.

Ergenlerin gelişimsel görevlerini ve buna bağlı olarak gelişen problemlerini belirlemeye yönelik ülkemizde de çalışmalar yapılmaktadır. Bu çalışmalardan biri Çuhadaroğlu ve arkadaşları (2004) tarafından görülen gelişimsel problemlerin genel başlıklar altında toplamaya yöneliktir. Araştırmacıların belirlediği ergenlik gelişimsel problemler akademik yaşam, ekonomik durum, karşı cins ve ebeveynle olan ilişkiler olarak belirlenmiştir. Yine aynı araştırmacılar tarafından bu gelişimsel problemlere ergenlerin nasıl çözüm ürettikleri konusunda sosyal destek aradıkları veya sorunlardan kaçınmayı, görmezden gelmeyi tercih ettiklerini, birtakım ergenlerin ise çözüme yönelik kaderci davrandıklarını bulmuşlardır.

Ergenlikte görülen gelişimsel problemleri saptamaya yönelik ülkemizde yapılan bir diğer çalışmada da ergenin yetiştiği sosyal koşul ve toplumsal ortamın ergene yönelik beklentilerini belirlemeye yönelik Şahin ve arkadaşları (1994) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmayı ilgili literatür açısından değerli kılan yönlerinden biri ergene yönelik beklentileri kültürümüze özgü bir şekilde açıklamasıdır. Ayrıca bu çalışma ergenlere yönelik günümüze kadar yapılan çalışmalardan amaç ve sonuçları yönüyle farklı olması da diğer bir değerli yönüdür. Araştırmacılar bu değerli çalışmanın sonucunda kültürümüzün kız ergenlerden gelişimsel görevlerin daha erken yaşta yerine getirilmesini bekledikleri ve erkek ergenlerin ise bağımsızlık kazanma isteklerinin daha önce gerçekleşmesini istedikleri şeklinde açıklanmaktadır.

Ergenin gelişim görevlerini etkileyen bu çevresel faktörlere karşılık ergenin sahip olduğu tutumlara yönelik düşünceleri de bu süreci etkilemektedir. Kültürün bu denli üzerindeki etkisine rağmen ergenin de kültür hakkındaki düşünceleri ve kendisini yorumlama şekli sosyalliğini ya da akademik becerilerini etkilemektedir. Ergenin sahip olduğu bu şemalar ergenliğe geçişle birlikte görülmeye başlar ve ilerleyen gelişim süreçlerinde de görülmeye devam eder (Roberts ve Bengston, 1993).

Yetişkinliğe hazırlanan ergen için gelişim görevlerinin bir problem olarak ortaya çıkmasına yönelik deneyimlediği psikososyal değişiklikler de yer almaktadır. Ergenliğe kadar olan süreçte geliştirilen düşünceler ergenliğe gelindiğinde tekrar süzgeçten geçirilir. Süzülme sonrası düşüncelerini değiştirme veya bu düşüncelerinden tamamen vazgeçme şeklinde değişimler yapabilir. Sahip olunan tutumun yerini yenisinin alması, gerekli düzenlemelerin yapılmasıyla beraber bir öğrenme sürecini de gerektirir. Ergen için oldukça zor olan bu gelişim ödevi böylece daha da karmaşık hale gelebilir. Gelişim sürecinde deneyimlenen geçiş aşamaları; var olanı değerlendirmeyi ve yeniden oluşturmayı içermesiyle beraber bireyin kendisine yönelik olan düşüncelerini yeniden gözden geçirmeyi ve bunu davranışlarıyla göstermeleri olarak ifade edilebilir. Bu durumda birey gelişerek alternatifler bulmaya çalışmaktadır (Shullman ve Ben-Artzi, 2003).

Ergenliğin son zamanlarına gelmeyle beraber gelişim görevi olan kimlik oluşumu, tercihleri verilen kararları ve geleneksel kalıp yargıları içeren bütünleşmiş bir yapı haline gelmiştir. Ergenliğin yetişkinliğe geçiş süreci olmasına yönelik görülen

tutarsızlık, bireyin yaşamındaki farklı alanlarla ilişkili olarak hareket eder ve sağlıklı bir kimlik gelişiminin oluşumunu sağlar (Jacobs ve diğ., 2003).

Toplumda bir yetişkin olarak var olmaya yönelik ergenlikte görülen önemli gelişimsel görev olan kimlik oluşumuna yönelik farklı bir açıdan yaklaşan Palmonari, Pombeni ve Kirchler (1990) çalışmalarına yönelik ergenler buldukları grubun sosyal kimlik düzeyiyle kendi kimlik düzeylerini belirli puanlar vererek kıyaslamışlardır. Karşılaştırma sonuçlarına göre iki kimlik düzeyinin birbirine yakın değerlerde saptayan ergenler gelişim süreçleri hakkında daha olumlu bir duruş sergilemekte olduğu ifade edilmektedir (Palmonari ve diğ., 1990).

2.3. Ergenlik Döneminde Beslenme

Ergenlik dönemi, ilerleyen gelişim süreçlerindeki beslenme alışkanlıklarına yönelik kalıcılığı belirleyen ve yeme bozuklarının gelişimine yönelik de önemli bir payı olan ergen için oldukça büyük risk taşıyan bir süreçtir (Christophe, Larson, Winkler, Wall ve Neumark-Sztainer, 2019; Slane, Klump, Mcgue ve Lacono, 2014). Bu dönemin gidişatını etkileyen ve ergenin bu süreci deneyimlemesinde önemli rolü olan pek çok bireysel ve çevresel faktörün, beslenmeye yönelik davranışların kazanımı ve beslenmeye bağlı alışkanlıkların gelişimi üzerine de önemli rolü bulunmaktadır. Yaşlılarından etkilenme, ebeveynlerini gözlemleyerek onları yorumlama şekli, bulunduğu kültürdeki kalıp yargılar, kendi inançları, besinlere ulaşım kolaylığı veya besin tercihleri bu belirtilen faktörlerden bazılarıdır. Bu faktörlerin incelenmesini kolaylaştırmak için özetlemek gerekirse; besinlere yönelik yapılan bilişsel değerlendirmeler, besin seçiminde bulunma ve gerçekleşen fizyolojik değişimler gibi kişiye bağlı boyutlar, ebeveynler ve çevrede bulunan diğer bireyler, besinlerin satıldığı yerler, toplumdaki sosyokültürel inanışlar gibi çevreye yönelik boyutlar; besinlere ulaşım kolaylığı, besinlerin tüketiciden üreticiye ulaşmasına kadar olan süreç, medya, reklam gibi sisteme bağlı boyutlar olarak düşünülebilir (Salam ve Bhutta, 2015).

Ergenlik döneminde sağlıklı beslenme tercih ve uygulamasının fiziksel gelişim üzerinde etkisi ve önemi bilinmekle beraber ergeni bu bulunuşluğa ulaştırmaya yardımcı olması açısından da etkili görülmektedir. Sağlıklı, yeterli ve uygun beslenememe, bodurluk gibi fiziksel gelişimsel sorunlarına yol açıyorken (Salam ve Bhutta, 2015) öte yandan sağlıklı beslenmek; vücudu tehdit edecek düzeyde olan aşırı

kilodan, kalp hastalıklarından, kemik gelişimini engelleyen risk faktörlerinden, pankreasın verimsiz çalışmasına neden olan risklerden ve kanser gibi ölümcül sonuçlanabilen hastalıklara yakalanma riskini azaltır(Asil, Sürücüoğlu, Çakıroğlu, Uçar, Özçelik, Yılmaz ve Akan, 2014; Monzani, Ricotti, Caputo, Solito, Alghero, Bellone ve Prodam, 2019; Tanamas, Reddy, Chambers, Clark, Dunnigan, Halson, Nelson, Knowler ve Sinha, 2018).

Ergenlik dönemi gelişim sürecini sağlıklı bir şekilde deneyimlemek ve aynı zamanda ilerleyen gelişim süreçlerinde yaşanabilecek sağlık sorunlarına yakalanma olasılığını en az düşürmek için ergenin bu süreçte sağlıklı beslenmeye yönelik davranışlar edinmesi ve bunu sağlıklı beslenmeye yönelik bir alışkanlığa dönüştürmesi gerekmektedir (Dahm, Chomistek, Jakobsen, Mukamal, Eliassen, Sesso, Overdak, Wılllett, Rımm ve Chiuve, 2016; Esteban-Gonzalo, Turner, Torres, Esteban-Cornejo, Castro-Pinero, Delgado-Alfonso, Marcos, Gomez-Martinez ve Veıga, 2019). Çünkü ergen bu süreçte davranışlarını ve alışkanlıklarını yeniden gözden geçirerek değerlendirmekte ve gerekirse yeniden inşa etmektedir. Bu açıdan, sağlıklı bir ergen olarak bu süreci atlama ve sağlıklı bir yetişkin olarak toplumda var olmak için ilgili bu süreçte doğru davranış ve alışkanlıkların kazanımı oldukça önemlidir.

Ergenlik sürecinde sergilenen davranışların kazanımı erken gelişim dönemlerine dayanmaktadır. Erken gelişim dönemlerinde öncelikle ebeveynler olmak üzere çevredeki diğer bireyleri gözlemlemeyle temeli oluşturulan davranışlar bireysel ve çevresel pek çok faktörden etkilenecek şekilde ergenlik sürecinde de sergilenmekte ve yine sonraki gelişim süreçlerine yönelik de benzer ilerleyişi göstermektedir. Ayrıca eğitim kurumlarına gitme yaşının gelmesi ebeveynlerden uzaklaşmayı gerektirmektedir. Bu durum beslenme alışkanlıklarında değişim görülmesine neden olmaktadır. Ebeveynlerden uzaklaşmayla birlikte yaşlılarla gerçekleştirilen ilişkiler, ev dışında daha çok vakit geçirme beslenmeye yönelik tutumu, ev dışında daha fazla yiyecek tüketme ya da tüketilen besinlere yönelik seçimler, beslenme alışkanlıkları değişmektedir (Hoffmann, Marx, Kiefner-Burmeister ve Musher-Eizenman, 2016; Vanhelst, Beghin, Drumez, Duhamel, Henauv, Ruiz, Kafatos, Manios, Wildham ve Mauro, 2018).

Ergenlerin beslenme alışkanlıklarını etkileyen etmenler; ebeveynleri ve yaşlılarından farklı olarak medya, reklam gibi kitle iletişim araçlarının da olduğu belirtilmektedir (Dalky, Al Momani, Al-Drabaaah ve Jarrah, 2017; Ali, Abdel, Al-Kloub ve Alzoubi, 2019). Bireyin yaşamında en kritik değişimlerin gözlemlendiği ergenlik sürecinde ergenlerin beslenmeye yönelik davranış ve tutumları birçok farklı etmenden etkilenerek şekillenmektedir. Bu etmenlerden kitle iletişim araçlarının bazı durumlarda besinlere yönelik doğruluk veya gerçeklikten uzak sundukları veriler ergen üzerinde özendirici bir etki yaratabilir. Ayrıca kitle iletişim araçlarında yer alan kişilerin popülerliği ya da medyadaki bu kişilerin ergen için ifade ettiği anlam ergen üzerinde özendirici bir etki yaratan bir diğer durum olarak da düşünülebilir. Sonuç olarak, hayatımızda her geçen gün daha fazla yer alan kitle iletişim araçları; ergenin beslenme davranış ve alışkanlıkları üzerinde ebeveyn ve akranlar dışında yer alan önemli bir çevresel faktördür.

Ergenlik sürecinde gerek bireysel gerekse ebeveynler gibi çevresel faktörlerle şekillenen beslenmeye yönelik tutumlarındaki değişimler diyet yapma gibi davranışlar da gözlemlenirken; atıştırma, öğün atlama, ev dışında yeme, fast food tüketme gibi sağlıksız beslenme alışkanlıkları üzerinde de gözlemlenmektedir (Banik, Naher, Pervez ve Hossain, 2020; Larson, Story, Eisenberg ve Neumark-Sztaniner, 2016b; Lawless, Shriver, Wideman, Dollar, Calkins, Keana ve Shanahan, 2020). Aynı zamanda ifade edilen bu beslenme alışkanlıklarından ebeveynlerden uzaklaşmanın etkisiyle aile ortamı dışında ergen beslenme ile sağlıksız fast food besinleri tüketme istek ve eylemini besin değeri olmayan işlenmiş ve yağlı yiyeceklerden yana kullanmaktadır. Bu yiyeceklerin satıldığı kantin, fast food kafeler gibi çevrede bulunan çevresel mekanlara daha çok gitmekte (Kabarın ve Mercanlıgil, 2013) ve lezzetli, ulaşılabilirliği kolay ve hızlı sağlıksız besinler tüketmektedir (Banna, Richard, Jones, Anderson, Reicks, Cluskey, Gunther, Hongu, Lora ve Misner, 2020).

Ergenin bu beslenme tercihinde batı tarzı beslenmeye yönelmesi, evde tradisyonel beslenmeye yönelik tutumu ile kıyaslandığında besin değeri olmamasına rağmen alınan enerji miktarı oldukça ciddi boyutta yükselmektedir. Bu durum üzerinde ergenin bulunduğu gelişim sürecinin gerektirdiklerinden biri olan iştah artışının olması ve ayrıca kalorisi yüksek, besleyiciliği düşük olan atıştırmalık beslenme tercihinin de etkisi bulunmaktadır. Öte yandan ergenin batı tarzı beslenmeyi

yoğun olarak deneyimlemesi bulunduğu gelişim sürecinde pek çok farklı alanda problem yaşamasına neden olmaktadır. Bu alanlardan bilişsel alana yönelik görülecek problemler; öğrenme performansı düşüklüğü, dikkatini toplayamama ve düşük akademik beceri olduğu görülür (Arya ve Mishra, 2013).

Ergenin beslenmeye yönelik tercihlerindeki değişimin ergeni sağlıklı besinlere yönlendirmesi birtakım fiziksel ve bilişsel sorunlar yaşamasına yol açmaktadır. Birey için kritik değer taşıyan ergenlik sürecinde gelişimsel sorunlar görülmesi bireyin gelecek gelişim sürecini olumsuz etkileyecektir. Bu denli önemli olan beslenme tercihini sağlıklı besinlerden yana kullanmak gelişim sürecinin de sağlıklı atlatılmasında önemli olacaktır.

Ergenin sağlıklı beslenmeye yönelik tercihlerinin içeriğinde besin gruplarından sebze ve meyve olması oldukça önemlidir. Çünkü düzenli ve dengeli sebze meyve tüketimi, ergenin hem bulunduğu hem de ilerleyen gelişim sürecinde kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltmakta ve sağlıklı gelişimine yönelik birtakım kısa ve uzun vadeli kazanımları olmaktadır (Farvid, Chen, Michels, Cho, Willett ve Eliassen, 2016; Mellendick, Snahan, Wideman, Calkins, Keane ve Lovelady, 2018). Bellek gelişimi de bu sağlıklı beslenmeye yönelik tercihten olumlu düzeyde etkilenecek ve dolayısıyla akademik beceri kazanım ve sergileme de artış olacaktır (Kristo, Gültekin, Öztağ ve diğ., 2020). Dolayısıyla ergenin sağlıklı beslenme davranışı beraberinde sağlıklı gelişimi de getirecektir.

Ergenin sağlıklı beslenmeye yönelik tercihlerine yönelik beslenmesine ayırdığı vakitte oldukça önemlidir.

Ergenlik dönemine geçiş ile birlikte okul hayatı, özerklik isteği, yaşlılarla daha çok vakit geçirme ya da akran gruplarına dâhil olma gibi pek çok farklı etmeden etkilenerek vaktinin büyük çoğunluğunu ev dışında geçirmektedir. Bu durumdan beslenmeye yönelik ayırdığı vakitte etkilenmektedir. Günde üç öğün beslenmesi beklenen ergenin buna yönelik erteleme davranışı gösterdiği görülmektedir. Ergen beslenmesini daha çok öğle vakitlerinde yapmakta ve gelişimi için oldukça önemli olan sabah öğününü ihmal ettiği görülmektedir (Dalky ve diğ., 2017; Makansi, Allison, Awad ve Bedos, 2018; Milosavljević, Mandić ve Banjari, 2015; Rodrigues, Luiz,

Monteiro, Ferraira, Gonçalves-Silva ve Pereira, 2017). Sabah gnn ihmal etme ergeni sağlıksız atıştırmalıklara yönelmektedir.

Oysa literatürde kahvaltıyı düzenli olarak yapan ergenlerin vücutlarında yağ kütlesinin artmasına bağlı olarak gelişen sağlık sorunlarından korunduğu gösterilmiştir (Cuesta, Rearte, Rodriguez, Salinas, Sosaa ve Rasse, 2018; Frayon, Cherrier, Cavaloc, ToutouZongo, Wattelez, Yacef, Caillaud, Lerrant ve Galy, 2019; Viljakainen, Deoliveira, Figueiredo, Viliakainen, Roos, Weiderpass ve Rounge, 2019).

Ergenin sağlıklı beslenmeye yönelik tercihlerine yönelik beslenme içeriğinin meyve, sebze, tam tahıllı ekmek, kuru baklagil, süt ve süt ürünleri, balık ve et olması beklenirken ergen tercihini daha çok besin değeri düşük ancak yüksek kalorili, doyurucu olmayan, kolay ulaşılabilen, şeker içeriği yüksek olan, önerilmeyen besinlerden yana kullanmaktadır (Chandar, Naik, Thumati ve Sarkar,2018; Keats, Rappaport, Shah, Oh, Jain ve Bhutta, 2018; Llaurad, Albar, Giralt, Solar ve Evans, 2016; Makansi ve ark., 2018; Naeeni, Jafari, Fouladgar, Heidari, Farajzadegan, Fakhri, Karami ve Omidı, 2014; Stefańska, Falkowska ve Ostrowska, 2012; Szczepanska, Szeja, Szymkiewicz, Kowalska, Lenard, Bulwicka, 2014). Ancak bu durum ergenin cinsiyetine göre farklılık göstermektedir. Kız ergenlerin tercihlerini şeker ve tatlıdan yana kullanırken erkek ergenlerin tercihlerinde gazlı içecekler bulunmaktadır (Milosavljevive ark., 2015). Ayrıca şekerin tüm ergenler için içecek tercihlerinde de yer almakta olduğu ve erkek ergenlerin buna daha çok yöneldiği de görülmektedir (Skeie, Sandvaer ve Grimnes, 2019). Bundan dolayı besin tercihlerini şekerden yana kullanan ergenlerde vitamin ve mineral eksikliği yaşanması da kaçınılmazdır (Lai, Hutchinson ve Evans, 2019). şekerin tam aksine tuzlu besinlere yönelimde görülmektedir. Bu durum üzerinde okul kantinlerindeki raflarda yer alan tuzlu atıştırmalıklarında etkisi bulunmaktadır. Tuz tüketiminin bu denli fazla olması ergende sodyum fazlalığı görülmesine de yol açacaktır (Pinto, De Souza, Pereira, Sichieri ve Yokoo, 2019). Ergenlikte şeker ve tuz tüketim fazlalığından sonra bir de kolesterol ve doymuş yaė tüketim fazlalığı da görülmektedir. Günümüzde görülen kentleşme sayısındaki artışla birlikte özellikle kentlerde yaşayan ergenlerde yağlı besinlere yönelim ve hareketsiz bir yaşamında etkisiyle sağlık sorunlarında ergenlik sürecinde artış görülmektedir (Larson, Miller, Watts, Syory ve Neumark- Sztainer, 2016a).

Ergenin sağlıklı beslenmeye yönelik tercihlerini; tüm bu belirtilen besin içerikleri dışında çoğunlukla ergenlikte başlayan bağımlılık yapan tütün ürünleri, alkollü içecek tüketme ve uyuşturucu kullanımı gibi zararlı alışkanlarında ergenin beslenmesi üzerinde olumsuz bir etkisi bulunmaktadır (Redonnet, Chollet, Fombonne, Bowes ve Melchior, 2012; Scott, Elamin, Giles, Hillier-Brown, Byrnes, Connor, Newburybirch ve Ells, 2019; Uçar ve Hasipek, 2009; Yung ve Lau, 2019).

Ergenin sağlıklı beslenmeye yönelik tercihlerindeki süreçle beraber görülen değişimle sağlıklı beslenme davranışlarının ve alışkanlıklarının kazanımının yokluğu veya yetersizliği; sadece ölüm ya da hastalık ölçütleri kullanılarak değerlendirilmesi sağlıksız beslenmenin sonuçlarını göstermesi açısından yeterli değildir. Örneğin akademik beceriyle ilgili yaşanabilecek sorunların sağlıksız beslenme ilişkili olması bu ölçütlerin dışında kalmaktadır.

Sağlıklı beslenme davranışlarının ve alışkanlıklarının kazanımının yokluğu veya yetersizliği, ergenlerin belirtilen bu gelişimleri dışında psikososyal gelişimlerini de olumsuz etkilemektedir. Ergenin geleceğini yönlendirmek adına meslek seçimi kararı ve bunu gerçekleştirme davranışı göstermesine yönelik okul yaşantısı, akademik becerileri kazanma, en verimli şekilde değerlendirmeleri gereken bellek ve öğrenme yaşantısı için kapasite düşüklüğü gibi problemler ergenler için eğitim olanaklarından yararlanmasını kısıtlayabilir. Ayrıca ilerleyen gelişim süreçlerinde de sosyal ve ekonomik gibi birçok açıdan geniş bir problem yelpazesi yaratabilir (Dror ve Allen, 2011; Evans, Albar, Vargas- Garciave Xu, 2015; Shackleton, Jamal, Viner, Dickson, Patton ve Bonell, 2016).

Ergenlik sürecinde beslenme tercihleri, beslenmeye yönelik eğilim ve tutumları, sağlıklı beslenme davranışlarının ve alışkanlıklarının kazanımı gibi durumlar ergenlik sürecinin gerek psikolojik gerek fizyolojik açıdan sağlıklı bir şekilde atlatılmasını sağlar. Ergeni hem bulunduğu süreçte hem de ilerleyen gelişim süreçlerinde beslenmeyle ilişkili olabilecek hastalıklardan korunması yönünden olumlu etkisi olacak ve bu hastalıklara yakalanma riskini azaltacaktır (Dahm ve ark., 2016; Esteban-Gonzalo ve ark., 2019; Shackleton ve ark., 2016).

2.3.1. Ergenlik Döneminde Görülen Beslenme Sorunları

Sağlıksız besinleri tüketme isteğinin alışkanlık gibi ritüellere dönüşmesi ve besin değeri olmayan gıdalara olan eğilim ayrıca besinleri kısıtlama ya da daha çok tüketme gibi durumlar sağlık problemlerinin önünü açmaktadır (Jang, Lee ve Park, 2019; Sedibe, Pisa, Feeley, Pedro, Kahn ve Norris, 2018; Segovia-Siapco, Khayef, Pribis, Oda, Haddad ve Sabate, 2020). Ergenlik sürecinde görülen beslenmeye yönelik problemler literatürde; obezite ve fazla kiloluluk, mikro besin ögesi yetersizlikleri, zayıflık ve yeme bozuklukları şeklinde yaygın olarak ifade edilmektedir (Galloway, 2017; Petkova, Simic, NichollsFord, Prina, Stuart, Livingstone, Kelly, Macdonalt ve Eisler, 2019; Sanyaolu, Okorie, Q1, Locke ve Rehman, 2019; Verschueren, Claes, Palmeroni, Bogaerts, Gandhi, Moons ve Luycks, 2019).

Ergenlik süreci fiziksel, bilişsel ve psikososyal gelişimlerinin görüldüğü ve bu gelişim alanlarına yönelik ergenin birtakım değişimler yaşadığı bir süreçtir. Fiziksel açıdan gelişim ve buna bağlı olarak görülen dış görüntü gibi fiziksel değişim ergenlerin ilgilerini düşüncelerini vücutlarına yöneltmesine sebep olur. Ayrıca bu süreçte görülen özerklik isteği, kilo değişimi, dış görünüm değişikliği gibi durumlara yönelik gerçekçilikten uzak düşünce ve beklentiler, batı tarzı beslenme ve bu yaşam tarzına olan yönelim, yaşlıların etkisi ve kitle iletişim araçları gibi pek çok durum sağlıklı beslenmeye yönelik davranışların kazanımı ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının gelişimini etkiler (Yousefirad ve Garipağaoğlu, 2019).

2.3.1.1. Obezite ve Fazla Kiloluluk

Obezite ve fazla kiloluluk, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde yaygın olarak gözlemlenen bir halk sağlığı problemidir. Zamanında alınacak tedbirlerle önlenabilir olmasına rağmen gerekli tedbirler alınmaz ise ilerleyen süreçte ölümle de sonuçlanabilmektedir (Hruby ve Hu, 2015). Özellikle 2000'lerden sonra ergenlerde görülme yaygınlığında artış olduğu da ifade edilmektedir (Salam ve Bhutta, 2015). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre ergenlerde obezite prevalansı %5.6 iken, Türkiye'de %9.8'dir (WHO, 2016). Bu verilerden yola çıkılarak ülkemizdeki ergenlerde durumun oldukça ciddi bir risk oluşturduğu söylenebilir. Hala bazı ebeveynlerce bu durum önemli görülmesine de literatürde mortaliteye ulaşan sonuçlar bildirilmiştir.

Ergenlik sürecinde görülen obezitenin ilerleyen gelişim süreçlerinde de görülemeye devam etmektedir. Ayrıca ergenlerin başta fiziksel olmak üzere gelişimi için gerekli besin ve enerji gereksiniminin yüksek olması, beslenmeye yönelik alışkanlıkları, sürdürdüğü hayat stili, riskli davranışları ve çevresel etmenlerden kolay etkilenmesi gibi pek çok faktörün etkisiyle beslenmeye yönelik kritik bir süreç deneyimledikleri belirtilmektedir (Biro ve Wien, 2010). Kısaca ergenler için oldukça zorlu ve kritik olan bu süreçte beslenmeye yönelik eğilim de bu kritiklikten pay almakta ve birçok faktörden kolay etkilenerek şekillenmektedir.

Türkiye’de çocuk ve ergenlerde obezite ve ilişkili hastalıklardan korumak ve sağlıklı beslenme davranış ve alışkanlıklarını kazandırmaya yönelik ‘‘Beslenme Dostu Okullar Programı, Okul Sütü Programı, Kuru Üzüm Programı’’ uygulanmakla birlikte ‘‘Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı’’ içeriğiyle ilişkili sağlıklı besinlerin alternatiflerinin gösterilmesine ve öğrencilerin sağlıklı yiyecek ve içecek seçimi yapmalarına yardımcı olmak yönelik ‘‘Okullarda Yiyecek İçecek Standartları’’ hazırlanmıştır (Şahin ve Küçükali, 2019; Ünal, 2020).

Kalp hastalıkları, tansiyon, diyabet ve bazı kanser türleri gibi ölümcül olabilen sağlık sorunlarının literatürde ergenlik sonrası görüldüğü belirtilse de bu bozuklukların ergenlik ve öncesinde görülen obezitenin ve sağlığa yönelik edinilen alışkanlıkları, hayat şekli ile son derece ilgilidir (Biro ve Wien, 2010; Singh ve Verma, 2020).

Ergen, sağlıklı beslenmeye yönelik davranış ve alışkanlıklarının sonuca yönelik etkisini bulunduğu süreçte deneyimlemese bile ilerleyen gelişiminde ciddi etkileri olacak şekilde deneyimleme riski bulunmaktadır. Buna yönelik ergenlerin ve ebeveynlerinin sağlıklı beslenmeye yönelik bilinçlenmesi, bu süreçte sağlıklı beslenme davranışlarını kazandırmaya ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirmeye yönelik uygun düşünce ve tutumlara sahip olunması ve okullarda sağlıklı beslenmeye yönelik birtakım programların düzenlenmesi ergenin bunu pekiştirmesine yardımcı olabilir.

2.3.1.2. Mikro Besin Ögesi Yetersizlikleri

Mikro besin ögesi yetersizlikleri, dünya çapında görülen beslenme bozuklukları literatürüne dâhil olan önemli risk faktörleri arasında (Black, Victora, Walker, Bhutta, Christian, Deonis, Essati, Grantham-Mcgregor, Katz ve Mortorell, 2013) yer alarak

gelişmemiş ve gelişmekte olan ülkeler için obeziteye eş değerde bir sağlık problemi olarak görülmekte (Salam ve Bhutta, 2015) ve daha çok demir, iyot, kalsiyum, D vitamini ve folik asit yetersizlikleri gibi ifade edilmektedir (Akanji, Thalib ve Al- İsa, 2012; Akseer, Al- Gashm, Mehta ve Mokdad ve Bhutta, 2017; Saggese, Vierrucci, Boot, Czech-Kowalska, Weber, Camargo, Mallet, Fanos, Shaw ve Holick, 2015

Ergenlerde sık görülen temel beslenme sorunlarından biri demir yetersizliği anemisi. Demir yetersizliği ve demir yetersizliği anemisi, ergenlerde mikro besin ögesi yetersizlikleri ile ilişkili hastalıktan kaynaklanan ömür senesi yitiminin büyük bir kısmını oluşturmaktadır (Akseer ve ark., 2017). Ergenlik sürecinde demir ihtiyacı oldukça yüksek görülmesinde etken olarak gerçekleşen ani ve süratli fizyolojik değişimin kandaki demir seviyesini azaltması yönüyle etkisi bulunmaktadır. Bu durum temel etken olarak görülse de cinsiyetlere göre de farklılık gösterdiği durumlar sürdürücü veya arttırıcı olarak etken olarak yer almaktadır. Ergen kızların adet görmeye başlaması bu süreçte öncelikle ergen kızları demir eksikliğine bağlı bozukluklara özellikle yatkın hale getirmektedir (Mahan ve Raymond, 2012'den çev. Akbulut, 2019). Bununla beraber ergen kızların ilk adet deneyimlerinden sonra en yüksek seviyeye ulaşan demir eksikliği erkek ergenlerde büyüme ve gelişmenin çok ani gerçekleştiği süreçte bu yüksek seviyeye ulaşmaktadır (Brown, 2016).

Ergenler beslenme programlarına ihtiyaçları kadar demir içeriği olan besinlere yer vermemesinin sonucu olarak da demir eksikliğine bağlı rahatsızlıklar için risk oluşturmaktadır. Sağlıklı meyveler tüketerek ihtiyaçları olan vitamin gibi besin içeriklerinden mahrum kalma ve öte yandan beslenmeye yönelik yanlış tutum, davranış ve uygulamalar da bu riski ergenler için yükseltmektedir (WHO, 2017).

Demir, besin değerine ilişkin önemli fizyolojik işlevlerde yer almasıyla beraber fiziksel ve bilişsel gelişimde de yer almaktadır (Geissler ve Singh, 2011). Ergenlikte görülen demir yetersizliği, gelişim alanlarından bilişsel alanı da olumsuz etkilemekte ve bunun sonucu olarak da bilişsel işlevsizlik görülmektedir. Demir yetersizliği erken fark edilmez ve gerekli önlemler alınmaz ise uzun dönemli olarak bilişsel gelişimin yavaşlaması, dikkatini toplayamama, zihinsel beceri gerektiren işlerde düşüklük, öğrenme potansiyelinin azalması, hatırlamayla ilgili işlevsizlikler gibi birçok istenmeyen sonuçlar ortaya çıktığı görülmektedir (Jáuregui-Lobera, 2014). Yine

ergenlik döneminde gözlemlenen demir yetersizliği anemisi bilişsel işlevi olumsuz etkilediği gibi bağışıklık sistemini de olumsuz etkilemektedir (Mahan ve Raymond, 2012'den çev. Akbulut, 2019). Bu amaçla ergenin beslenmesinde et, yumurta, meyve ve sebzelere yer vermesi demir seviyesini yaşına uygun düzeyde tutabilmek adına oldukça önemlidir (Baysal, 2018).

Ergenlik sürecinde gerçekleşen gelişim ve değişimlere yönelik demir bu süreci hem etkilemekte hem de bu süreçten etkilenmektedir. Ergenin sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve davranışları, demir alımını olumsuz yönde etkilemektedir. Özellikle de ergenin bu sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve davranışlarında ısrarı sürdürerek alışkanlığa dönüştürmesi düşünüldüğünde ilerleyen gelişiminde de ciddi sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kalacaktır. Ergenlikte cazip olarak görülen batı tarzı beslenmeye karşılık ergenin sağlıklı beslenmeye yönelmesi gelişimini fiziksel, bilişsel ve hatta demir eksikliğinin ruh halinde değişimlere sebep olmasından dolayı psikolojik açıdan olumsuz etkilemektedir.

Ergenlik sürecinde fiziksel ve bilişsel gelişim üzerinde oldukça büyük bir etkisi olan özellikle de beyin gelişiminde önemli olan besin maddelerinden biri de iyottur. Ergenlerde yetersiz iyot tüketiminin yarattığı eksiklik belirtilen bu gelişim alanlarında işlevsizliğe neden olmaktadır (Zimmermann, 2011). Demir yetersizliğine benzer şekilde iyot yetersizliği de kız ergenlerde erkek ergenlere kıyasla daha sık görülmektedir. Ergendeki düşük iyot yetersizliği, bu süreçte görülen mikro besin ögesi yetersizliklerine bir ilave olarak eklenmektedir (Akseer ve ark., 2017; Medin, Carlsen ve Andersen, 2020). Ergenlikte görülecek düşük iyot seviyesinden ergeni korumak için deniz ürünlerine, et, yumurta, süt ve iyotlu tuz gibi besin maddelerinin beslenme programlarında yer alması (Baysal, 2018) ayrıca bunların dengeli ve gereksinimi karşılayacak ölçüde tüketilmesi gerekmektedir.

Ergenlik sürecinde gerçekleşen fiziksel gelişime yönelik büyüme doruk seviyeye ulaşır. Büyümenin sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesinde iyot, metabolizmanın işleyişini düzgün sürdürmesi için gerekli olması yönüyle katkıda bulunduğu alanlardan biri olmakla beraber beyin gelişimine yönelik önlenebilir zihinsel yetersizlerden korunma da iyodun katkılarında bir diğeridir. Metabolizma için bu denli önemli olan iyodun vücutta üretilmediği düşünüldüğünde besin listelerinde bulunması gerekliliği

göze çarpmaktadır. Sağlıklı beslenme davranışlarının gelişimi ve alışkanlığın kazanımına yönelik ergenlerin işlenmiş gıdalar yerine özellikle deniz ürünleri gibi sağlıklı, iyot açısından zengin gıdalardan beslenmeyi tercih etmesi önemlidir.

Ergenlik sürecinde görülen mikro besin ögesi yetersizliklerinden bir diğeri de kalsiyumdur. Ergenlikte görülen hızlı ve ani gelişimde ve özellikle fiziksel gelişim alanındaki kas, iskelet ve endokrin gelişim için kalsiyum alımı oldukça önemlidir. Ayrıca kalsiyuma duyulan ihtiyaç da diğeri gelişim süreçlerine kıyasla bu süreçte daha yüksektir(Mahan ve Raymond, 2012'den çev. Akbulut, 2019). Kemiklerin temel bileşeni kalsiyumdur. Ergenlik sürecindeki fiziksel gelişimle tüm kemiklerin yaklaşık olarak yarısı ergenlik döneminde gelişmesinden dolayı kalsiyumun bu süreçte yeterli düzeyde alınması gerekmektedir. Böylece ergen sağlıklı bir kemik gelişimine sahip olacak ve hayatı boyunca kırık ve osteoporoz yaşama riski azalacaktır (Matkovic, Landoll, Badenhop-Stevens, Crncevic-Orlic, Li ve Goel, 2004; Whiting, Vatanparast, Baxter-Jones, Faulkner, Mirwald ve Bailey, 2004). Kısaca, kemik gelişimi ergenlik sürecinde en yüksek seviye de gerçekleşmekte ve buna dayalı olarak ergenin yeterli kalsiyum alımı gelişimi için ciddi ölçüde önem taşımaktadır (Mahan ve Raymond, 2012'den çev. Akbulut, 2019).

Ergenin fiziksel gelişimine yönelik kalsiyum, kemik gelişimini destekleyerek sağlıklı bir iskelet kas sistemine sahip olunmasını sağlar. Özellikle süt ve süt ürünleri gibi kalsiyum açısından zengin besinlere yönelmek gereklidir ancak günümüzde sanayileşmenin etkisiyle işlenmiş olarak tüketilmesi kalsiyum gibi besin içeriğinde kayıplara yol açmaktadır. Sağlıklı beslenme davranışlarının gelişimi ve alışkanlığın kazanımına yönelik ergenlerin beslenme programlarına işlenmemiş kalsiyumdan zengin besinleri eklemelidir.

Ergenlik sürecinde görülen mikro besin ögesi yetersizliklerine yönelik biri de D vitamini'dir.

D vitamini diğeri vitamin ve minerallerin işlevlerine yönelik yardımcı olması yönüyle oldukça önemli olan (Nair ve Maseeh, 2012) öte yandan özellikle ergenlerin eksikliği açısından küresel boyutta tehdit altında bulunduğu (Holick ve Chen, 2008; Saggese ve diğ., 2015) bildirilen bir besin içeriği, vitamindir. Başlıca güneşten

faydalanamayan, açık hava da vakit geçirmesine engel olacak şekilde engeli olan veya cildi koyu olan ergenler son derece D vitamini eksikliğinde kritiktir (Brown, 2016).

Ergenlerin özellikle kemik gelişimi yönüyle sağlıklı olması açısından önemi bildirilen D vitamini, yokluğuna ilişkin kalp rahatsızlıkları, obezite ve nörolojik bozuklukları görülmesi yönüyle yeterli düzeyde alınması gerekmektedir (Pérez-López, Perez-Roncero ve Lopez-Baena, 2010). Bunun için ergenler bol bol güneşten faydalanmalı ve D vitamini olarak zengin içeriklere sahip sağlıklı besinleri beslenme programlarında yer vermelidirler (Baysal, 2018).

Ergenlik sürecine fiziksel ve bilişsel gelişim gibi gelişim alanlarına yönelik etkisi oldukça önemli olan D vitamini vücutta üretilmemesinden dolayı dışardan alımı gerekmektedir. Özellikle vegan beslenen ergenlerin D vitaminine bağlı yetersizlik ve ilişkili rahatsızlıklar açısından risk taşımaktadırlar. Sağlıklı olmak isteyen ergenler ise takviye olarak piyasa arayışında olmaktadır. Bunun aksine D vitamininden zengin besinlere ulaşmak ve tüketmek sağlıklı beslenmeye yönelik davranışların kazanımı ve sürdürülmesi adına önemlidir.

Ergenlik sürecinde görülen mikro besin ögesi yetersizliklerine yönelik biri de folattır.

Folat, genetik yapıdaki işleviyle beraber ergenlik sürecinde oldukça önemlidir. Yokluğunun yüksek seviyeye ulaşmasında ergenlikte nadir olarak görülen ‘’megaloblastik anemi’’ yakalanma riski oluşturmaktadır (Brown, 2016) bununla beraber bu konuda çalışan araştırmacılar ergenlerde folat seviyesinin yetersiz olmasına ilişkin görüş birliği içerisinde dirler (Akanji ve ark., 2012; Gil R., Esteban, Hernandez, Cano, Oya ve Gil A, 2008). Ergenlik gelişimsel süreciyle beraber folat seviyesi azalmakta ve bu duruma gerek ergenler gerekse ebeveynler tarafından yeterince önem verilmemesinden dolayı giderilmemektedir (Brown, 2016; Mc Dowell, Lacher, Pfeiffer, Mulinare, Picciano, Rader, Yetley, Kennedy-Stephson ve Johnson, 2008).

Ergenlik dönemi gelişim sürecinde folat, kırmızı kan hücrelerinin oluşması ve çoğalmasını sağlayarak, en sık ergenlik döneminde karşılaşılan cilt problemlerinden korunma sağlaması, RNA ve DNA sentezi gibi fiziksel gelişime ek olarak beyin sağlığını iyileştirme ve alzheimer riskinden korumaya yönelik bilişsel gelişime ve depresyon tedavileri gibi psikososyal gelişime katkı sağlar. Ancak sağlıklı

beslenmeye yönelik tutumda bulunan ergenler bu denli önemli olan folattan mahrum kalmaktadırlar. Sağlıklı beslenme davranışı kazanmak amacıyla beslenme programına folat eklemek kanser, felç gibi birçok ciddi sonuçlanabilecek rahatsızlara yakalanma riskini düşürür. Buna yönelik ergenler, folat açısından zengin besinlere beslenme programlarında yer vermelidirler.

B grubu vitaminler, A vitamini, çinko ve selenyum yetersizliğinin mikro besin ögelerine kıyasla daha az görüldüğü literatürde bildirilmektedir (Akseer ve ark., 2017; Hess, 2017; Kabir, Shahjalal, Saleh ve Obaid, 2010; Soliman, Sanctis, Elalaily, Bedair ve Kassem, 2014).

Ergenlik süreci bireyin hayatında deneyimleyeceği en kritik ve zorlu süreçlerdendir. Çünkü çocuklukta başlayan gelişimi bu süreçle doruk seviyeye ulaşmaktadır. Bu süreç başarılı bir şekilde atlatıldıktan sonra da gelişim devam edecek ama bu kadar hızlı ve ani gerçekleşmeyecektir. Ergen yaşadığı bu gelişimlerle birlikte bir değişim sürecine de girecektir. Ergenlerin yaşanan gelişim sürecine uyum sağlaması ve değişim sürecinin kabullenebilmesi buna yönelik tutum ve davranışlarda bulunması hem ergen hem de çevresindeki diğer bireyler açısından oldukça önemlidir. Bu önemli görevi yerine getirmek için ergenin bulunduğu süreçteki sağlığını olumsuz etkileyen faktörlerden uzak kalmalı ve korunmalıdır. Bu amaçla ergen, öncelikle beslenmesine dikkat etmelidir. Çünkü bu süreçte cazip olarak görünen batı tarzı beslenme, fast food yiyeceklerin sık tüketimi, bilinçsiz yapılan diyetler ve tek tip beslenme gibi pek çok durum ergen için gerekli olan mikro besin kaynaklarından uzaklaştırmaktadır. Günümüzde yaşanan teknolojik gelişmeler, sanayileşme ve kitle iletişim araçları gibi etmenlerde ergen için gerekli olan mikro besin kaynaklarından uzaklaştıran diğer sosyal faktörlerdir. Özellikle sanayileşmenin ticari gıda sektörüne etkisi, kentleşmenin etkisiyle de doğal, organik besinlerden uzaklaşma; mikro besin kaynaklarının yetersiz tüketimine sebep olması açısından önemlidir. Ergenlik gelişim sürecinde işlevsizliklere yol açan bu durumdan korunmak için sağlıklı beslenmek ve bu doğrultuda davranışlarda bulunmak gereklidir. Bununla beraber; bu tutum ve davranışı alışkanlığa dönüştürmek ise sağlıklı gelişim adına sürdürücü etkidir.

2.3.1.3. Zayıflık

Ergenlik süreci gelişiminde görülen fiziksel gelişim ve büyüme, sağlıklı olmaya yönelik önemli bir işarettir. Fakat birtakım faktörlerin etkisiyle bu büyüme ve gelişme ergende istenilen düzeyde gerçekleşmez ve sağlığı olumsuz etkilenir. Bu durum üzerinde kalıtsal özelliklerle beraber beslenmenin, sağlıklı besinlerin tüketiminin ve beslenme davranışı gerçekleştirmeye yönelik tutum ve düşüncelerin etkisi bulunmaktadır. Uygulanan bilinçli fakat yanlış diyetlerle beslenme gibi davranışlar ya da yanlış besin takviyeleri tüketimi gibi fizyolojik faktörler kaynaklı bilinçsiz davranışların da zayıflık üzerinde etkisi bulunmaktadır.

Besinlerden sağlanan enerjinin tüketilen enerjiden az olması, beslenmeyönünden kısıtlama eğilimiyle beraber yetersiz besin maddesi alımı, beslenme programının sağlıksız gıdalardan oluşması veya bu sağlıksız gıdalarla beslenme sonucu vücudun emilime ilişkin işlevsizliği zayıflığın başlıca etkenidir (Ricquier, 2002; Uzogara, 2016), ergenlik ve öncesindeki yaygınlığı dünya çapında kızlarda %8,4 ve erkeklerde %12.4'tür (NCD-Risc, 2017) iken ülkemizde ergenlik ve öncesinde %18.8'i zayıf veya çok zayıf olduğu bildirilmektedir (TBSA, 2014). Belirtilen bu yaygınlık oranı azımsanmayacak düzeydedir. Gerek ülkemizde gerekse küresel boyutta, ergenlikte görülen beslenme sorunlarına yönelik tedbirlere ilave olarak ergenlerin zayıflığına da dikkat edilmelidir. Günlük hayatta her ne kadar sağlıklı bir durum olarak algılansa da ergenlerdeki zayıflık; gelişimi geciktirmesi veya yavaşlatması bununla beraber başka hastalıklarında gelişimine yol açmasına sebep olması yönüyle ergenin yeterli ve dengeli beslenerek bu yönde davranışlar gerçekleştirmesi önemlidir.

Besinlerle alınan enerji miktarının, metabolizma ve fizik aktivite ile tüketilen enerji miktarını geçtiği durumda ortaya çıkan obezite de olduğu gibi tam tersi durum olan zayıflıkta da ergenlerin gelişimini ve istenilen sağlık düzeyine ulaşmasını olumsuz etkiler (Suliga, 2006). Ayrıca ergenlerde görülen zayıflığın skolyoz, osteoporoz ve birtakım psikiyatrik bozukluklarla ilişkili olduğu bilinmekle beraber ergenlik süreci gelişimsel özelliklerinin daha geç yaşlarda görülmesine de neden olur (Mak ve Tan, 2012).

Ergenlerin zayıflık riskinden korumak amacıyla fiziksel aktiviteye yöneltilmesi ve diyet listelerine çeşitli yiyeceklerin eklenmesi oldukça önemlidir (Tambalis,

Panagiotakos, Psarra ve Sidosiss, 2019a; Tariku, Abebe ve Melketsedik, 2018). Ergenlikte görülen fiziksel gelişime yönelik kilodaki değişime iştah artması, vücut yağlanması gibi faktörlerle beraber sağlıksız gıdalara yönelim de etki etmektedir. Nitekim ergende kilo artışı gözlemlenecektir. İlgili süreçte kendini değerlendirmeye yönelik düşünceleri veya odak noktasının dış görüntüsü olması sebebiyle kilo artışının sonuçlarından kurtulmak amacıyla sağlığını olumsuz etkileyecek, bilinçsiz uygulanan diyetlere yönelmektedir. Bu diyetlerdeki tekdüzelik veya aşırı kısıtlama ergenin sağlığı için gerekli maddelerin yetersiz alınmasına ve günlük hayatı için gerekli enerjiyi sağlayamamasına yol açmaktadır. Oysa ergen beslenme listesine sağlıklı ve çeşitli besinler ekleyerek ve bunlardan yeterli ve dengeli bir biçimde faydalanma davranışı sergileyerek istediği ve sağlıklı olan vücut ağırlığına sahip olacaktır. Sağlıklı beslenmeye yönelik davranışları ergenin bu süreçte kazanması ve bunları alışkanlığa dönüştürmesi ilerleyen gelişim süreci de dâhil olmak üzere oldukça önemlidir.

2.3.1.4. Makro Besin Ögeleri

Karbonhidratlar vücudun en temel ve öncelikli besin içerikli enerji kaynağıdır. Ergenlikte karbonhidrata duyulan ihtiyaç ergenlerin hareketli yaşama yönelik tutum ve davranışlarından etkilenmektedir. Özellikle erkek ergenler olmak üzere oldukça hareketli bir yaşam tarzına sahip ergenler alımlarından daha fazla karbonhidrata ihtiyaç duyarken daha sakin bir yaşam tarzı olan ergenler daha az ihtiyaç duymaktadır. Ergenlik sürecinde sağlıklı beslenmenin gerçekleşmesi, ergenlerin ihtiyaç duydukları enerji alımları için sağlıksız olan işlenmiş, paketli tahıllı ürünler yerine oldukça saf ve sağlıklı olan tam tahıllı gıdalara yönelim (Ayhan, 2019) bununla beraber sağlıklı organik sebze meyve tüketimiyle beraber ciddi sonuçları olan sindirim problemlerinde korunma sağlamaktadır (Slavin, 2008). Katkı maddeleri, ilave şeker, yapay tatlandırıcılar tüketimi de literatürde obezite, kalp rahatsızlıklara yol açtığı bildirilmiştir (Fidler, Braegger, Bronsky, Compoy, Domellof, Embleton, Holjsak, Hulst, Indrio, Lapillone, Mihatsch, Molgaard, Vora ve Fewtrell, 2017).

Proteinler karbonhidratların yanı sıra başlıca fiziksel gelişim olmak üzere gelişim süreçlerinin tüm alanlarında oldukça gereklidir. Büyümenin ergenlerde sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesi için yeterli protein alımı ile gerçekleşmektedir. Hem normal sınırlar içerisinde bulunan vücut ağırlığının sürdürülmesi hem de normal

sınırları aşması durumundan korunmak adına proteinden zengin besinlere beslenme programlarında yer vermek oldukça önemlidir. Öte yandan protein eksikliği yaşanması durumu süreklilik gösterdiğinde oluşan yokluk durumu cinsel gelişimi de yavaşlatacak ve mevcut vücut ağırlığında fazlalığa yol açacaktır (Brown, 2016). Aktif olarak gelişim gösteren ergenlerde protein eksiklik ve yetersizliği, sağlıklı bir fiziksel gelişime yol açarken aktif gelişimin son aşamalarına gelen ergenlerde yağsız vücut ağırlıklarında artışa ya da sağlıklı bir şekilde gerçekleşen vücut ağırlığı kaybına yol açmaktadır. Bütün bunlara ilave olarak bağışıklık sisteminin bozulmasına da neden olduğu bildirilmiştir (Mahan ve Raymond, 2012'den çev. Akbulut, 2019). Yeterli besin alımı sağlayamayan, beslenme yönünden kısıtlanmış ergenlerde ya da vegan diyet gibi hayvansal gıdalardan kısıtlama gösteren ergenlerde yetersiz protein alımı görüldüğü de ifade edilmektedir (Brown, 2016).

Yağlar, sanılanın aksine temelde vücut için gerekli olmasıyla beraber esansiyel yağ asitlerine özellikle ihtiyaç duyulmaktadır (Brown, 2016). Ergenlik ve ilerleyen gelişim süreçlerinde sağlığı korumak adına sağlıklı yağ tüketimi son derece önemlidir (Mahan ve Raymond, 2012'den çev. Akbulut, 2019). Ergenlikte omega-3 gibi yağ asitleri nörolojik gelişimi üst seviyeye çıkarır, kalp rahatsızlıklarına karşı koruyucu olmakla beraber kronik rahatsızlıkları önleme için oldukça gereklidir (Mozaffarian ve Wu, 2011; Silva Figueiredo, Carla Inada, Marelino, Maira Lopez Cardozo, De Cassia Freitas, De Cassia Avellaneda Guimaraes, Pereira De Castro, Arago Do Nascimento ve Aiko, 2017; Trebatická, Dukat, Durackova ve Muchova, 2017; Weiser, Butt ve Mohajeri, 2016).

2.3.2. Ergenlik Döneminde Beslenmenin Psikolojik Boyutu

Ergenlik sürecinde yeme bozuklukları olan anoreksiya nervroza, bulimiya nervroza, tıkmırcasına yeme bozukluğu gibi beslenmeye bağlı sağlık sorunlarının yaygınlığı her geçen gün artmakta ve bu bozukluğu deneyimleyen ergenlerin sayısına her geçen gün bir yenisi eklenmektedir. Dolayısıyla ergenlik sürecinde yetersiz beslenme vakaları ile karşı karşıya kalınmaktadır. Ergenlikte yeme bozukluğuyla ilgili yapılan geçmiş araştırmalarda bu durumun ergenlerin cinsiyetlerine göre farklılaşması incelenmiş ve kız ergenlerde yeme bozukluğunun erkek ergenlere kıyasla daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Oysa günümüzde konuyla ilgili yapılan araştırmalarda erkek

ergenlerde de yeme bozukluğunun belirtilenin aksine oldukça yaygın olduğu gösterilmiştir (Rosen, 2010).

Ergenlik döneminde ergenlerin kendi vücutlarına yönelik değerlendirmelerinde oldukça kaygılı hatta acımasız olmaktadır. Ergenler yine bu süreçte sağlıklı bir vücut ağırlığına sahip olmalarına rağmen kendilerini olduklarından daha kilolu görme eğilimi içinde olmaları beden algıları yönünden bir rahatsızlık olduğunu göstermektedir. Kendi bedenlerine yönelik bu olumsuz durum-olumsuz beden algısı-ergenlerin kendi planladıkları yanlış, bilinçsiz diyetlere, tekdüze beslenmeye ve kilo kontrolünde aşırılaşmaya yöneltmektedir (Mahan ve Raymond, 2012'den çev. Akbulut, 2019).

Ergenlik dönemindeki düşünce ve davranışlarda oldukça büyük yer kaplayan dış görünüm ve kilo gibi durumlardaki yoğun uğraş ve olmak istedikleri vücut görünümüne yönelik davranışlarıyla kendi istekleriyle mücadele etme adına kısıtlayıcı diyetlere başvurdukları bir dönem olması nedeniyle yeme bozuklukları açısından risk oluşturmaktadır (Corkins, Daniels Ferranti, Golden, Kim, Magge ve Schwarzenberg, 2016; Van Vliet, Gustaffsson ve Nelson, 2016). Bunlara ilave olarak yanlış gıda takviyeleri, zayıflamaya yönelik kullanılan yanlış ilaçlar, kilo almından korunma adına kusma davranışı, idrar söktürücü veya bağırsakları uyaran ilaç alımı da sık gözlemlenmektedir (Neumark-Sztainer, Wall, Larson, Story, Fulkerson, Eisenberg ve Hannan, 2012). Ergenlik sürecinde kızlarda dış görüntülerine yönelik olumsuz değerlendirmeleri. Kitle iletişim araçlarının da etkisiyle sağlıklı, yanlış ve bilinçsiz zayıflama yollarına yönlendirmektedir bu durum sağlıklı ve yetersiz beslenmelerine neden olmaktadır (Matias, Lopes, Mello ve Silva, 2019; Ribeiro-Silva, Fiaccone, Conceição- Machado, Ruiz, Barreto ve Santana, 2018; Uçar, Ayhan, Çakıroğlu ve Aral, 2010; Yardımcı, Haki, Çakıroğlu ve Özçelik, 2016). Erkek ergenler ise kaslı ve şekilli vücuda sahip olmak amacına yönelik aşırı fiziksel aktiviteye yönelmekte ve bu amaçla kullandıkları protein tozu gibi takviye edici gıdalar ve ilaçlar kilo sağlamaya yönelik kısıtlayıcı yeme davranışları yeme bozukluğuna neden olmaktadır (Lavender, Brown ve Murray, 2017).

2.4. Ebeveyn Kontrolleri

Ergenlik süreci; ergenlerin ebeveynleriyle olan ilişkilerinin değiştiği ve ergenin gelişimsel görevleri yerine getirmesinde ebeveynleriyle olan ilişkilerinin yansımalarının da görüldüğü bireyin yaşam boyu gelişiminde oldukça önemli olan bir süreçtir. Ebeveynler, ergen çocuklarının bu süreçteki dürtülerini yönetmelerine yardımcı olmak ve aynı zamanda ergen çocuklarının davranışlarını toplumsal açıdan kabul edilebilir hale getirmeye yönelik ergen çocuklarının davranışlarını kontrol etmeye çalışırlar (Kakihara ve Tilton-Weaver, 2009). Ebeveynlerin ergen çocukları üzerindeki kontrolü, ergen için oldukça karmaşık ve zor geçen psikososyal gelişimine etki etmekte ve bununla beraber ergenin kendi ilgilerini keşfetmesi, potansiyelini geliştirmesi ve tüm kişisel özelliklerinin şekillenmesi için gereklidir. Ancak ilgili literatür incelendiğinde ebeveynlerin kontrollerine yönelik araştırmacıların birbiriyle örtüşmeyen sonuçlar elde ettikleri görülmektedir. Bu çalışmalarda; ebeveynlerin kısıtlı düzeyde uyguladıkları kontrol, ergenin davranışlarını sosyal beklentiye uygun hale getirmesine yardımcı olduğu belirtilse de ebeveyn kontrolünün aşırıya kaçması durumunda ergenlerin bu durumdan olumsuz bir şekilde etkilendikleri de ifade edilmiştir (Barber, 1996; Maccoby ve Martin, 1983). Ebeveynlerin kontrol etmeye yönelik tutum, baskı ve müdahaleleri, ergenin toplumda bir birey olarak yer almasını bastırmakla beraber ebeveynlerin kontrol etmeye yönelik ısrarcı davranışları ergenlerin gelişimini engellemektedir. Diğer bir yandan ergenin sosyal normlara ve bulunduğu kültürün kendisinden beklentisine yönelik uygun davranışlar sergilemesine ve bunu öğrenmeleri için sıkı denetim ve gözetime, davranış kontrolleriyle kendisine yardım edilmesine gereksinim duymaktadır (Grolnick ve Pomerantz, 2009).

Ergenlik sürecinde ebeveyn kontrolünün etkisini saptamaya yönelik araştırmalarda tipolojik ve boyutsal olmak üzere iki temel yaklaşım ele alındığı görülmektedir. Baumrind (1978) ile Maccoby ve Martin (1983)'in çalışmaları sonucunda geliştirilen tipolojik yaklaşımın gelişiminde önce Baumrind'in (1971) yaptığı çalışmalar sonucunda ebeveynlerin ergen çocuklarına yönelik kontrol yöntemlerini, onlardan beklenti düzeyi ve isteklerini kapsayan kontrol/talepkarlık boyutu ile ebeveynlerin ergen çocuklarını olumlu ve sağlıklı bir şekilde desteklediği, koruyucu sorumluluğunu üstlendikleri sıcaklık/duyarlılık boyutu olarak tanımlanmıştır. Buna ilaveten bu tanımlanan iki boyutu ebeveynlerin ergen çocuklarıyla kurdukları ilişkideki varlığına ve düzeyine yönelik yetkeli, yetkeci ve izin verici olmak üzere üç farklı şekilde ebeveyn şekli olarak incelemiştir.

Maccoby ve Martin (1983) ise daha sonra Baumrind'in tanımladığı boyutlara duyarlılık ve talepkarlık kavramlarını da ekleyerek yeni bir tanımlama yapmıştır. Günümüzdeki birçok araştırma incelendiğinde tipolojik yaklaşımın mevcut konumunu sürdürdüğü ve üstünde çalışıldığı görülmektedir (Gürel, 2017).

	Yüksek kontrol	Düşük kontrol
Yüksek duyarlılık	Yetkeli ebeveyn	İzin verici ebeveyn
Düşük duyarlılık	Yetkeci ebeveyn	*İhmalkâr ebeveyn Maccoby ve Martin (1983)

Şekil. 2 Ebeveyn Stilleri

*İhmalkar ebeveyn daha sonradan eklenmiştir

Kaynak: Gürel (2017)

Ebeveyn kontrolünün literatürde bir tanım olarak yer alması Schafer (1965)'in çalışmasıyla gerçekleşmiştir. Schafer, ebeveyn kontrolüne “kabul- reddetme, psikolojik özerklik-psikolojik kontrol ve sıkı kontrol- gevşek kontrol” olarak üç farklı açıdan yaklaşmıştır. Daha sonra Steinberg çalışmalarıyla kontrol tanımını yeniden incelemiştir. Bu doğrultuda benzer bir çalışma olan Barber (1996)'in katkılarıyla beraber ebeveyn kontrolü; psikolojik kontrol ve davranışsal kontrol olarak iki farklı boyutta ifade edilmiştir. Barber (1996)'in ele aldığı iki boyut, davranışlar üzerindeki kontrolün psikolojik olarak uygulanan kontrolden farklılığını ortaya koymuştur. Kontrol kavramına hem psikolojik hem de davranışsal açıdan yaklaşılması kontrolün nerede ve neye yönelik gerçekleştirildiğini belirtmesi açısından önemlidir. Diğer bir yandan yapılan çalışmalarla beraber uygulanan kontrolün ergen ya da çocuk için ifade ettiği anlamdan öte onun gelişimini ne kadar desteklemekte ya da engellemektedir, bu durum çocuk ya da ergen için gelişiminin hangi alanını nasıl etkiler gibi sorunsalların yanıtlanması yönelik araştırılması mümkün hale gelmiştir (Barber, 1996).

Ebeveynlerin uyguladıkları kontrole yönelik yapılan önemli çalışmalardan biri olan Allinsmith (1960) ve MacKinnon (1938) çalışmaları ve onun izleyen Becker (1964) ve Schafer (1965) çalışmalarıyla daha geniş kapsamlı ve detaylı olarak tekrar ele alınma fırsatı bulan ebeveyn kontrolüne yönelik kontrolün psikolojik kaynağı olan alt boyutlarına ilişkin dikkat çekici tanımlamalar getirildiği görülmektedir. Ebeveynlerin çocuklarına uyguladıkları davranışsal kontrolü ve çocuklarıyla olan

sevginin niteliğini belirten bir ilişki ifadesinden söz edilmeye başlanmış; bu olumsuz-sevgi odaklı ilişki hem olumlu- sevgi odaklı ilişkiden hem de güç odaklı ilişkiden zıt içerikleri kapsadığının anlaşılmasıyla psikolojik kontrolün özüne yönelik katkı sağlamıştır (Barber, 1996).

Ebeveynlerin uyguladıkları kontrol düzeyinin düşüklüğü, ergen çocuklarının ruhunu beslemeye ve desteklemeye yönelik eğilimleri, ergen çocuklarına duygusal açıdan yaklaşma çabaları ve ayrıca ergen çocuklarıyla kurmuş oldukları sıcak ve yakın ilişki, ergen çocuklarına karşı olan sevgi bağının niteliğine yönelik ilişkiler ebeveynlerin ergen çocuklarına karşı ilgisi ve desteğinin önemini belirtirken; ergen ya da çocuğun sağlıklı gelişimi ve güvenli bağlanması için elzem faktörlerdir. Öte yandan ebeveyn kontrolü kavramı, müdahale de bulunma, boyun eğme isteği, baskı, korumaya yönelik aşırılık ve bunlarla beraber yetersiz olan ilgi ve desteği de kapsamıyla birlikte; sağlıklı bağlanmanın oluşmasını engellemesi ve ergen çocuklarının psikolojik iyilik halini baskılamasına yönelik sonuçlar doğurduğu görülmektedir (Favaretto, Torresani ve Zimmermann, 2001).

Ebeveynlerin ergen çocuklarını yetiştirmeye ilişkin tutum, inanç, davranış ve beklentileri; çocukların psikososyal gelişimini, bireysellikten uzaklaşma eğilimi ve sosyal ilişkiler kurabilme gayretini açıklamaya çalışmaktadır (Darling ve Steinberg, 1993). Ayrıca ergenliğe uyum sürecinde; ebeveynlerin çocuklarıyla kurmuş oldukları ilişkinin olumlu veya olumsuz niteliğini de kapsamaktadır (Hafen ve Laursen, 2009).

İlgili literatür incelendiğinde ebeveyn kontrolüne yönelik yapılan kavramsal çerçeveye ebeveynlerin çocuklarını disiplin etmek için kullandıkları fiziksel ceza, baskıcı tutuma yönelik katı olma ya da verilen cezada ısrara yönelik ceza tutarlılığı gibi terimlerle açıklandığı görülse de Baumrid daha olumlu ve farklı bir açıdan kavrama yaklaşarak ergen ya da çocuğun ailesine veya topluma sağlıklı bir şekilde dâhil olmasını içeren sosyalleşme sürecini ve çocuğun davranışlarını toplumsal beklentiyle uyum içinde olmasına yardımcı olan ebeveyn kontrolünü ele almıştır (Darling ve Steinberg, 1993). Baumrind'in teorisi olumlu ve kararlı bir ebeveyn gözetlemesini belirtirken çocuğun psikososyal gereksinimlerine ebeveynlerin gösterdikleri destek ve ergenlerin kendilerini düzenlemesine yönelik ebeveynlerin yardımları gibi önemli ihtiyaçları ifade eder (Kort Butler, Tyler ve Melander, 2011).

Dolayısıyla ebeveynlerin çocuklarına karşı uyguladıkları denetim ve yönetimi; çocuklarının sağlıklı bir gelişim göstermesini desteklemesi gerektiği ifade edilmiştir.

İlgili literatüre 220'den fazla çalışmasıyla katkı sağlayan Rollins ve Thomas (1979)' a göre; ebeveyn kontrolünü bu çalışmada da incelenmiş olan psikolojik ve davranışsal kontrol boyutları olarak kıyasla daha da kapsamlı ele almış ve on beşten fazla otoriter, disiplinci, katı, talepkâr, korumacı, cezalandırıcı, kısıtlayıcı, baskıcı, zorlayıcı gibi tanımsal açıdan ebeveyn kontrolü ele alınmıştır. İlerleyen çalışmalarda ise, psikolojik kontrol, davranışsal kontrol, güç gösterme denetimi, müdahalede bulunma gibi kavramlarla da ebeveyn kontrolü incelenmiştir (aktaran Grolnick ve Pomerantz, 2009).

Wang ve Pomerantz (2009)'a göre ebeveyn kontrolü; “*ebeveynlerin çocuklarının psikolojilerine ve davranışlarına müdahale etmesi, baskılaması veya hükmetmesi*” olarak ele alınmış; diğer bir ifade ile ebeveynlerin çocukları üstünde kurdukları hâkimiyet olarak değerlendirmişlerdir. Barber (1996)'e göre ise ebeveyn kontrolü; “*ebeveynin uyguladığı çocuklarını izleme, denetleme, yönlendirme ve diğer farklı disiplin tekniklerini içermesi*” olarak ifade edilmiş; diğer bir ifadeyle ebeveynlerin kontrolünü çocuklarının gözetiminin onlara kabul edilir davranışların öğretilmesi ve uyum sağlamalarına yönelik yardım etme kısa toplumda saygılı ve değerli bir birey olarak yer alması için çocuklarını disiplin etmeye yönelik olduğunu belirtmiştir. Literatüre oldukça önemli katkısı olmakla beraber daha sonraki çalışmalara ışık tutacak şekilde tanımlayan Barber ebeveyn kontrolünün psikolojik kontrol alt boyutunu çocuğun kendini değerlendirmesi ve bunu ifade etmesi, düşünme meşguliyeti, ebeveynlerine olan bağlılığın niteliğini kapsayan duygusal ve psikolojik gelişimine müdahale de bulunarak kontrol altına alma girişimi olarak belirtmiş; davranışsal alt boyutu ise çocuğun davranışları üzerinde denetim kurmaya yönelik kontrol altına alma girişimi olarak ifade etmiştir (Barber, 1996).

Tüm bu belirtilen çalışmalardan hareketle, ebeveyn kontrolü; ebeveynlerin ergen çocukları üzerindeki kurdukları kontrolün şekil ve yöntemi olarak niteliği bununla beraber ergen çocukların bu kontrol anlayışına karşı nasıl tepki gösterdiklerine yönelik çalışmalar yapılmıştır. Ayrıca tanıma yönelik yapılan araştırmalar incelendiğinde saldırganlık (Albert ve Galambas, 2007; Sönmez, 2011; Tepe ve Sayıl, 2012),

duygusal özerklik (Aydın 2000; Çelik, 2015); ergen iyi oluşu (Çelik, 2015), madde kullanımını (Sözkesen, 2013), yalnızlık (Kurt, Sayıl ve Tepe, 2013), antisosyal davranış (Roman, Human ve Hiss, 2012), öz kontrol (Costanzo ve Woody, 1985), depresyon (Kakihara ve Tilton-Weaver, 2009) gibi birçok farklı değişkenle olan ilişkisini belirlemeye yönelik çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Ebeveyn kontrolünün bu çok farklı boyutlarda ele alma durumu kavramın ergen ya da çocuklar üzerindeki etkisinin ciddiyetini göstermekle beraber çalışmaların günümüze yakın olması ilgili kavramın öneminin giderek arttığını göstermektedir.

Belirtilen bu çalışmalardan ebeveyn kontrolünün alt boyutları olan davranışsal ve psikolojik kontrolü, saldırganlık açısından etkilerini belirlemeye yönelik yapılan çalışmaların birinde algılanan anne psikolojik kontrolü hem kız hem erkek çocuklarında sosyal ilişkilerindeki psikolojik saldırganlığı etkilerken algılanan anne davranış kontrolü sadece kız çocuklarının sosyal ilişkilerindeki saldırganlığı azaltıcı yönde etkisi olduğu gösterilmiştir. Yani toplumdaki beklentiye uygun olarak kız çocukları annelerinin kendilerine yönelik davranışlarını şekillendirme eğilimlerinden erkeklere kıyasla daha çok etkilenmektedirler. Ayrıca aynı çalışmada algılanan baba davranış kontrolünün hem kız hem erkeklerde sosyal ilişkilerindeki psikolojik saldırganlığı azaltıcı etkisi olduğu öte yandan algılanan baba psikolojik kontrolün ise sadece erkek çocukları üzerinde etkili olduğu gösterilmiştir. Yine aynı şekilde bu durumda toplumun beklentisine ve ev içindeki geleneksel baba figürüne dair toplumumuzdaki genel kanıyla paralel şekilde gerçekleşmekte olduğu gösterilmiştir (Tepe ve Sayıl, 2012). Ayrıca aynı çalışmada ebeveyn kontrolünün erkeklerde anne ve babadan algılanan psikolojik kontrol ile ergenin olumlu arkadaşlık niteliği ve yalnızlık gibi sosyal işlevselliğinde ve bununla beraber babadan algılanan davranışsal kontrol ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişki belirlemeye yönelik de ilişki saldırganlığın aracılık ettiği (Tepe ve Sayıl, 2012) sonucu, ergenler üzerinde uygulanan ebeveyn kontrollerinin ergenler için oldukça zorlu geçen buldukları bu süreçte psikososyal gelişimleri üzerinde etkili olduğu ve özellikle de erkek ergenler açısından bu durumun kritik bir önem taşıdığı görülmektedir.

Belirtilen çalışmanın sonuçlarında ergenin gelişimi üzerinde ciddi önemi olan ebeveynlerin müdahale yol ve yöntemleri iki farklı cinsiyetteki ergen çocukları üzerinde birbirlerine kıyasla farklı etkiler yarattığı ve algılandığı görülmektedir.

Bununla beraber ebeveynlerin-anne ve baba olma durumu-cinsiyetleri de bu süreçte etki ettiği görülmektedir. Ergen anneleri, ergen çocuklarının ruhlarına baskı kurarak dokunmaları bu dönemdeki ergen çocukları diğer bireylere karşı daha saldırgan yapmakta oysa babanın bu ergen çocuklarının psikolojileri üzerindeki baskısı sadece hemcinsi olan çocukları üzerinde olumsuz etki yaratmaktadır. Bununla beraber, davranışlarıyla topluma uyum gösterme çabasında olan ergenler bu süreçte babalarının müdahale yardımlarına kıyasla annelerinin müdahaleleri daha belirleyici olmakla birlikte daha olumlu algılanmaktadır. Oysa ergen çocuklarının babalarının davranışlarına müdahalede buldukları algısı ergen çocukları yalnızlığa itmektir.

Sönmez (2011)'e göre ebeveynler tarafından uygulanan kontrol yöntemlerinde davranışsal olarak kızlara daha çok uygulandığı oysa erkeklere psikolojik olarak daha çok uygulandığı belirtilmektedir. Çocuklar annelerinin kendilerinin davranışlarına yönelik müdahalelerini daha kabul edici ve destekleyici olarak görmekte ve olumlu sosyal davranışlar sergilemelerinde yardımcı görmektedir. Özellikle erkek çocuğu olan annelerin uyguladıkları kontrol ve yöntem tarzları erkek çocuklarında saldırganlığa yönelik eğilimlerinde belirleyici rol üstlenmektedir. Yine aynı çalışmaya göre annelerin psikolojik kontrol müdahaleleri bir yol sonra da hem kız hem erkek çocuklarında saldırganlık düzeyini artırıcı etkisi olduğu gösterilmiştir. Öte yandan bir yıl sonraki ölçümlerde annelerin davranışsal kontrolüne yönelik aynı sonuçlara ulaşamamıştır (Sönmez, 2011).

Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında ülkemizdeki ahlaki değerlere benzer olarak ebeveynlerin ergen çocukları üzerindeki kontrolü toplumsal beklentiye uygun davranmasına yardım etmeye yöneliktir. Bu doğrultuda ebeveynlerin, erkek ergenlere psikolojik kontrolün daha çok uygulandığı çünkü toplumsal değerlerin erkek ergenlerin davranışlarında kız ergenle kıyasla daha çok özgürlük tanıdığı oysa kız ergenlerin davranışlarında bu kadar esneklik göstermediği ile ilgili davranışsal kontrolün daha çok uygulandığı söylenebilir. Ayrıca annenin uyguladığı davranışsal kontrol ergen çocuklar açısından daha olumlu algılanırken psikolojik kontrol de her iki cinsiyetteki ergen için bu durum gözlenmemektedir. Özellikle erkek ergenlerin anneleriyle kurmuş oldukları ilişki de erkek ergenlerin annelerinin kendi psikolojisine, düşüncelerine yönelik müdahalede bulunduğu algısı bu ilişkiyi olumsuz etkilemektedir. Annenin uyguladığı kontrolün ergen çocuk üzerindeki bir başka

önemli yanı ise ergenlikte görülen saldırganlık üzerinde belirleyici bir rolü olduğuna yöneliktir. Ergen annelerinin çocuklarına yönelik baskılayıcı düşünceleri, duygusal açıdan hâkimiyet kurma istekleri gibi tutum içinde olmaları ergen çocuklarını daha çok saldırgan yapmaktadır. Öte yandan ergen annelerinin çocuklarının davranışlarını sosyal normlara kabul ettirmeye yönelik yardımlarında kız ergenler erkek ergenlere kıyasla bu durumu daha olumlu algılayıp bu destekten faydalanarak saldırganlığa yönelik davranışlarından vazgeçebilirler iken erkek ergenler açısından bu durum söz konusu değildir.

Ebeveynlerinin birbiriyle olan ilişkisini daha olumlu gözlemleyen ergenler daha az ebeveyn kontrolü algıladıklarını belirtirken; ebeveynlerinin sağlıklı bir ilişkiye sahip olduğunu düşünen ergenler yaşlılarına kıyasla daha çok bağımsızlık isteklerinde buldukları (Aydın, 2000); başka bir çalışma da ise ebeveynlerin ergenin duygu ve düşünceleri üzerinde müdahalede bulunmalarındaki ısrar ve istekleri ergenleri yalnızlığa itmekte (Kurt, Sayıl ve Tepe, 2013) ve ergenin bulunduğu süreçteki psikososyal gelişimi gibi önemli gelişimsel görevini engellemektedir.

Çelik (2015)'in araştırmasında ise ergen ebeveynlerinin kendisine yüksek düzeyde müdahale de bulunduğu düşünmesi bireyleşmesine yönelik duygusal açıdan uzaklaştırdığı ve benliğine yönelik olumsuz yönde etkilendiği belirtilmiştir.

Ebeveyn kontrolüne yönelik yapılan farklı bir çalışma da çocukların sigaraya yönelik değerlendirmelerine yöneliktir. Ebeveynlerinin kendilerine yönelik daha çok denetim ve gözetimde bulunduğu algısı çocuklar üzerinde sigara yarar algılarının düşük düzeyde gözlemlendiğini belirtirken (Sözkesen, 2013); kitle iletişim araçları gibi teknolojik araçların kullanımına yönelik farklı bir çalışmada da ebeveynlerin yüksek müdahalesi saldırganlığı önlerken; sanal zorbalıkla karşılama riskini de azalttığı ifade edilmiştir (Palermi, Servidio, Bartolo ve Costabile, 2017).

Belirtilen bu çalışmalardan hareketle; bireyin yaşam boyu gelişiminde dönüm noktası olan ergenlik, ebeveynlerinde kritik bir faktör olarak sürece dâhil olduğu bir süreçtir. Ergenlerin ilgili bu süreçte ebeveynlerinin kendilerine karşı olan tutum, düşünce ve davranışlarını kendilerince olumlu ya da olumsuz olarak yorumlamakta ve gelişimleri üzerinde bunun etkisini görmektedirler. Ayrıca ergenin bu yorumlama tarzı, sosyal ilişkilerini de bu doğrultuda etkilemektedir. Hem topluma dâhil olma hem

de bireyselliğini oluşturma çabasının bu süreçte gözlemlenmesi, ergenlerin ebeveynlerinin kendilerine yaklaşımlarından nasıl etkilendiklerine yönelik etki eden önemli bir durumdur.

Öte yandan ergenlerin, sigara, sanal zorbalık gibi toplum tarafından hoş karşılanmayan davranışlara yönelik eğilimlerinde ebeveynlerinin etkisi toplumun isteklerine cevap verme konusunda ergenlere olumlu yönde etki etmektedir. Ergenlerin bu süreçteki topluma uyum sağlama psikososyal gelişim ödeviyle paralel bir amaç taşıdığı görülmektedir.

2.4.1. Psikolojik Kontrol

Ergenlik sürecine girilmesiyle beraber daha çok hissedilen bireyleşme çabasına karşılık ebeveynleriyle olan ilişki sürdürme isteği; bu süreçte farklı açılardan etkileri olan bu karmaşa yaşama durumu, ergenin sağlıklı gelişimi üzerinde etkilidir. Bundan dolayı ergenler üzerinde ebeveynlerinin yüksek boyutlarda psikolojik kontrolde bulunmaları çocuğun kendini denetleme ve yönetme gibi özerk bir birey olmaya yönelik gelişimini baskılamaktadır (Pettit, Laird, Dodge, Bates ve Criss, 2001). Ebeveynlerin psikolojik kontrolü ve ergen çocuklarının bireyselleşmesine yönelik destekleri birbiriyle çelişkili bir durum olarak ifade edilerek ebeveynlerin gösterdikleri bu ergen çocuklarının bireyselleşmesine yönelik desteklerinin yetersiz (düşük düzeyde) olmasının uygulanan psikolojik kontrolün fazla (yüksek düzeyde) olmasıyla ilişkili görülmektedir (Barber, 1996).

Ebeveynler ergen çocuklarına karşı psikolojik kontrol uyguladıklarında kendi otoritelerinin hâkimiyetini ve ergen çocukları üzerindeki baskın rollerini değişmesine izin vermeden sürdürmektedirler. Ancak bu tutum ergen çocuklarının psikolojik ihtiyaçlarını önemsememelerine ve kendi arzularını gerçekleştirmeye yönelik ergen çocuklarını baskılamalarına sonuç olarak ergenin bireyselleşmesine yönelik gelişimini olumsuz etkilemekte ve ergenin itaatkâr ya da başkaldırıcı davranmasına sebep olmaktadır (Barber ve Harmon, 2002). Belirtilen bu sebeplerle, ebeveynlerin uyguladıkları psikolojik kontrol ergen çocukları bilinçlenmeye ve daha dikkatli davranmaya yönelik olumlu gibi görülse de ebeveynlik faktörü olarak ebeveyn kontrolü olumsuz değerlendirilmektedir.

Literatürdeki psikolojik kontrol kavramına yönelik geçmiş çalışmalar Schafer (1965) tarafından yer ayrılrsa da ilgili kavramın detaylı ele alınıp incelenmesi daha güncel çalışmalarla gerçekleştirilmiştir (Soenens ve Vansteenkiste, 2009).

Soenens, Vansteenkiste ve Luyten (2010)'göre psikolojik kontrol kavramı, bu çalışmada belirtilen tanımlamaya yönelik ifadelerden ziyade farklı bir şekilde ele alınmıştır. Bu araştırmacılar, iki farklı psikolojik kontrol şekli olduğunu belirtmişlerdir. Bunlar; çocuğa gösterilen sevgi davranışlarından ve çocukla kurdukları duygusal bağdan kendi amaçlarını gerçekleştirmeye yönelik faydalanma doğrultusunda engellemeyi/dayatmayı içeren bağımlılığa odaklı psikolojik kontrol (dependency-oriented) ve yine kendi düşüncelerindeki başarıyı çocuklarında görme isteklerine yönelik psikolojik kontrol (achievement-oriented)'dür.

Barber (1996) 'in hem kesitsel hem de boylamsal kapsamlı çalışmalarında ifade ettiği haliyle psikolojik kontrol; ergenlik sürecine girmeye yönelik belirtiler gösteren çocuklarda ilgi kaybı, sürekli üzüntülü hissetme gibi içselleştirilmiş sorunlar, kendisine yönelik çizilen sınırdan uzaklaşma isteklerine yönelik sergiledikleri davranışlar gibi dışsallaştırılmış sorunlara yol açmaktadır.

Ergenlere göre ebeveynlerinin yüksek kontrolünün; kontrol şekillerinin her türünde ergen üzerinde psikolojik gelişimi olumsuz olarak etkilediği belirtilmiştir (Kakihara ve Tilton-Weaver, 2009).

Ergenlik gelişim sürecinde dikkat çeken ve oldukça kritik olan bilişsel değişim, düşüncelerinde birtakım karmaşa yaşanmasına neden olmaktadır. Ebeveynleri öncelikli olmak üzere çevresindeki diğer bireylerin kendisine yönelik düşünce ve tutumlarını yanlış yorumlamakta veya bunları bilişsel benliklerine uygun şekilde değerlendirme eğiliminde olmaktadır. Bu doğrultuda ebeveynlerinin kendileri üzerinde hâkimiyet kuracağı şeklindeki düşünceleri psikolojik gelişimlerini olumsuz etkilemektedir. Bu hâkimiyet kurma şekli, ergenin düşüncelerinde ve gelişimine yönelik bir fark yaratamamaktadır.

Aslında psikolojik kontrol, Kakihara ve Tilton-Weaver (2009) tarafından belirtildiği gibi; ergen ebeveynlerinin çocuklarının sergiledikleri davranış örüntülerini topluma uyum sağlaması, sosyal beklentiye uygun yanıt vermesi için düzenleme amaçları olsa da itaat etmeye zorlama, ergen çocuklarının duygu ve düşüncelerindeki

bağımsızlığı baskılama, ergen çocuklarının çevresine karşı üstünlük, yeterlik ve etkin olma duygusunu engelleme açısından ergenler için olumsuz etkiler yaratabilir.

Roman, Human ve Hiss (2012) 'in yaptıkları çalışma da ebeveynlerin psikolojik kontrolleri, ergenlikten sonraki gelişim aşamasında da sergilenen antisosyal davranışları etkilediği ayrıca babanın psikolojik kontrolünün annenin psikolojik kontrolünden daha belirleyici olduğunu bulgularında görülmektedir.

Ebeveynlerin çocuklarının duygu, düşünce ve tutumlarına yönelik müdahale de bulunmaları sadece buldukları süreç olan ergenliği değil, yaşam boyu gelişimini de etkilemektedir. Ergenler; toplumda fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı bir yetişkin olarak yer aldıklarında sergiledikleri davranışlarında ya da sahip oldukları düşüncelerinde; ergenlik süreci deneyimindeki ebeveynlerinin uyguladıkları psikolojik kontrolün yansımaları ile karşılaşmaktadırlar.

Ebeveynler ergen çocuklarının duygu ve düşüncelerine karşı müdahalede bulunurken sosyal normlara uygun davranışlar sergilemeleri için onlara karşı yönlendirici olma ve rehberlik etme gibi iyi niyet taşısalar da ergen çocuklar bu durumu özerkliklerine saldırı olarak algılamakta ve topluma karşı uygun ve uyumlu olmayan yıkıcı davranışlar sergilemesine veya bu istenilmeyen, hoş olmayan durumların çarpıtılmış düşünce veya uyumsuz davranışların kazanımı gibi temellerinin atılmasına neden olmaktadır.

Ayrıca ülkemizdeki geleneksel aile modelindeki otorite sahibi babaların, özerklik geliştirmeye çalışan ergen çocukları üzerinde uyguladıkları psikolojik müdahale kontrol yöntemi; ergen çocuk açısından kendisinden üstün bir otoritenin kendi özerkliğine hâkim olması olarak algılanabilir. Bu durumda babalarıyla olan ilişki de çatışmalar yaşanabilir bu durumun sonucu olarak da gelişim sürecini olumsuz etkileyebilir. Sosyal ilişkilerinde hem bulunduğu süreçte hem de ilerleyen gelişiminde çarpıtılmış düşüncelere sahip olabilir ve yıkıcı davranışlar sergileyebilir.

Ergenlerin bu psikososyal gelişimlerine yönelik durum, Kındap, Sayıl ve Kumru (2008) tarafından yapılan bir çalışmayla daha detaylandırılmış olup ergenlerin cinsiyetlerine göre karşılaştırılmalı sonuçlar elde edilmiştir. Ergen çocuğu olan ebeveynlerin uyguladıkları psikolojik kontrol, kız ergenler açısından yüksek algılandığı zaman hem içselleştirme hem dışsallaştırmaya yönelik problemlerin arttığı

oysa bu durumun erkek ergenler üzerinde içselleştirmeden çok dışsallaştırma problemlerini arttırdığı belirtilmiştir. Diğer bir ifadeyle, ergenler ilgili süreçte ebeveynlerinin kendi duygu ve düşünceleri üzerinde hâkimiyet kurduğu ya da ebeveynlerinin denetim ve yönetiminin öz-benliklerini baskıladığı gibi algıya sahip olmaları; ergenlerin psikososyal gelişiminde çevrelerindeki var olan olumlu/olumsuz olayların sebeplerini yorumlama tarzını ya da olayları değerlendirip özlerine yönelik kabulü etkilemektedir. Bu doğrultuda kız ergenler, çevresel etkenleri benliklerine yönelik daha çok özümsemekte hatta kendilerini olayların kaynağı olarak görüp suçlayabilirler. Aynı zamanda tam aksi durum olan olayların sebebini dışsal faktörlere bağlama ya da kendi yaşamındaki karşılaştığı aksamalarda öz-değerlendirmelerden kaçınma gibi erkek ergenlerle benzer şekilde bir eğilim içinde olabilirler. Ergenlerin ilgili süreçte ebeveynlerinin kendi duygu ve düşünceleri üzerinde hâkimiyet kurduğu ya da ebeveynlerinin denetim ve yönetiminin öz-benliklerini baskıladığı gibi algıya sahip olmalarının bir diğer sonucu olarak özellikle bu süreçte sağlıklı bir psikososyal gelişim süreci yaşaması için gerekli olan akranlarıyla iyi ilişki geliştirmenin zorlaşmasıdır. Çünkü aynı çalışmanın sonuçlarından hareketle her iki cinsiyetteki ergenin olumlu özellikleri olan, pozitif düşüncelere sahip, gelişimiyle uyumlu davranışlar sergileyen, toplumun beklentisine uygun tutum içinde olan arkadaşlara daha az sahip oldukları görülmüştür.

Ergenler ilgili süreçte ebeveynlerinin kendi davranışlarını değiştirme ya da uyumlu yeni davranışların kazandırma gibi hâkimiyet kurmaları ya da ebeveynlerinin denetim ve yönetiminin davranışlarını şekillendirdiği gibi algıya sahip olmaları, aynı çalışmada erkek ergenlerin çevresel olayları değerlendirmelerine yönelik sıkıntılar yaşamadıkları hatta bu durumun kız ergenler açısından akademik başarısı üzerinde olumlu etkisi olduğu belirtilmiştir.

2.4.2. Davranışsal Kontrol

Barber (1996)'e göre davranışsal kontrol, ebeveynlerin çocuklarının davranışlarından bilgi sahibi olmasıdır. Aynı zamanda çocuklarını gözlemlemeye yönelik; ebeveyn katılımı (parental involvement) ya da ebeveyn izlemesi (monitoring) gibi tanımlamalarda getirildiği belirtilmektedir (Pettit, Laird, Dodge, Bates ve Criss, 2001; Criss, Shaw ve Ingoldsby, 2003; Yoo, Feng ve Day, 2013). Bu tanımlamalardan

biri olan ebeveyn izlemesi; gelişim aşamalarından belirgin olarak çocukluğun ortalarından başlayarak ergenlik sürecinde gözlemlenerek ebeveynin çocuklarının ev dışındaki eylemlerine ya da çevresindeki faaliyetlerine ilişkin bilgi sahibi olması sorgulaması olarak belirtilir. Buradaki ebeveynin amacı, çocuklarının nerede, kiminle, ne zaman ve ne yaptıklarına dair sorularına cevap arama ve denetimdir. Ancak bu sorulara karşılık gelen yanıtların elde edilmiş biçimi açısından farklılık gösterir. Ebeveynlerin kendi imkânlarıyla ya da çocuklarının ifade etmeleri gibi durumlar da yanıtların çeşitliliğini sağlar (Stattin ve Kerr, 2000; Pettit, Laird, Dodge, Bates ve Criss, 2001; Dishion ve Mcmahon, 1998). Bu gibi ebeveynlerin izleme davranışlarına yönelik denetim ve sorgulama, ergenleri suça sürüklenen çocuk olmalarına yönelik önleyici olması açısından oldukça önemli bir işlevi vardır. İlgili literatür incelendiğinde bu belirtilen işlevle aynı doğrultuda olarak yapılan çalışmalarda ebeveynlerin izlemesinin ergenleri suç olaylarından uzaklaştırdığı (Caldwell, Beutler, An Ross ve Silver, 2006), ergenlerin sergiledikleri hatalı davranışlarda azalma görüldüğü (Pettit, Laird, Dodge, Bates ve Criss, 2001) belirtilmiştir.

Davranış kontrolünün ergen üzerindeki etkilerini belirlemeye yönelik yapılan araştırmalarda, algılanan psikolojik kontrolün olumsuz etkilerine rağmen davranış kontrolünün olumlu etkileri bulunduğu gösterilmiştir. Bu ifadeden hareketle; ergenlik gelişim sürecinde ciddi karmaşa yaratarak önemli etkileri olan ergen için özerkleşme ve ebeveynlerine bağlılığı sürdürme çabası, bilişsel gelişiminde yaşanan değişimle beraber ergenin bu süreçte belirtilen çabaya yönelik farklı değerlendirmeler yapmasına yol açmaktadır. Ebeveynleriyle olan ilişkilerini sürdürme çabasındaki ergenler, ebeveynlerinin bu süreçte duygu ve düşüncelerine müdahale de bulunmasını özerkliklerine saldırı olarak algılamakta oysa toplumsal beklentilere uygun yanıt verme gelişim ödevine yönelik davranışlarının şekillendirilmesine yönelik ebeveynlerinin uygulamalarını bir rehber niteliğinde görmektedirler.

Ebeveynlerin ergen çocuklarının toplumda uygun davranışları sergileyen ve toplumda uyumlu bir birey olarak görme istekleri, ergenlerinde gelişimsel olarak gereksinim duyduğu bir durum olduğu için ebeveynlerinin kendilerine bu amaçla sağlıklı davranış kazandırması ya da davranışlarını şekillendirmelerine yönelik onlara kılavuzluk etmelerini topluma dâhil olma ve sosyalleşme süreçleri için gerekli görmektedirler (Pettit, Laird, Dodge, Bates ve Criss, 2001).

Yaklaşık on yıl önce Grolnick ve Pomerantz tarafından yapılan bir çalışma da ebeveynlerin çocuklarının davranışlarını izlemesi ve karar verme süreçlerine dâhil olmasının ergen üzerindeki etkisini incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına yönelik ebeveynlerin, ergen çocuklarının sağlıklı davranışların kazanımı ya da davranışlarını uyumlu hale getirmek için şekillendirmeleri, ergen çocuklarını öfke gibi olumsuz duygulardan ve saldırganlık gibi çevresine karşı bulunacağı yıkıcı davranış eğilimlerinden korumaktadır. Hatta ergen çocuklarının başarılarında artma gibi olumlu durumların deneyimlendiğini belirtmişlerdir. Aynı doğrultuda benzer bir çalışmada da ergenler, ebeveynlerini davranışlarına rehber, destek olarak görmeleri üzerinde anneleriyle geliştirdikleri ilişkinin niteliğinin de önemli olduğu belirtilmiş, bu durumunun sonucu olarak da ergenlerin benlik gelişiminin sağlıklı gerçekleştiği ifade edilmiştir (Kındap, Sayıl ve Kumru, 2008). Bunun aksine, ilgili süreçte yeterli davranışsal kontrol uygulaması deneyimlemeyen ergenler de öfke gibi olumsuz duygulara sahip olma ya da yıkıcı davranışların gelişimi açısından risk fazladır (Barber, Olsen ve Shagle, 1994).

Bireyin gelişiminde dönüm noktası olan ergenlik sürecinde, ebeveynlerin ergen çocuklarına karşı uyguladıkları müdahalelere yönelik ergenlerin değerlendirmeleri yine ergenlerin kendileri üzerinde olumlu veya olumsuz farklı etkiler yaratmaktadır. Ergenin bilişsel gelişiminde yaşanan karmaşıklıkla beraber bu durum, ergenlerin psikolojik ve davranışsal gelişimi açısından da karmaşıklığa yol açabilmektedir. Ebeveynlerinde ergenin karmaşıklıktan öte sağlıklı bir gelişim göstermesinde bu süreçte büyük bir payı olduğu dikkate alınırsa ebeveynlerin ergen çocuklarına karşı uyguladıkları müdahale yöntemleri ve ergenlerin bunları kendi bakış açılarıyla yorumlaması; kendilerini kontrol edebilme becerisini kazanıp yıkıcı davranışlardan uzaklaşma ve öfke kontrolü gibi davranışsal olarak ya da tam aksi şekilde kendilerini denetleyememe, psikolojik özerkliklerini baskılama, kendilerine yönelik suçlayıcı eğilim gibi psikolojik olarak ilerleyen gelişim süreci de dâhil olmak üzere etkilemektedir (Kakihara ve Tilton-Weaver, 2009). Ebeveynlerin ergen çocuklarına karşı uyguladıkları müdahale yöntemlerini, ergenlerin kendi bakış açılarıyla yorumlamasının etkileri bu şekilde belirtilirken ebeveynlerinde müdahalede bulunurken kendilerine yönelik ergen çocuklarının sağlıklı davranış geliştirmesinde yetersiz hissetmeleri gibi bakış açısına sahip olmalarının, ergen çocuklarının endişe,

korku, kaygı gibi olumsuz durumları kendilerine atfetme ihtimallerinin yüksek olması gibi etkileri bulunmaktadır. Öte yandan eğer ebeveynler ergenlik sürecindeki çocukları üzerinde herhangi bir müdahale de bulunmaz ise karşılaşılan bir problem karşısında çocuklar daha çok kaygı yaşamakta ve depresyon eğilimi gibi olumsuz duygular deneyimlemektedirler (Utrzan, Piehler, Gewirtz ve August, 2016).

2.4.3. Ebeveyn Kontrolü ve Beslenme Sorunları

Ergenlik sürecine girilmesiyle beraber fiziksel, bilişsel ve psikososyal gelişime yönelik değişimler gözlemlenmeye başlanır. Bu değişimlerden en dikkat çekici olanı, hızlı ve ani bir şekilde gerçekleşen fiziksel gelişimdir. Çünkü ergenin görünümünde boy uzaması ve kilo artışı gibi değişiklikler belirgin bir şekilde gelişmektedir. Bu durum üzerinde hormonal, fizyolojik faktörler etkili olmakla beraber ‘‘ebeveyn’’ faktörü gibi çevresel faktörlerinde etkisi bulunmaktadır. Çocukluk sürecinden itibaren ailedeki beslenmeye yönelik seçimlerin gelişmesi, beslenme tarzları, belli besinlere yönelim ve bunu kalıplaştırma, gün içinde hareket içeren faaliyetlere yönelme gibi durumların varlığı çocuğun boy- kilo gibi fiziksel gelişimini belirleyen çevresel faktörlerdendir. Bir diğer çevresel faktör olan ebeveynlerin kendi beslenmesine yönelik tutumları ve de çocukları üstünde de bunu uygulamaları ev içindeki kalıplaşmış besin seçimini oluşturur.

Literatür incelendiğinde beslenme bozukluklarının oluşumu ile ilgili psikolojik faktörlerin de etkili olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalarda en çok göze çarpan durum ise ebeveynle olan ilişkileri psikolojik faktörlerin yeme bozukluklarının gelişimine yönelik temel etken olarak belirtmesidir (Ertan, 2008). Ebeveynlerin besin alımlarında öz-kontrol denetimsizliğine bağlı kilo problemi yaşamaları ya da çocuklarının da bu şekilde kilo problemi yaşayacağı endişesi, ebeveynlerde çocuklarını bu yönde kontrol etme isteği oluşturmaktadır (Birch ve Davison, 2001). Bulunulan kültürdeki obezite gibi kilo problemlerine yönelik olumsuz tutumlar, aşırı kilo problemi olan çocukları olan ebeveynlerin yaşayacağı endişelerinin bir diğeridir (Costanzo ve Woody, 1985).

Beslenme bozukluklarının oluşumunda ebeveyn faktörünün etkisine yönelik belirtilen bu ifadelerden farklı olarak özellikle erken gelişim sürecinde ebeveynleriyle kurduğu bağların niteliğine yönelik etkidir. Ebeveynleriyle kurduğu bu bağlılığı

sürdürme isteği ya da bu bağdan kopma, çocuğun düşüncelerinde çelişkiler yaşamasına ve problemleri değerlendirmeler yapmasına neden olmaktadır. Bu durumun temelinde fizyolojik ve sosyal gereksinimlerin; bu gereksinimleri gidermekte görülebilecek problemlerin beyinde aynı bölgeyi harekete geçirmesi olarak belirtilmiştir (Unoka, Tölgyes, Czobor ve Simon, 2010).

Ergenlik gelişim sürecinde de ergenin ebeveynleriyle kurduğu ilişki düşünüldüğünde beslenme bozukluklarının oluşumuna yönelik benzer bir durum deneyimleyeceği düşünülebilir. Çünkü ergen süreçte bireyleşme gelişim ödevini yerine getirmeye çalışırken bir yandan da ebeveynleriyle olan ilişkilerini devam ettirmektedir. Ergenin bu duruma yönelik değerlendirmeleri, belirtilen nörolojik faktörle beraber beslenme bozukluklarının gelişimini açıklamaya yönelik benzer bir durumdur.

Kinzl, Traweger, Guenther ve Vieble (1994) tarafından yapılan araştırmada beslenme bozukluğuna ilişkin ebeveynlerin birbiriyle ya da çocuklarıyla olan ilişkilerini ele almıştır. Güvenli ve sağlıklı bir aile ortamında büyüdüklerini belirtilen bireylerde beslenme bozukluğu riski, sıkıntılı bir ortamda büyüyenlere kıyasla daha az olduğu belirtilmiştir.

Gelişim sürecinin erken dönemlerinde gelişen beslenme bozukluğu ilerleyen gelişim sürecini de etkilemesiyle beraber beslenmeye yönelik eylemlerde de aynı şekilde gelişim sürecinin erken dönemlerinde kazanım şeklinin ilerleyen gelişim sürecinde de benzer şekilde etkili olduğu ifade edilmiştir. Bir başka deyişle, beslenme şekli gelişimi geleneksel bir geçişe sahiptir. Buna yönelik ebeveynlerin çocuklarının beslenmesine yönelik tercihleri, çocuklarının kiloları üzerinde de belirleyici rol oynamaktadır (Fletcher, Brannen ve Lawrence, 1997). Eğer ebeveynler çocuklarının kilolarına yönelik bir problem olduğu şeklinde değerlendirmelerde bulunurlarsa çocuklarının beslenmesini takip etme, sınırlar koyma ve kontrol altına alma gibi davranışlar sergileyebilirler (Birch ve Davison, 2001). Ebeveynlerin bu şekilde müdahale yöntemlerine başvurması; çocuklarının sınırlandırılan besinlere odaklanmasına, düşüncelerinde oldukça meşguliyet yaratmasına neden olmaktadır (Fisher ve Birch, 1999). Çocuğun beslenmesine yönelik karşılaştığı müdahaleye yönelik vereceği tepkilerden biri diğeri de sağlıksız atıştırmalara yönelmektir (Brown,

Vögele ve Gibson, 2007). Sevdiği besinlerden uzaklaşmasına yönelik sınırlandırma olması oldukça yağlı ve şeker oranı yüksek olan besinlere yönelmesine sebep olmaktadır. Aynı zamanda bu besinlere erişimin sınırlandırılması çocukların yeme örüntülerini farkında olunmadan kasıtsız bir şekilde etkileyebilmektedir (Fisher ve Birch, 1999). Brown ve arkadaşlarının 2007 yılında yaptıkları araştırmayla çocukların sağlıklı veya sağlıklı besinlere yönelme tercihlerini inceleyen bir araştırma da ebeveynlerinin demografik özelliklerinin çocukların bu yönelme tercihlerini etkilediği ve özellikle de ebeveynlerin eğitim durumu yükseldikçe çocuklarının dikkatini çekmeden beslenme tercihlerine yönelik çocuklarını kontrol etme eğilimi gösterdikleri belirtilmiştir (Brown, Vögele ve Gibson, 2008).

Ergenlik gelişim süreci oldukça büyük zorluklarla geçen bir süreçtir. Bu süreci zor yapan faktörler bireysel ve sosyal açıdan ergenler arasında farklılık göstermesi sebebiyle oldukça çeşitli ve geniş kapsamlıdır. Ancak göze çarpan ve daha genel nitelikteki zorluklar başlıca ergenin bu süreçte deneyimleyeceği özellikle fiziksel, bilişsel ve psikososyal değişim görülmesi ve bu değişimin hızlı ve belirgin bir şekilde gerçekleşmesi, bu değişimlerin sağlıklı bir şekilde deneyimlemesi için yerine getirilmesi gereken gelişimsel ödevlerin yükü olarak sıralanabilir. Diğer bir ifadeyle, ergenin doğduğu andan itibaren öğrendiği düşünce, kalıp ve davranışlardan tamamen uzaklaşması ve tamamen ters veya farklı bir şekilde yeniden bunları oluşturma sürecine girmesi de bu dönemin zorluğuna ilişkin faktördür. Ergenin bu zorlukların üstesinden gelirken birtakım problemlere karşılaşabilir. Eğer bu problemlere karşı ergen çözüm yolları geliştiremez ise birtakım olumsuz duygular yaşayabilir. Baş etme mekanizmasını tam olarak gerçekleştirilmeyen ergenlerin kaygı, üzüntü, stres veya öfke gibi duygular hissetmesine yönelik bu problemlerle baş edebilmek için beslenmeye yönelebilir ve beslenme tercihi, alınan besinlerin miktarı ve içeriği vücut ağırlıklarını dolayısıyla da sağlıklarını olumsuz şekilde etkileyebilir. Bu durumla ilgili yapılan uluslararası bir çalışma da ergenin olumsuz duyguları üzerinde kontrol kavramının önemi vurgulanmıştır. Ergenin hem kendisine yönelik kontrol mekanizması hem de ebeveynlerinden algıladığı kontrole ilişkin kısıtlama yaşaması, ergenin bu durumu özerkliğine saldırı gibi algılanmasına neden olur. Bu tür olumsuz duygularla baş edebilmek için beslenmeye yönelmesi ergenin yetersiz öz-kontrole sahip olduğunu ve ebeveynlerinin kendisini fazla kontrol ettiği algısının da bu durumu etkilediği

belirtmiştir. Bununla beraber yetersiz öz-kontrol, ebeveynlerinin kontrol uygulamaları ve olumsuz ruh hali ergenleri sağlıksız beslenmeye iten faktörler olduğu belirtilen çalışmanın diğer sonuçlarıdır (Zhu, Luo, Cai, Li ve Liu, 2014).

Ergen çocuğu olan ebeveynlerin çocukları üzerindeki kontrolleri ergen çocuklarının kaygı, stres veya öfke gibi olumsuz duygular hissetmesine neden olur. Özellikle de anneleriyle olan ilişkilerin niteliği, bu ilişkinin gelişim süreçlerinde ne şekilde geliştiği oldukça önemlidir. Eğer aşırı kontrolcü, sevgi ve yakınlıktan uzak bir ilişki beslenme bozukluklarının gelişimi için bir risk faktörü niteliğindedir (Deas, Power, Collin, Yellowless ve Grierson, 2011). Ergen çocuğu olan annelerin ergen çocuklarına bu süreçte yardımcı olmaması gereken yeterli desteği gösterememesi de ergeni beslenme bozukluğu geliştirmesine itmektedir (Snoek, Engels, Janssens ve Strien, 2007).

Ebeveynlerin ergen çocuklarına karşı kontrol etmelerinde aşırıya kaçmaları ve ceza gibi bu yöndeki uygulamaları duygusal bir problem yaşanmasına neden olur. Çocukların olumsuz bir ruh haline sahip olmaları ve kendilerine yönelik farkındalıklarının baskılanması problem görülecek diğer bir problemdir. Özellikle kontrole ilişkin uygulamalara ebeveynler tarafından açıklama getirilmez ise problemlerin ciddiyeti daha da artmaktadır (Topham, Hubbs- Tait, Rutledge, Page, Kennedy, Shriver ve diğ., 2011).

2.5. Ortoreksiya Nervoza

2.5.1. Ortoreksiya Nervoza'nın Tanımı

Ortoreksiya nervoza (ON) kavramına yönelik ilk tanımlama Bratman tarafından oldukça yakın bir zaman olan 1997 yılında yapılmıştır. Bratman'a göre; ortoreksiya nervoza, hastalıklara yakalanma riskinden uzaklaşarak sağlıklı yaşamaya yönelik bir amaç taşımaktadır (Donini ve ark., 2005). "Orto" kavramı "doğru", "gerçek" anlamına gelmekte; „orexis“ kavramı ise 'aç olma', 'aç hissetme' olarak belirtilmektedir. Bratman ise terim olarak ortoreksiya nervozayı, sağlıklı besinlere olan tercih ve yönelimin hastalık boyutunda bir saplantı haline gelmesini belirtmeye yönelik kullanmış (Mathieu,2005) ve yine kendi eseri olan "Health Food Junkies" adlı kitabında da ortoreksiya nervoza, bireylerin beslenmeye yönelik tercih ve davranışlarını; daha iyi, hijyenik ve saf hissetmeye yönelik düzenlemelerinin bir

hastalık haline dönüşmesi olarak yer almıştır (Bratman ve Knight, 2000). Böylece bilim dünyasının dikkatini çeken kavram, başta İngilizce olmak üzere çevirileri yapılmış ve uluslararası literatürde yer almaya başlamıştır.

Ortoreksiya nervoza (ON), oldukça yeni çalışılan bir kavram olmasından dolayı ilgili alanyazında kendine ait ayrı bir tanı kategorisi henüz bulunmamaktadır. Bunu belirlemek ve ilgili kavramı daha da kapsamlı hale getirmek için yapılan çalışmalarda ortoreksiya nervoza (ON) başta yeme bozuklukları olmak üzere birtakım bozukluklarla olan ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmacıların hipotezlerinde AN hastalarına benzer şekilde sağlıklı beslenmeye yönelik bir eğilim içinde oldukları ya da bu eğilimin yine benzer şekilde vücut ağırlığında azalma olarak sonuçlanabileceği yer almıştır. Bununla beraber AN ve BN hastalarından ayrı ele alınmasının gerekliliği ise ortoreksiya nervoza (ON) da amacın tüketilen besin miktarı ya da zayıf bir vücuda sahip olmadan öte sağlıklı, organik ve saf yiyeceklerle beslenmeye yönelik aşırı meşguliyet hali olması şeklinde hipotezlerinde ifade edilmiştir. Yeme bozukluklarından farklı olarak ele alan araştırmacılar tarafından ise bu aşırı meşguliyet halinin gün içerisinde kendilerine koydukları sıkı kurallarla meşgul olma ve bunun zamanla ilerlemesiyle patolojik bir hal almasına yönelik olarak da sosyal hayatın olumsuz etkilenmesi gibi OKB tanıli hastalarla benzerlikler görüldüğü şeklinde ifade edilmiştir (Strand, 2004). Belirtilen bu ifadelerden hareketle ayrı bir tanı olarak ele alınmamasına rağmen araştırmacıların özellikle yeme bozuklukları olmak üzere birtakım bozukluklarla yaptıkları karşılaştırmalı çalışmaların benzerlik veya farklılıkları belirlemeye yönelik hipotezlerinde hemfikir oldukları görülmektedir. Araştırmacıların buna yönelik görüş birliği içinde olmaları ilgili kavramın literatürde ayrı bir tanı olarak yer alması adına oldukça önemlidir.

Ortoreksiya nervoza (ON) kavramını ilk kez sağlıklı olmaya yönelik saplantı olarak ele alan Bratman, kişilerin yaşamlarında ağırlıklı olarak görülen beslenmeye yönelik tasalanmanın amacını vurgulamıştır. Yani ortorektik meseleler söz konusu olduğunda bireylerin; beslenmeye yönelik konulan kuralları çiğnememek adına sosyal mesafe geliştirmesi buna yönelik kaygılanma durumu ve daha sonra gelişen aşırı kendini suçlama eğiliminin görülmesiyle beraber belirtilen tüm bu durumların kişilerarası ilişkiler ve mesleki potansiyelleri sekteye uğramaktadır (Bratman ve Knight, 2000).

2.5.2. Ortoreksiya Nervoza'nın Epidemiyolojisi

Yeme bozukluklarının, göreceli olarak çok yaygın görülmemekle birlikte diğer psikopatolojik bozukluklarda eş tanı olarak yer almasının daha yaygın olarak gözlemlendiği bildirilmiştir. Halk sağlığı sorunu olarak yeme bozukluklarındaki yaygınlığı belirtmeye yönelik yapılan ulusal çaplı bir araştırmada yeme bozukluklarının genel yaygınlığı AN hastaları için %0,5-0,9 ve BN için yaklaşık %1,5 olarak belirtilmiştir (Favaro, Ferrara ve Santonastaso,2003; Hudson, Hiripi, Pope ve Kissler, 2007). ON, literatürde ayrı bir psikiyatrik tanı olarak yer almadığı için kendisine ait standartlaştırılmış bir tanı aracı bulunmamaktadır (Yılmaz, 2020). Bundan dolayı yaygınlığı konusunda çelişkili açıklamalar bulunmaktadır. Uluslararası yapılan bir çalışmaya yönelik İtalya'daki genel nüfus içerisindeki yaygınlığı %6.9 ila %57.6 arasında olduğu belirtilmiştir (Donini, Marsili, Graziani, Imbriale ve Canella, 2004; Ramacciotti, Perrone, Coli, Burgolassi, Conversano ve Massimetti, 2011). Ülkemiz nüfusuna da yakın olarak İtalya'nın genel nüfusu dikkate alındığında belirtilen prevalans oranı yadsınamaz ölçüdedir.

ON prevalansını belirlemeye yönelik yapılan çeşitli araştırmalarda bedensel aktivitelerin daha yoğun olarak yer aldığı profesyonel dansçılar, yoga uygulayıcıları gibi kişilerde oldukça yaygın gözlemlendiği bildirilmiştir (Herranz Valera, Acunor-Ruiz, Romero Valdespino ve Visioli, 2014). Bununla beraber aynı amacı taşıyan farklı araştırmalarda sağlık konusunda toplumda daha bilinçli ve eğitilmiş olarak yer alan doktorlar, tıp öğrencileri ve diyetisyenlerde ON gelişme riskinin daha yüksek olduğu da belirtilmiştir (Bağcı Bosi, Çamur ve Güler, 2007; Alvarenga, Martins, Sato, Vargas, Philippi ve Scagliusi, 2012). Sağlıklı beslenmeye yönelik alınan eğitimin ON gelişmesindeki etkisini inceleyen benzer bir çalışmada 2010 yılında Korinth ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar iki dönemi kapsayan çalışmalarında diyetisyenlik öğrencileri ile farklı bölümde okuyan öğrencileri karşılaştırmışlar ve diyetisyenlik öğrencilerinin diğer gruba kıyasla ON skorlarının her dönem arttığı sonucuna ulaşmışlardır (Korinth, Schiess ve Westenhofer, 2010). Araştırmacıların aynı çalışmada ulaştıkları bir başka bulgu ise spora yönelim gibi fiziksel aktivitelere yöneliminde ON görülme riski üzerinde yüksek düzeyde belirleyici olduğudur (Varga, Thege, Dukay-Szabó, Túry, Van Furth, 2004; Segura-Garcia Papaiani, Caglioti, Procopio, Nistico ve Bombardiere, 2012). Fakat aynı

çalışmada ON ile yaş, cinsiyet, eğitim gibi sosyodemografik verilerle ilişkisine yönelik belirli bir açıklama getirilememiştir. Bu durumun bulunulan toplumun etkisi olduğu düşünülmektedir (Dukay-szabo, 2013; Gramaglia, Brytek-Matera, Rogoza ve Zeppego, 2017).

Yakın bir zamanda ülkemizde yapılan ortoreksiya nervoza yaygınlığını belirlemeye yönelik bir çalışma ise Devlet Opera ve Balesi ve Bilkent Üniversitesi Senfoni Orkestrası'ndaki performans sanatçılarından ortalama yaşları 33 olan 94 sanatçı üzerinden gerçekleştirilmiştir (Aksoydan ve Camci, 2009). Çalışmanın bulguları ortoreksiya nervoza yaygınlığı (% 81.8) opera şarkıcıları arasında kaydedilirken, bale dansçıları arasında % 32.1 ve senfoni orkestrası müzisyenleri arasında % 36.4 olarak bulunmuştur (Aksoydan ve Camci, 2009; Yılmaz, 2020). Belirtilen değerlerin oldukça yüksek olması araştırmanın örneklemini toplum tarafından entelektüel olarak değerlendirilen kişilerden oluşması şeklinde düşünülebilir. Aynı zamanda opera sanatçıları arasında çalışılan diğer iki gruba kıyasla daha yaygın gözlemlenmesi üzerinde sosyodemografik verilere göre farklılaşmanın etkisinin görülmesi olarak düşünülebilir.

Ülkemizde yapılan bir başka çalışma da ise oldukça geniş kapsamlı olması açısından dikkat çekicidir. Bu çalışmada, araştırmacılar; tıp öğrencilerine yönelik ortoreksiya nervoza yaygınlığı ORTO-11 ölçeği üzerinden değerlendirmişler. Çalışmanın sonuçlarında erkek öğrencilerde ortoreksiya nervoza eğiliminin daha yüksek olduğu ve öğrencilerin yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar olduğu yer almaktadır (Fidan, Ertekin, Gikay ve Kırpınar, 2010). ON eğilimindeki yaşa göre istatistiksel anlamlı farklılık örneklemin farklı gelişim süreçlerini barındırması açısından değerlendirilebilirken cinsiyetleri açısından istatistiksel anlamlı farklılığın toplumdaki genel kanı olan kızların dış görünüşlerine daha çok dikkat ettikleri ve ON için daha yüksek risk grubunda olduklarının aksine farklı bir bulgu elde edilmiş olmasına yönelik oldukça önemlidir.

Beslenmeye yönelik alışkanlığın gelişmesi üzerinde etkili olan faktörleri belirlemeye yönelik Arusoğlu (2008) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına yönelik ON eğilimi için risk faktörlerini belirtmesi açısından oldukça önemlidir. Çalışmadaki değişkenlere yönelik eğitim seviyesi, eğitim süresi, yaş

arttıkça/yükseldikçe ON riskini arttırdığı aynı zamanda evli olma, çocuk sahibi olma ya da çocuk sayısının fazlalığı gibi değişkenlerinde ON riskini arttırdığı belirtilmiştir.

2.5.3. Ortoreksiya Nervoza'nın Etiyolojisi

Yeme bozuklukları, tam bir iyilik haline yönelik fizyolojik açıdan etkileri olduğu gibi bununla beraber psikolojik etkilere de neden olmaktadır. Bu bireyin sağlığında öngörülmeden gelişen durum; yeme bozukluklarının depresyon, anksiyete ve kişilik bozuklukları gibi psikiyatrik rahatsızlarla da komorbite olmasını açıklamaktadır. Diğer bir ifadeyle yeme bozuklukları günlük yaşamdaki işlevselliği oldukça sınırlandıran ve sağlıklı beslenme örüntüleri ile özgülüğünü koruyan önemle dikkate alınması gereken çeşitli uyumsuz beslenme davranışlarının yer aldığı bir spektrumdur (Cartwright, 2004).

Yeme bozukluklarının etiyojisine dair araştırmacılar tarafından açık ve net bir açıklama getirilememekle beraber gelişimde genetik, fizyolojik, psikolojik, çevresel ve sosyal faktörlerin olduğuna dair görüş birliği içindedirler (Becker, Grinspoon, Klibanski ve Herzog, 1999; Kaye, Klump, Frank ve Stober, 2000). Keel, Klump, Leon ve Fulkerson (1998), yeme bozukluklarının prevalansına yönelik cinsiyet ayrımına dair açıklama getirmişler ve kadınlardaki prevalansın (>% 90 vaka) daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Yeme bozukluklarının ortaya çıkışına dair açıklama da yine etiyojisine yönelik açıklama getiren Becker ve arkadaşları (1999) tarafından duygusal yönden etkiye en açık olunan gelişim süreçlerinden ergenlik ve erken yetişkinlik olarak belirtilmiştir. Bu durumu benzer bir ifadeyle 20 yaş altının neredeyse tamamına yakını yeme bozukluklarının gelişimi açısından büyük risk grubunda olduğu bildirilmiştir (Becker ve diğ., 1999).

Yeme bozukluklarının gelişimine yönelik literatürde oldukça fazla çalışma olmasına rağmen ortoreksiya nervozanın gelişimini belirlemeye yönelik yapılan çalışmaların hala devam ettiği görülmektedir. Yine ortoreksiya nervozanın etiyojisini açıklama yönelik yapılan çalışmalarda araştırmacıların farklı değişkenlerle olan ON karşılaştırmalı incelemeleri, etiyojisinde farklı faktörlerin etkili olduğu gibi ortak kanıyı belirtmesine rağmen açık ve net bir açıklama getirilememektedir. Günümüzdeki araştırmacıların ortoreksiya nervozanın etiyojisinde aile temelli süregelen alışkanlıklar, bulunulan çevredeki hâkim olan

düşünce ve istekler, tıbbi öykü ve özellikle bazı besinlere yönelik olan olumsuz tutum gibi birtakım faktörlerin etkili olduğunu belirtmektedirler. Araştırmacıların belirttikleri bu faktörlerden hareketle, ON gelişiminin psikolojik faktörler ya da mevcut diğer rahatsızlıklarından etkilendiği ifade edilmiştir (Getz, 2009; Yılmaz, 2020).

Bir veya daha fazla besini sınırlandıran, besin alımına yönelik kısıtlama getiren, birtakım diyetleri uygulayanlar; bu beslenme tarzını takıntılı hale getirerek yaşam boyu gelişimlerinde sürdürmektedirler. Günümüzde yaşanan teknolojik gelişmelerle bağlı olarak sanal dünyada oldukça çeşitli ve yanlış uygulamalarda içeren diyetler bulunmaktadır. Bu erişim kolaylığı, kendi vücudunu tanımadan bilinçsizce uygulamanın da önünü açmaktadır. Bu ifadeler birlikte ele alındığında oldukça aşırı kısıtlama ya da tek besine yönelim gibi yanlış uygulamalar içeren diyetlerin ya da bilinçsiz uygulanan diyetlerin yaşamda alışkanlık gibi davranış örüntüsü haline getirilmesi ON gelişimini açıklamaya yönelik bir durumdur. Bununla beraber teknolojik gelişmelerin bu sürece dahiliyetinin bir diğer yönü sosyal medya kullanımınıdır. Sosyal medyadaki yine benzer şekilde yanlış diyetlerin yer alması ya da popüler olarak görülen ünlü kişilere benzeme ya da onları kendine model alma gibi yanlış tutumlar ON gelişim eğilimini arttıran bir faktördür. Ayrıca hayvansal gıdaların alımını tamamen durduran ya da tamamen hayvansal kaynaklı gıdalara yönelten diyetler, besinlerin çığ olarak tüketilmesini öneren diyetler ya da vücut için gerekli olan karbonhidrat alımını düşüren diyetler gibi çeşitli diyetlerin popüler olarak görülmesi de ON gelişimini açıklamaya yönelik eğilimin arttıran başka bir durumdur (Özkahya, 2015).

Toplumda yaygın olarak kasları belirginleşmiş, ince ve vücut hatlarını belli olması gibi popüler bir dış görünüş algısı bulunmaktadır. Bu tür vücuda sahip olmaya yönelik istekler ve popülerite de yer almaya yönelik eğilim vücudu kontrol etmeye yönelik bir tutum gelişmesine neden olur. Bundan farklı olarak sağlıklı yaşam kavramının da popüler hale gelmesiyle vücudu kontrol etme, alınan besinlere dikkat etme ve tüketimini sınırlandırma gibi kontrol içeren uygulamalar ve buna eşlik eden kaygı düzeyi; ON gelişiminin aksine sağlıklı uygulanan diyetlere spor ve egzersize yöneltebilir (Dukay-szbo, 2013).

2.5.4. Ortoreksiya Nervozaya Tanı Ölçütleri

Ortoreksiya nervozaya, Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından günümüzde yeme bozukluğu olarak kabul edilmemektedir. Buna yönelik ilgili araştırmacılar tarafından oldukça çelişki içeren açıklamalar getirilmiştir. Bu ifadeler psikoloji başta olmak üzere disiplinlerarası tartışmalara yol açmıştır. Özellikle en dikkat çekici tartışma ise günümüzdeki en güncel hali olan DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, fifth edition) 'te yer almasına yöneliktir. Fakat sonuçta uzmanlar tarafından profesyonel bir görüş birliği sağlanamadı. Bundan dolayı ON yönelik uygun tanı için gerekli sağlam ampirik verilerin yetersiz olduğu bildirilerek DSM-5 kapsamı dışında bırakıldı (Varga ve diğ., 2014; Yılmaz, 2020).

Fakat ortoreksiya nervozaya yönelik çalışmaların daha da artırılması ve kapsamının genişletilmesine duyulan ihtiyacı karşılamak için yapılacak çalışmalarda ilişkili olabileceği düşünülen değişkenlerin kavramsal olarak ifadesi de gerekliydi. Buna yönelik araştırmacılar tarafından klinik tecrübelerinden hareketle birtakım kriterler belirtilmiştir.

Bu araştırmacıardan Bratman ve Knight'a göre ortoreksiya nervozaya teşhisi için gerekli görülen durumlar (Bratman ve Knight, 2000; Yılmaz, 2020):

- ❖ Gün içerisinde 3 saatten az olmamak kaydı ile sağlıklı beslenme ile ilgili düşünmek, alışveriş yapmak ve sağlıklı yemekler hazırlamak.
- ❖ Sağlıklı besinlerin yer aldığı beslenme tarzının diğer beslenme tarzlarına göre üstün kabul etme.
- ❖ Sağlıklı olarak bulunduğu bir diyeteye yönelik kurallara sıkı sıkıya bağlı kalma ve bu kural çiğnendiği zaman telafisine yönelik sınırlandırıcı davranışlar sergileme.
- ❖ Diyeti uygulamasına göre yaptığı benlik değerlendirmeleri ve buna bağlı hissedilen duygulanım (diyet kurallarını çiğnendiği zaman hissedilen suçluluk duygusu ya da kendini iradesi zayıf biri olarak nitelendirme).
- ❖ Sağlıklı beslenme kavramını yaşamında tek amaç ve eylem haline getirme buna yönelik kişisel değer ve zevklerden uzaklaşma, sevdiği eylemleri terk etme.
- ❖ Sağlıklı beslenmesini sekteye uğratacağı endişesi ile sosyallikten uzaklaşma, sosyal ilişkilerin aksaması.
- ❖ Sağlıklı beslenme adına fiziksel sağlığını da göz ardı edecek şekilde yaşamının merkezi kabul etme.

❖ Sağlıklı beslenmeden alınacak zevki sadece besin içeriği olarak değerlendirmek.

Bahsedilen araştırmacılarından Moroze ve arkadaşlarına göre ise ortoreksiya nervoza teşhisi için gerekli görülen durumlar (Moroze, Dunn, Craig Holland, Yager ve Weintraub, 2015; Yılmaz, 2020):

A kriteri: Sağlıklı beslenmeye yönelik davranışlar ve besinlerin seçimine yönelik obsesyonel kaygı

(Aşağıdaki maddelerden 2 ya da daha fazlasının varlığı).

1. Doğal besinleri tüketme düşüncesi ile içerik yönünden dengesiz diyetler uygulama.
2. Beslenme tercihlerinde doğal besinlerin yoksunluğu ile sağlığın fiziksel ve duygusal açıdan etkilenmesine yönelik endişe duymak.
3. Besinlerin doğal olmaması ve bundan sağlığını olumsuz etkileyeceği konusundaki korku nedeniyle besinleri sınırlandırma.
4. Beslenme konusunda eğitimsiz ve yetkin olmayan kişilerin besinleri değerlendirmelerine yönelik 3 saatten az olmamak koşulu ile vakit harcamaları, özgün besin hazırlamaları.
5. Doğal besinler tüketilmediği takdirde kaygı, suçluluk, pişmanlık ve öfke duyma.
6. Doğal besin tüketme gayesiyle ekonomik durumunu zorlayacak alışveriş yapmak.

B Kriteri: Obsesyonel kaygıyı arttıran faktörler:

(Aşağıdakilerden en az birinin varlığı gereklidir)

1. Sağlıksız beslenme kaynaklı fiziksel sağlığın sekteye uğraması, hastalıklara yakalanma riskinin yükselmesi
2. ‘‘Sağlıklı beslenmeye takıntısı’’ kaynaklı günlük yaşamda özellikle sosyal işlev olmak üzere akademik ve mesleki işlevsizlerin gelişmesi.

C Kriteri: Bu rahatsızlık, obsesif kompulsif bozukluk, şizofreni veya diğer psikiyatrik hastalıkların semptomlarıyla ayırt edilmesi gerekmektedir.

D Kriteri: Teşhis ve tanıya yönelik obsesif düşünceleri yerine getirme ya da tıbbi kaynaklı diyet ve gıda alerjisi için duyulan kaygı yeterli değildir.

Belirtilen araştırmacıların ifadelerinden hareketle ortoreksiya nervoza, oldukça gerekli olan sağlıklı beslenmeye yönelik eğilimin patolojik bir hal almasıdır. Besin seçimi, tüketimi buna yönelik kısıtlamalar gibi davranışlarla seyreden ve düşüncelerinde besinlerin kalitesi, içeriğine yönelik aşırı uğraş gibi durumların bir bütünlük halinde bireylerin yaşamında işlevsizliğe yol açması şeklinde kavramsallaştırılması mümkündür. Buna yönelik bu çalışmada bahsedilen yukarıdaki kriterler araştırmacıların klinik deneyimlerden yola çıkılarak oluşturulmuş ve ampirik olan tanımlanmamışlardır. Sendrom temsil ettiklerine ilişkin kanıtlanmamıştır.

2.5.5. Ortoreksiya Nervoza'da Klinik Görünüm

Ortoreksiya nervoza'da, besinleri tercih etme açısından doğal, katkısız, organik ve besinin kaynağına ilişkin ciddi derece de seçicilik görülür (Catalina Zamora ve diğ., 2005). ON'da üreticilerin besinleri daha çekici hale getirmeye yönelik uygulamaları olan besinlere ilave katkı maddeleri eklemeleri (renk, tat gibi), besinleri yapısını değiştirmeye yönelik yapılan uygulamaları (hormonal ilave) ya da neredeyse her öğün de bulunan yağ, tuz ve şeker gibi maddeleri sağlıksız yollarla elde etmeleri gibi durumlarından patolojik bir şekilde kaçınma eğilimi görülür. Ayrıca ON' da besinlerin doğal olmasına yönelik düşüncelerin yoğunluğu, doğallığı korumak adına besinleri pişirmeden tüketilmesi de görülür. Sağlığı korumak veya daha da geliştirmeye yönelik sergilenen bu davranışlar ilerleyen süreçte kalıplaşarak bireye özgü beslenme kurallarını oluşturarak oldukça kısıtlanmış, sıkı bir diyet uygulanmasına neden olur. Sağlıklı beslenmeye yönelik beslenme öncesi yapılan uygulamalar da patolojik saplantılar arasındadır (Bartrina, 2007). Belirtilen bu obsesif durumda sosyal ve duygusal işlevsizliğe neden olmakla beraber obsesif bir stres faktörü gelişmektedir. Kısaca, ON öncesindeki sağlıklarını koruma, sürdürme ve daha da geliştirmeye yönelik olan amaç, oldukça sıkı bir şekilde kısıtlayıcı diyete yönelme ve bunu yaşamın merkezi yapma ile sonuçlanır (Catalina Zamora, Bote Bonaechea, Garcıa Sánchez ve Rıos Rial, 2005).

ON'da katı kurallar çerçevesinde sert bir şekilde sınırlandırılmış mevcut diyete bağlılıkları; vücut için gerekli olan temel besinlerin öğünlerinden çıkarılmasına, sağlıklarını tehdit eden yaşam için gerekli birçok besinin tüketiminden uzaklaşmalarına neden olur. Dolayısıyla mikro besin ögesi yetersizler görülmesine ve

bunların sonuçlarına karşı etkilere vücut açık hale gelir (Bratman ve Knight, 2000; Bağcı Bosi ve diğ. 2007).

Yine ON'da görülen bir başka durumda; sağlıklı beslenmeye yönelik gelişen bilişsel şemalar ve oluşan tutumun sonucu olarak hayvansal gıdalardan uzaklaşma ve bunların tüketiminden tamamen sert bir şekilde kaçınma ya da buğday ve buğdaylı gıdaları içeren besinleri öğünlerinden çıkarma gibi beslenme şekilleri görülebilir (Bratman, 2017). ON eğiliminin oldukça ciddi düzeyde yüksek olması durumunda sağlığını tehlikeye atacağını düşündüğü besinlerin tüketimine karşın aç olmaktan kaynaklı ölümü göze alabilir (Bratman ve Knight, 2000).

ON'da sağlıklı olarak değerlendirdikleri besin tüketimi olduğu zaman kendilerinin oluşturmuş olduğu katı olan beslenme kuralı çiğnendiği düşüncesi ile daha da sertleştirilmiş sınırlandırmalar ile kendi kendine ceza verme eğilimi görülür. Buna bağlı olarak da patolojik düşünceler ve ruhsal açıdan acı çektiren azaplar yaşayarak bunların altında ezilirler. Öte yandan ON eğiliminde, sert kurallarla kısıtlanmış olmasına rağmen arzulanmış, ideal bir beslenme tercihinde bulunduğu algısına yönelik davranışlar sergileme ve bunları istikrarlı bir şekilde sürdürmenin sonucu olarak bir rahatlama, oldukça sağlıklı beslendiklerine yönelik kendilerini idealleştirme ve idealize olarak görme gibi durumlar görülebilir (Chaki, Pal ve Bandyopadhyay, 2013). Yani ON' da görülen obsesif düşünceleri dolayısıyla buna bağlı gelişen kurallar yerine getirildiğinde verilen bir görevi yerine getirmenin verdiği gibi bir huzur içinde olma ve sağlıklı beslenildiğine dair vicdanen rahatlama yönelik olumlu bireysel değerlendirmelerde bulunulur. Belirtilen bu durumda görülen pozitiflik ve ON'un altında yatan asıl amaç birlikte ele alındığında oldukça masum bir durum izlenimi görülür. Başlangıçtaki bu masumiyet, günlük hayatta işlevsel kayıplara yol açacak boyutlara ulaşması durumunda patolojik bir durumdan söz etmek gerekir. Dolayısıyla asıl amaç olan sağlıklı beslenmeye yönelik davranışların katı bir şekilde sınırlandırıcı olmasıyla sonuçlanır. Tüm bu ifadelerden hareketle; ON, üstünde söz sahibi olunan ve müdahalede bulunulabilen beslenme tarzının süreci tersine çevirerek artık bireyler üzerinde söz sahibi olması ve bireylerin davranışlarına müdahale de bulunması halidir (Getz, 2009).

Beslenme tarzının bu hâkimiyeti, ON'da çeşitli şekillerde gözlenebilir. Özellikle tek bir besine yöneltme ve bu besinin yokluğu durumunda da öfke hissetme veya kaygılanma hali gibi olumsuz duygulanımlar, sosyal ilişkileri de olumsuz şekilde etkileyebilir. Besin tüketimine yönelik obsesif düşünceler, zamanla başkalarını değerlendirmeye, iradelerini kıyaslamaya yönelik şekillenebilir. Belli besinlere yönelimdeki saplantı, tercih edilecek besini yanında bulundurmaya neden olarak sosyal birlikteliğe yönelik beslenme aktivitelerinden kaçınma, sosyal mesafeye duyulan gereksinim görülür. ON'da psikolojik ve fizyolojik işlevler üzerindeki beslenme tarzının bu hâkimiyeti artık sosyal işlevlerde de gözlenmektedir (Bratman ve Knight, 2000).

Tüm bu belirtilen ifadelerden öte, ON; ölümle sonuçlanabilecek kadar ciddi boyutlara ulaşabilmektedir. Bu duruma ilişkin Özkan (2017) aktardığına göre; ON, Belçika'da 7 aylık bir bebeğin ölümüne sebebiyet vermişti. Lucas adlı bebeğin ebeveynlerindeki bebeklerinin sağlıklı olması isteği; Lucas adlı bebekte uzun süreli açlık yaşanmasına neden olmuştur. Aynı zamanda ON olan ebeveynleri Lucas bebeği daha sağlıklı olduğunu düşündükleri belli bir gıda tüketimine (bitkisel kaynaklı süt ürünleri) yönelterek bebeklerinin temel besin maddelerinden yoksun kalmasına neden olmuşlardır. Bu denli ölümcül sonuçlanabilen ON' da görülebilecek diğer ciddi boyutlara ilişkin kemik yoğunluğunda azalma, anemi(kansızlık), sodyum seviyesinin yükselmesi, kemik iliğine bağlı bozukluklar, kalp atışının yavaşlaması (Yıldırım, 2018) olarak bildirilmiştir. Belirtilen durumlar dikkate alındığında, başlangıçta oldukça masum bir amacı olan ON, zamanla ağır bir patolojik bir duruma dönüşmektedir ve bu yöndeki eğilim asla ihmal edilmemelidir. Ayrıca Lucas bebeğe ilişkin çıkarılabilecek bir diğer sonuç da ON olan ebeveynlerin bebeklerin ölümüyle ilgili görülen hukuki süreçte ölüme sebebiyet verme olarak yargılanmalarıdır. Bu alanda çalışmalara yönelik bu durum, ON'un literatürde bir ayrı tanı olarak yer almasına yönelik bir ipucu niteliğinde gelişme olduğu söylenebilir. Belçika hukukunda diğer yeme bozuklarına benzer şekilde değerlendirilmesi de uluslararası literatüre girişine dair bu yöndeki bir diğer ipucudur.

Ebeveynlerin ON gelişim sürecine dâhil olmalarının bir başka boyutu çocuk veya ergenler açısından gelişim süreçlerinde model olmalarıdır. Özellikle ergenlik gelişim süreci ödevleri düşünüldüğünde bu uygun rol model olmanın önemi

görülmektedir. Erikson ve takipçilerinin belirttikleri gibi ergen psikososyal gelişiminde ebeveynleri etkisi altındadır. Onların davranışlarını gözlemleyerek kendine uyarlama ve bunu sürdürme eğiliminden ON da pay alır. Ebeveynlerindeki sağlıklı beslenmeye yönelik uygulamaları kendilerine model alarak ebeveynlerini takip etme eğilimi çocuk ya da ergen için ON gelişimi riskinin önünü açar.

ON gelişimine yönelik risklerin bir boyutu da ebeveynlerin ortorektik davranışlarını model almadan öte belli besinlere yönelik olumsuz, katı düşüncelerin ve aynı zamanda istenmeyen, olumsuz duyguların gelişimini de etkiler (Getz, 2009). Örneğin, ON olan ebeveyn çocuklarının tamamen şeker tüketimini engelleyerek şekerin dış kaybı, kilo alımı gibi sonuçlarından sadece ibaret olduğunu belirtirler. Diğer yandan çocuklarına korkutucu bir şekilde şeker kavramını empoze edebilirler. Oysa şeker kavramının yeterli düzeyde alınmasının gerekli enerjiyi sağlaması (Brown, 2018; Özkan, 2017, Mayıs) gibi önemli bir işlevi de bulunmaktadır.

ON eğilimindeki ebeveynlerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarına karşılık geliştirdikleri davranışları ergen gelişiminde model alınması yönüyle dikkat etmeleri oldukça önemlidir. Ayrıca sahip oldukları sağlıklı beslenmeye ilişkin çarpıtılmış düşünceleri ergen çocuklarına yönelik empoze edilmesi sağlıklı bir gelişim sürecine yol açar. Ergenlik gelişim süreci ödevleri ile bu durum beraber ele alındığında ilgili kavramların önemi ortaya çıkmaktadır.

2.5.6. Ortoreksiya Nervozayla Süren Sağlığa İlişkin Diğer Boyutlar

Ortoreksiya nervoza kavramsal çerçeve çizilmesine yönelik görüş birliği sadece sağlıklı beslenme boyutuna ilişkindir. Öte yandan sağlıklı olma arzusu, çeşitli şekillerde de gerçekleştirilebilir. Bu durumla ilgili spor ve egzersiz yapma literatürde vücut ağırlığını kontrol etme, dolaşım ve solunum sistemlerini iyileştirme gibi katkıları bildirilmekle beraber spor ve egzersiz yapmaya aşırı eğiliminin de yeme bozukluklarıyla ilişkili olduğu bildirilmiştir (Ströhle, 2009; Bratland-Sanda, Sundgot-Borgen, Øyvind, Rosenvinge, Hoffart ve Martinsen, 2010). Bununla ilgili olarak Varga ve arkadaşlarının (2004) bildirdiğine göre ON gelişimine yönelik yüksek eğilimin sağlıklı besinlerin seçimi ve tüketiminden ibaret olmadığı aynı zamanda spor ve egzersiz yapmaya aşırı istek ve hırs duyma ya da alkol gibi zararlı maddelerin tüketiminden kaçınma gibi sağlıklı olmaya dair sahip olunacak diğer alışkanlıklarla da

ilişkilidir. Sağlıklı beslenme amacını gerçekleştirmeye yönelik uygulamalar ile dengeli bir hareketli yaşam birlikteliği sağlığa yüklenen anlamın boyutunu geliştirir. Dolayısıyla sağlıklı olmaya dair isteğin ve inancın artmasına da kaynaklık eder. Öte yandan spor ve egzersize yönelimin oldukça yüksek olması, sağlıklı beslenmesinin patolojik boyutu olan ON için belirti olarak da ifade edilmektedir (Kiss-Leizer, Tóth-Király ve Rigó, 2009).

Spor ve egzersiz ağırlıklı bir yaşam süren sporcular bu durum için oldukça açıklayıcı bir örnektir. Literatür incelendiğinde bu durumun alanyazında kendisine oldukça geniş yer kapladığı görülmektedir. Bu amaca yönelik yapılan çalışmalar, spor ve egzersiz ağırlıklı bir yaşam süren sporcular gerek sosyoekonomik açıdan yaşamlarını etkileyen spora yönelik uğraşları gerekse sağlıkları açısından kendilerini çeşitli şekillerde kontrol etme eğilimi içinde olurlar. Günümüzde popüler olarak değerlendirilmeleri de dış görünüme yönelik öz kontrol eğilimine aracılık etmektedir. Bu belirtilen öz kontrollerinden biri de beslenmeye yönelik yaptıkları düzenleme ve kısıtlamalardır. Onlara enerji sağlayacak, vücut ağırlıklarını etkilemeyecek, yaşamsal faaliyetlerini sürdürmelerine yardımcı olacak şekilde sınırlandırılmış katı bir beslenme tercihinde buldukları görülmektedir. Bu durum sporcuları yeme bozukluklarına yakalanma riskini arttırarak daha yatkın hale gelmelerine neden olur (Kiss-Leizer ve diğ., 2009). Öte yandan, sporcuların sınırlandırılmış katı bir beslenme tercihinde bulunmaları ve yapılan egzersizlerin yoğunluğu birlikte ele alındığında onları ON riski açısından da yatkın hale getirerek sağlıklı olmaya yönelik patolojik bir durum gelişmesine neden olur.

Bu durumla ilgili yapılan oldukça yeni bir çalışma da yeme bozukluklarına yönelik spor yapan ve yapmayan bireyler ON'a yönelik eğilimleri açısından karşılaştırıldı. Çalışmanın bulgularına göre spor yapan grupta istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek düzeyde ON riski taşıdıkları belirtildi (Segura-Garcia ve diğ., 2012). ON belirtilerini sergileyenler, öncelikle sağlıklarını korumak ve geliştirmek adına egzersiz yapar ve fiziksel aktivite de bulunurlar. Fakat ilerleyen süreçte bu amaçlarını hayatlarının odak noktası haline dönüştürerek hareketli yaşama karşılık bağımlılık geliştirirler. Bu durumun sonucu olarak da fiziki olarak sağlıkları yaralanma ve sakatlıklar görülmesi gibi etkilere açık hale gelirken yapılan egzersizlerin yoğunluğu ve süresinin fazlalığı hem psikolojik hem psikolojik rahatsızlıklara açık hale getirir

(Oberle, Watkins ve Burkot, 2018). Bu belirtilenlerden yola çıkılarak ON ve spora yönelik eğilimin ilişkisine yönelik oldukça çelişkili sonuçlar bildirilmektedir. Dolayısıyla bunu belirlemeye yönelik yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Sporcuların beslenmesine yönelik bir başka ifade de beslenmeye yönelik amaç da potansiyellerini geliştirmek ve sürdürmek, vücut ağırlıklarını arzulanan düzeyde tutma veya hatları belirginleşmiş bir vücuda sahip olma aynı zamanda hastalıklardan korunmaya yönelik olduğu bilincine sahip sporcularda profesyonel destek alınmadan kendilerince beslenme tercihlerinde kısıtlama eğiliminde bulunmaktadırlar. Bu yüksek öz kontrol oldukça katı ve zorlayıcı bir beslenme tercihi eğilimine sebep olmaktadır (Bonci C.M., Bonci L.J., Granger, Johnson, Malina, Milne ve diğ., 2008). Dolayısıyla bu meslek grubu ve sporla uğraşan kesim yeme bozukluklarına oldukça yatkın olmakla birlikte yüksek risk grubundadırlar (García, Ammendolia, Procopio, Papaianni, Siopoli ve Bianco, 2010; Segura-Garcia ve diğ., 2012).

ON'da temel amaç olan ideal bir sağlıkta olma bunu sürdürme arzusu dikkate alındığında sağlıklı beslenmeye yönelik olan istek ve hırsa yönelik alışkanlık kazanma; mükemmel olarak değerlendirilen yaşam şeklinin bir boyutu olarak hareketliyaşama eklenebilir. Bu durumla ilgili literatürde oldukça dikkat çekici çalışmalar bulunmaktadır. ON belirtilerini bulunduranlar, bedenleri fizyolojik açıdan tehlike altında olması ya da sakatlanma gibi durumlar deneyimlemiş olsalar bile bağımlı bir şekilde hareketli yaşam isteklerini sürdürürler ve ısrarlı bir şekilde egzersizlerini yapmaya devam ederler. Diğer bir ifadeyle, tekrarlayıcı şekilde spora yönelik sergilenen davranışlar ritüeli bağımlı bir hale gelerek yüksek düzeyde aktivite seviyesiyle ilişkilidir (Segura-Garcia ve diğ., 2012; Alvarenga ve diğ., 2012; Malmberg, Bremander, Olsson ve Bergman, 2017). Bu çalışmaların diğer bir dikkat çeken yanı ise spora yönelik isteğin sadece sağlığı iyileştirmeye ve hastalık riskinden kurtulmaya yönelik olmadığı bununla beraber ruhsal açıdan daha iyi hissetmek,olumlu duyguları deneyimlemek, yaşamda karşılaşılan sorunları daha kolay kontrol etme amaçlarına yönelik isteklerle gerçekleştirildiğinin bildirilmesidir (Oberle ve diğ.,2018).

Günümüzde gelişen teknolojik gelişmeler gıda sanayisini etkilemekle beraber sanal sohbet ortamlarının da yer aldığı, mevcut arkadaşlıkların sürdürülmesiyle

beraber yeni kişiler arası ilişkiler gelişmesine de olanak sağlayan ve ayrıca popüler olarak görülen kişilere ulaşmayı da sağlayan instagram, facebook gibi sosyal medya ağı oluşturulmuştur. Bahsedilen bu sosyal medya ortamına dâhil olma küresel boyutta yaygınlaşarak gelişmeye devam etmektedir. Bu denli yaygınlığın görülmesi; sebepleri veya sonuçlarına yönelik bireyin yaşamına etkilerini belirlemeye yönelik araştırmacıların dikkatini çekmiştir. Özellikle psikoloji alanı olmak üzere yapılan araştırmalarda, sosyal medyanın bireylerin psikolojik sorunlar yaşamasına neden olduğu bildirilmiştir. Ergenliğin son zamanlarını deneyimleyen kişilerin sosyal medya kullanımları ve yeme bozukluğu gibi psikolojik bozuklarla önemli ölçüde ilişkili olduğu bildiren çalışma bunlardan biridir (Lin, Sidani, Shensa, Radovic, Miller ve Colditz, 2016; Carrotte, Vella ve Lim, 2015). İlgili literatürde sosyal medyanın yeme bozukluğu ilişkisine yönelik çok sayıda çalışma mevcut olmasına rağmen ON'un tanımsal olarak literatüre oldukça günümüze yakın bir tarihte dâhil olmasından kaynaklı çalışmalar oldukça az sayıdadır. Buna rağmen özellikle son zamanlarda artış gözlemlenen ON üzerine yapılan çalışmaların değişkenleri arasında, sosyal medya kullanımının olması da ilgili araştırmacıların hipotezlerinde patolojik bir hal alan sağlıklı beslenmeye yönelik eğilimde etkili olabileceğinin yer aldığını göstermektedir. Bununla ilgili Turner ve Lefevre (2017) tarafından gerçekleştirilen oldukça yeni bir çalışmada sosyal medya ağlarından instagram kullanımının ON'a yönelik eğilimi arttırdığı belirtilmiştir. Temelinde herhangi bir bilimsel veri olmasa da beslenme tercihlerine getirilen önerilerde bazı besinlerin tüketiminden kaçınmaları gerekliliği gibi ifadelerin yer alması mikro besin yetersizliği gibi durumlara neden olur. Ayrıca kaçınılması gereken besin maddesine yönelik olumsuz bir anlam yüklenmesi de görülebilmekte dolayısıyla psikolojik sağlıklarını etkilemektedir. Bununla beraber iddia edilen bir diğer durum instagram kullananlarda sağlıklı beslenme alışkanlıklarına yönelik kural koyucu, yinelenen düşüncelerini gerçekleştirmeye yönelik tek tip beslenme ya da yaşamsal faaliyetler için gerekli olan belli besin maddelerini hayatlarından tamamen çıkarma gibi beslenme tercihinde bulunma gözlemlenmektedir (Santarossa, Lacasse, Larocque ve Woodruff, 2019).

Sosyal medyanın beslenmeyi ve buna bağlı rahatsızlıkları nasıl etkilediğine dair yapılan karşılaştırılmalı çalışmalarda; beslenmeye bağlı hastalıkları olanların, sosyal medyanın kişiler arası ilişkileri geliştirmesi boyutundan etkilenerek bir araya

geldiklerini, birbirleriyle kaynağı bilimsel olmayan bilgileri paylaştıklarını ve birbirlerini destekledikleri yönünde imkân sağladığı iddia edilmektedir. Yeme bozukluklarında; kendi imkânlarıyla edindikleri yanlış bilgilerin ve çarpıtılmış düşüncelerin hâkim olduğu faktörü de eklenirse bu durumda bu ortamların ON başta olmak üzere yeme bozukluğu görülme riskinin önünü açtığı söylenebilir. Diğer bir ifadeyle, sağlıktan uzak olan inanış, düşünce ve davranışların beslenme şekli tercihlerine yönelik desteklenir ya da geliştirmesi istenir. Sonuç olarak-instagram, facebook gibi popüler sanal ağlar- sosyal medya ortamının beslenmeye bağlı bozukluklar geliştirmeye yönlendirebilir (Borzekowski, Wilson, Peebles, e-Ana and e-Mia, 2010).

Sosyal medyanın beslenmeyi ve buna bağlı rahatsızlıkları nasıl etkilediğine dair yapılan karşılaştırılmalı çalışmalarda incelenen bir başka durumda sanal ortamın kişilere kıyaslama yapmasına yardım ettiği yönündedir. Sanal ortamı kullanmanın küresel boyutu düşünüldüğünde kıyaslamanın sonsuz nitelikte olacağı da dikkate alınmalıdır. Bireyin kendisine yönelik değerlendirmelerinde ölçüt olarak bir başkasını almasının kıyaslamasına ilişkin sosyal boyutu kendisine yönelik olumsuz değerlendirmelerde bulunmasına dolayısıyla ON veya diğer yeme bozuklukları olmak üzere birtakım psikolojik rahatsızlıklarının geliştirilmesine kapı aralamaktadır. Bu duruma ilişkin yapılan bir çalışma da özellikle sosyal medyayı etkin olarak kullanan genç kadınların dış görüntülerini popüler olarak gördükleri kişilerle ya da sporcuların dış görüntüleriyle kıyasladıklarını göstermiştir. Sağlıklarını tehdit edecek bir unsur taşımamasına rağmen vücutlarına yönelik kıyaslamaları kilo kaybına teşvik edebilir (Santarrasso ve diğ., 2019; Tiggemann, Zaccardo, 2015). Bu çalışmadaki örneklemin yaş grubu dikkate alındığında genç olarak nitelendirdiğimiz ergenler için sosyal medyadaki ortamın tehlikeli yanlarını gözler önüne sermektedir. Öncelikle ergen bulunduğu gelişim sürecinin etkisiyle dış görüntüsüne yönelik algılarının çok çabuk değiştiği bir süreçtir. Bundan dolayı dış görüntüsüne ilişkin buldukları değerlendirmelerde ebeveynleri başta olmak üzere diğer bireylerden oldukça kolay bir şekilde etkilenebilmektedir. Özellikle gerçek veya sanal ortamda yaptıkları sosyal kıyaslamalar, vücutlarını arzuladıkları şekle ulaştırma motivasyonu oluşturmakta ve bu durum fiziksel sağlıklarını tehlike atmaktadır. Bu yönde tıbbi gerekliliği olmayan kilo kaybı gibi davranışlar sergileyerek aynı zamanda beslenmeye yönelik seçimlerini

de bu yönde değişimleyerek tek tip beslenme ya da gerekli besin maddelerinden tamamen uzaklaşma gibi oldukça sert bir şekilde sınırlandırılmış sağlıklı olmayan beslenme tarzına yönelmektedir şeklinde de düşünülebilir. Bu durumun sonucu olarak beslenmeye bağlı bozukluklara yatkın hale gelmekte ve özellikle ON’da önemli bir risk olarak görülmektedir.

ON gelişimi üzerine incelenen çalışmalardaki risk faktörlerine ilişkin değişkenler özellikle yakın zamanlı yapılan çalışmalarda çeşitlilik göstermekte ve ON tanımsal olarak geliştirilmeye çalışılmaktadır. Ayrıca ON’a yatkınlığı belirlemekadına çalışılan bu hipotezler oldukça önemlidir.

Arzulanan sağlığa ulaşmak için geliştirilen sağlıksız olan sağlıklı beslenme için dışarıdan besin takviyesi alımı ve “diğer tamamlayıcı ve alternatif tıp tekniklerini” kullanma gibi eğilimlerde görülmektedir. Bununla beraber sağlığa zararlı olan sigara ve alkol tüketiminden uzaklaşma eğilimi de görülen bir başka durumdur. Bu durumla aynı doğrultudaki çalışmalar, ON kriterlerinin bahsedilen bu eğilimlere yönelik zararlı alışkanlıkları ve bağımlılıkları olmayanlarda ve gıda takviyesine yönelenlerde daha yüksek düzeyde görüldüğü belirtmiştir (Varga ve diğ., 2014; Bo, Zoccali, Ponzo, Soldati, De Carli , Benso, ve diğ., 2014; Hyrnik, Janas-Kozik, Stochel, Jelonek, Siwiec ve Rybakowski, 2016). Ancak belirtilen zararlı alışkanlıklardan sigara tüketimi ile ON’a yatkınlık arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik çalışmalarda çelişkili durumlar belirtilmekte ve çalışmaların daha da genişletilmesine ihtiyaç duyulmaktadır (Fidan ve diğ.,2010; Aksoydan ve Camci, 2019). Diğer bir ifadeyle, sağlıklı olma amacına yönelik çalışmalarda sigara tüketim faktörünü aynı amaç doğrultusunda ON için destekleyici olduğu ifade edilmesine rağmen beslenme tercihlerine yönelik etkisi hakkında net bir sonuç elde edilememesinden dolayı sağlıklı beslenmeye yönelik takıntıların gelişimi ile ilişkisi açıklanamamaktadır. Bununla beraber ON kriterlerini yüksek düzeye getiren eğilimlerden gıda takviyesini tüketimini inceleyen oldukça yakın zamanlı bir araştırma da ON belirtileri gösteren, sağlıklı beslenen ve rutin bir beslenme tercihinde bulunan üç örneklem grubu karşılaştırılmış ve sonuçları beklenen doğrultuda ON kriterlerini taşıyan grup diğer iki gruba kıyasla daha yüksek düzeyde dışarıdan daha çok çok gıda takviyesi almaktadır (Oberle, Klare ve Patyk, 2019).

Günlük hayatımızda sıklıkla sporla uğraşı olanlar ve egzersiz yapanlarla ilişkilendirdiğimiz gıda takviyeleri artık toplumun her kesimi tarafından sağlıklı olmak adına sıklıkla tercih edildiği bilinmektedir. Farmakolojik alanda geliştirilen kimyasal temelli besin takviyelerine olan bu yönelim isteği oldukça dikkat çekici olmakla beraber daha doğal ve organik yollarla elde edilmiş gıda takviyelerine yönelim de günümüzde giderek yaygınlaşarak artmaktadır. Bu durum beraberinde yetkin olmayan kişilerce veya hâkim olan inanışlar gereği yanlış bilgilerinde piyasa da yer almasını ve herhangi bir bilimsel çalışma olmaksızın çeşitlenerek yaygınlık göstermesini de açıklamaktadır. Öte yandan kişilerin kendi ihtiyaçlarını bir uzman desteği almadan belirlemeleri ve bu doğrultu da beslenme tercihinde bulunmaları da sağlıklı olma adına yapılan yanlış uygulamalardan biridir. Özetle, sağlıklı olma adına beslenme programlarına bu tür gıda takviyelerine yer verme ve alternatif tıp yönelimi, aynı amacı taşıyan fakat patolojik bir şekilde takıntıya dönüşerek sonuçlanan ON için belirtilen kriterleri desteklemektedir.

Sağlığa zararlı olan maddelerin kullanımı ve bağımlılıkların gelişimi için oldukça riskli olan gelişim süreçlerinden ergenlikte fiziksel, bilişsel ve psikolojik gelişimi üzerinde etkili olan beslenmenin patolojik bir hal almamasına yönelik ergenlerdeki ON kriterlerini belirleyen değişkenlerin çalışılması büyük ölçüde önemlidir. Öte yandan gerek sporla uğraşan gerekse sağlıklı olmak amacıyla günümüzde ergenlerin piyasada mevcut bulunan gıda takviyelerine yönelim istekleri bulunmaktadır. Sağlıklı olma adına oldukça faydalı görülen bu durum beklenilen aksine ergenler üzerinde eksikliğini düşündüğü besin içeriğine ilişkin uzman desteği almadan dışarıdan alma ya da belli besin maddelerinin yetersizliği görülmesine yönelik ciddi olumsuz etkiler de yaratabilmekte ve mevcut tıbbi hastalık öyküsünü gölgelemesi ve altta yatan psikolojik faktörleri göz ardı etmesi gibi fizyopsikolojik sağlıklarını olumsuz etkilemektedir. Bu belirtilenleri özetlemek gerekirse, gelişim süreçleri arasında dönüm noktası olan ergenlikte sağlıklı olmaya yönelik gelişimleri için oldukça önemli olan beslenmeyi daha da iyileştirmek adına yöneldikleri besin tercihleri veya vücut ağırlıklarını kontrol altına tutma gibi amaçlarla belli besin maddelerinin tüketiminden kaçınma gibi beslenme tercihlerini şekillendirmesi önemlidir. Bu anlamda çalışmaların genişletilerek ergenlerdeki ON kriterlerini belirleyen değişkenlerin çalışılması büyük ölçüde önemlidir.

2.5.7. Ortoreksiya Nervozanın Kavramsal Çerçevesi

ON (sağlıklı beslenme takıntısı), sağlıklı olma amacına yönelik beslenme tercihlerini düzenlemenin patolojik bir saplantıya dönüşmesidir. Sağlıklarını korumak ve daha da iyileştirmek için düzenlenen beslenme tercihlerinde sert bir şekilde kısıtlama, tek tip beslenme ve belli besin maddelerinin tüketiminden tamamen kaçınma gibi beslenmeye yönelik bir bozukluk gelişmektedir. Arzulanan sağlığa ulaşmak için düzenlenen beslenme tercihi zamanla yaşamı zorlaştıracak, birtakım işlevsel kayıplara yol açacak şekilde patolojik bir boyut kazanmaktadır. İdealize edilmiş sağlığa ulaşma olan asıl amaçtan uzaklaşarak belirledikleri beslenme yönelimine göre bilişsel anlamda takıntılı düşünceler ve yineleyici davranışlar geliştirmekte ve dolayısıyla bu patolojik boyut, takıntıya dönüşmesine yönelik görülmektedir. Belirtilen bu süreçteki beslenme tercihlerinin düzenlenmesi ve bilişsel-davranışsal sonuçları dikkate alındığında psikoloji literatüründeki diğer psikiyatrik rahatsızlarla birtakım benzerlik veya farklılıkları yönünden ilişkili görülmektedir.

ON eğiliminde olan bireyler öncelikle beslenmeye bağlı gelişen ve takıntıyla süregelen düşünsel ve davranışsal boyutta gelişen psikiyatrik rahatsızlıklarla birtakım yönlerden benzerlik gösterirler. Özellikle bilişsel alanda görülen benzerliğin ON'un gelişimini açıklamaya yönelik çabaya büyük ölçüde katkısı bulunmaktadır. ON gelişimi gösterenlerin sağlıklarına ve beslenme tercihlerine yönelik; en ideal olana sahip olma duyguları, çevrelerine yönelik buldukları değerlendirmelerdeki çarpıtılmış ifadeler, şemalarında görülen sert tutum ve kaygıyı yoğun deneyimleme gibi kriterleri belirtilen benzerliklerdendir. ON'da dikkatler besinin değerine odaklanmıştır. Sağlıklı olmaya, sağlıklı beslenmeye ve besinlerin niteliklerine göre gerçeklikten uzaklaşmış inanç ve bozulmuş bilişsel şemalar bulunmaktadır. Günlük hayatta sergilenen davranışlarında bu bilişsel şemayı yansıtmaya yönelik tekrarlayıcı bir şekilde bunu göstermektedir. Beslenmeye bağlı gelişen tanılanmış psikiyatrik rahatsızlarda da sağlıklı olmak, sağlıklı beslenmek ve besinlerin niteliklerine yönelik bozulmuş bilişsel şemalar görülmekte ve buna yönelik sağlıklarını tehlike atacak derece de davranışlar sergilenmektedir. Diğer bir yandan, ON'da sağlıklı olmak, sağlıklı beslenmek ve besinlerin niteliklerine yönelik sergilenen davranışlar zamanla tüm gelişim süreçlerini olumsuz etkileyecek şekilde işlev kayıplarına yol açarak düşüncelerinin odak noktası haline gelecek ve davranışlarında bunu tekrarlayarak

yansıtacak ve kalıplaşmış bir davranış örüntüsüne dönüştürecektir. Takıntıya bağlı düşünsel ve davranışsal boyutta gelişen tanılanmış psikiyatrik rahatsızlarda da yaşamlarını ciddi derecede etkileyecek gerçekçi olmayan tekrarlayıcı düşünceler ve buna yönelik kalıplaşmış tekrarlayıcı davranışları bulunmaktadır. Bu durumu açıklayan Koven ve Wabry (2015)'e göre; ON semptomatolojisine benzer şekilde yeme bozukluklarından olan anoreksiya nervozada da tüketilen besin miktarına dikkatlerini yoğunlaştırmaktadırlar ve kendi vücutlarına yönelik yaptıkları değerlendirmelerde gerçekçi olmayan ifadeler bulunmaktadır. Bununla beraber takıntıya bağlı gelişen rahatsız olan obsesif kompulsif bozuklukta da sağlıklı olmak, sağlıklı beslenmek ve besinlerin niteliklerinden öte hayatın her alanına yönelik ve aynı zamanda benlikleriyle uyuşmayan ifadelerin de olduğu tekrarlayıcı düşünceler ve yineleyici davranışlar sergilenmektedir. Günlük hayatlarında tüketilecek besinleri hazırlama oldukça vakit almakta ve tekrarlayıcı davranışlarını gösterecek şekilde besinleri hazırlama, kullanılan malzemenin kalitesi, sağlığa etkisi gibi yineleyici şekilde nitelikler gösterebilir. Tıpkı obsesif kompulsif bozuklukta tekrarlayıcı düşüncelerin yerine getirilmediği takdirde gerçekleşecek olaylara yönelik gerçek dışı felaket beklentisi (Altman ve Shankman, 2015), ON eğilimi gösteren kişilerde de sağlıklı beslenmeye yönelik davranışlar sergilenmediğinde de gözlemlenmektedir. Aynı zamanda hissedilen yoğun kaygı ve suçluluk duygusu da benzerliğin bir diğer boyutudur. Bu benzerliği, herhangi bir tıbbi tanı almamış genel kitlede açıklamaya çalışan literatürde oldukça önemli çalışmalar bulunmaktadır (Donini, Marsili, Graziani, Imbriale ve Cannella, 2005; Arusoğlu, Kabakçı, Köksal ve Merdol, 2008). Öte yandan bu çalışmalardan farklı olarak literatüre katkısı oldukça dikkat çekici olan yakın zamanlı bir çalışma da ise yeme bozuklukları gelişimi gösterenlerden oluşan örnekleme yüksek ölçüde "eşik altı otizm spektrum bozukluğu" semptomları görülmüştür (Dell'Oso, Carpita, Gesi, Cremona, Corsi ve Massimetti 2018; Yılmaz, 2020).

ON eğilimi gösterenler üzerinde yapılan OKB karşılaştırmalı çalışmalarda ifade edilen bir diğer benzerlik durumu ise beslenme tercihlerine yönelik zorlayıcı tekrarlanan düşünceler en çok davranışlar eşlik ettiği zaman görülmesi ve bunların kalıplaşmış, katı davranışlar formuna dönüşmesine yöneliktir. Ayrıca çarpıtılmış

bilişsel şemaların varlığı ve işlev kayıpları deneyimleme de yaygın olarak benzerlik durumuna ilişkindir (Costa, Hardan-Khalil ve Gibbs, 2017).

ON gelişimi gösterenlerde yeme bozukluğu ve obsesif kompulsiften farklı olarak diğer psikiyatrik bozukluklarla da benzer nitelikler gösterdiği belirtilmiştir. Bu benzerliğe veya ortaklığa ilişkin varsayım da en çok göze çarpan psikiyatrik bozukluklar da obsesif kompulsif odaklı gelişen kişilik bozukluğu, psikosomatik bozukluklar, kaygı bozuklukları ve psikotik bozukluklar olarak sıralanabilir (Koven ve Wabry, 2015). Fakat bu psikiyatrik bozukluklar arasında en yaygın görülenlere yönelik ON ve yeme bozukluklarının beslenmeye yönelik zevk alamama ve öz kontrolün beslenme tercihlerine yönelik dönüştüğü ve yoğun kaygı gözlemlendiği görülmektedir. Kendilerince doğru olan, bozulmuş bilişsel şemalarına hizmet eden beslenme tercihlerine yönelik davranışlarını şekillendirirler. Vücut ağırlıkları değişir. Temel besin maddelerinin eksikliğini ve buna bağlı gelişen rahatsızlıkları deneyimlerler. Kişilikleri büyük ölçüde obsesif durumun etkisi altındadır. Dolayısıyla yeme bozuklukları ile ON'da ortak olarak yinelenen düşünce ve bunu gerçekleştirmeye yönelik tekrarlayıcı davranışlarına yönelik eğilimleri benlikleriyle uyumlu olarak gelişir (Dukay-szbo, 2013). Öte yandan karşılaştırmalı olarak incelendiğinde amaçlarına göre farklılaştıkları görülmektedir. Bu doğrultuda, ON'da sağlıklı beslenmeye yönelik tutum sergileme iken amaç yeme bozukluklarında beslenme ölçüsünün azlığıdır. Diğer bir ifadeyle, ON'da sağlıklı bir bedene sahip olma iken amaç yeme bozukluklarında kusursuz olarak aşırı zayıf bedene sahip olmadır (Brytek-matera, Gramaglia ve Zeppego, 2015). Buna ek olarak; ON ve yeme bozukluklarında beslenmelerine yönelik yaptıkları katı sınırlandırmalar, sağlıklarını tehlike atacak şekilde vücut ağırlıklarını kaybetmelerine sebep olmakta ve yetersiz beslenme temelli klinik görünüm sergilemektedirler (Brytek-matera, 2012).

ON'da diğer yeme bozukluklarında olduğu gibi vücut ağırlıklarına yönelik bir tutum görülmemektedir. ON eğilimi gösterenlerin motivasyon kaynakları; kusursuz ve eksiksiz sağlığa ulaşma ve tamamen doğal besinlerden oluşan beslenme tercihinde bulunmadır. Dolayısıyla öğünlerinde bol miktarda herhangi bir katkı maddesi bulundurmeyen organik sebze ve meyvelerin bulunabileceği düşünülebilir. ON ve kilo kaybı hedefleyen yeme bozukluklarında bu durum az enerji vermesi ve sağlıklı olmasına yönelik benzerlik gösterir. Öte yandan yeme bozukluğu tanısı taşıyanlar

işlenmiş gıda tüketimine ON kriterlerini taşıyanlara kıyasla daha ılımlı bir yaklaşım sergilerler iken ON kriterlerini taşıyanlar, yeme bozukluğu tanısı taşıyanlara kıyasla sağlıklı bitkisel yağ tüketimine daha ılımlı bir yaklaşım sergilerler (Getz, 2009).

ON'da sahip olunan tutuma yönelik literatürdeki farklı çalışmalarda yeme bozukluğu ile benzer yanlarını daha kapsamlı şekilde ele alarak açıklamaya çalışmıştır. ON kriterlerinin bilişsel, davranışsal ve kişilik yönlerine ilişkin ON eğiliminin yeme tutumundaki aksamalar ve obsesif kompulsif semptomlarıyla ilişkili olduğu (Arusoğlu ve diğ., 2008'den aktaran Yılmaz, 2020) ve aynı zamanda ON eğilimi obsesif kompulsif örüntüler ve kişilik özelliklerinin yeme bozukluklarından biri olan 'anoreksiya nervoza kısıtlayıcı türü' ile paralel güdümlüdür (Catalina Zamora ve diğ., 2005; Yılmaz, 2020).

ON eğilimindeki mükemmel sağlığa ulaşmaya yönelik tutum sağlıklı beslenme, beslenme tercihlerini en sağlıklı olacak şekilde düzenleme gibi davranışlarla sergilenebiliyorken spor yapma, kaslı bir vücuda sahip olmaya yönelik yapılan egzersizler yapma gibi davranışlar toplumda erkeklerde kadınlara kıyasla daha yaygın olarak sergileneceğine dair bir beklentiler, ON eğiliminden erkeklerin daha büyük pay alacağını düşündürmektedir. Oysa zayıf vücuda sahip olma beklentisinin daha yüksek olduğu kadınlarda yeme bozukluğuna yakalanma riski daha yüksek olacağı da bir diğer görüştür. Tüm bu belirtilerin aksine olan se tıkanırcasına yeme bozukluğu sendromlarının kadınlarda daha sık gözlemleneceği beklentisinin aksine erkeklerde daha yaygın ve sık gözlemlendiği bildirilmiştir (Barlow, 2014).

ON eğiliminin toplumda yaygınlığını belirlemek üzere yapılan çalışmalarda araştırmacıları zorlayan bir durum ise ON ile diğer psikiyatrik rahatsızlıkların eş tanıli olarak görülmesidir. Özellikle yeme bozuklukları ile eş güdümlü ya da sıralı olarak yer alması belirtilen zorluğun düzeyini arttırmaktadır. Bu duruma açıklık getiren bir çalışma da ise ON kriterlerini taşıyanlar ile yeme bozukluğu tanısı almış olanlar karşılaştırılmıştır. Bu çalışmayı değerli kılan bir diğer özelliği olan üç yıl süren gözlem sonuçlarına göre ON ve yeme bozukluğu eş tanısının oldukça yaygın gözlemlendiğini ve gerekli önlemler alınmadığı ölçüde giderek bu yaygınlığın boyutunun yükseldiğini belirtilmiştir. Ayrıca ON kriterleri, yeme bozuklukları gelişmeden önce sergilenebilir

ya da hastalık seyrinin azaldığı ve yükseldiği aşamalarda varlığını hissettirebilir (Segura- Garcia, 2015).

ON eğilimi taşıyanların eğilim düzeyleri, yinelenen çarpıtılmış düşünceleri ve bunları gerçekleştirmeye yönelik tekrarlanan davranışlarını belirleme yönelik yapılan çalışmalarda obsesif kompulsif bozukluk tanısı ile ilişkisini belirlemeye yönelik çalışmalar literatürde oldukça çeşitli olarak yer almaktadır. Bu çalışmalar incelendiğinde örneklemin genellikle OKB tanılı ve ON kriterleri taşıyan arasından belirlenmiştir. Oysa yakın zamanlı gerçekleştirilen bir çalışmada, yüksek düzeyde kaygı hisseden, kaygı bozukluğu tanısı almış ve yinelenen çarpıtılmış düşünceleri ve bunları gerçekleştirmeye yönelik tekrarlanan davranışlar sergileyenler denek olarak belirlenerek ON eğiliminde yatkınlık belirlenmeye çalışılmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına yönelik ülkemizde, beslenme tercihlerine yönelik tutum ile ON eğiliminin düzeyi arasında dikkate değer bir fark olmamakla beraber ON eğilim düzeyi, yinelenen çarpıtılmış düşünceleri ve bunları gerçekleştirmeye yönelik tekrarlanan davranışlarının boyutu, beslenme tercihlerine yönelik tutum, kontrol istekleri ve hazırlamaya yönelik tekrarlayıcı davranışlar arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Poyraz, Tüfekçioglu, Özdemir, Baş, Kani ve Erginöz, 2015).

ON eğilimine yönelik ülkemizde yapılan bir başka çalışmada da ergenliğin son dönemlerini deneyimleyenler üzerinden gerçekleştirilmiştir. ON eğilimi ve OKB ilişkisini, belirtilen gelişim sürecine yönelik belirlemeye çalışan araştırmada beslenmeye yönelik sergilenen problemler, sınırlandırmalar, beslenmeye yönelik endişe, vücut şekline göre değerlendirmelerinin yarattığı ruhsal sıkıntı, vücut ağırlıklarına yönelik tasalanma, OKB düzeyine yatkınlık, kontrol isteği, hijyen, şüphe eğilimi, ruminasyon arttıkça ON eğiliminin yükseldiği yani OKB ve yeme bozukluğu sendromlarının ON eğilim riskini yükselttiği belirtilmiştir (Yıldırım, 2018).

ON eğilimini tıbbi psikiyatrik rahatsızlıklardan öte sahip olunan çarpıtılmış, bozulmuş bilişsel şemalarına göre belirlemeye çalışan çalışmaları olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda bedenlerine yönelik değerlendirmelerinde acımasız davrananlar ya da kendi bedenlerinin çevresindekilerin olumsuz eleştirileri altında ezilmiş hissedenler, sağlıklı beslenmeye yönelik takıntı düzeyinde davranışlar sergilemeye yatkın oldukları belirtilmiştir. Yani ON eğilim kriterleri görülmeye

başlandığı zaman bedene yönelik olumsuz değerlendirmelerde artmaktadır (Brytek-matera, Gramaglia, Gambaro, Delicato ve Zeppego, 2018). Bu durumu açıklayan çalışmada, ON eğilimine yönelik davranışların arzulanan sağlığa ulaştırarak doğrultudaki besin tercihindeki yoğun tasalanmadan öte bozulmuş, olumsuz vücutlarına yönelik değerlendirmeleriyle ilişkili olduğu iddia edilmiştir (Brytek-matera ve diğ., 2015).

ON eğilimini belirlemeye yönelik yapılan çalışmalarda; yeme bozuklukları ve OKB ilişkisinden farklı olarak, ON eğilimini somatorm hastalıklara yönelik inceleyen bir çalışma da Barthelds ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir (aktaran Yılmaz, 2020). İlgili literatüre katkısı oldukça önemli olan bu çalışmayı değerli yapan bir başka boyutu 2019 yılında gerçekleştirilmiş yani oldukça güncel bir çalışma olmasıdır. Bahsedilen bu çalışmalarda araştırmacılar, deneklerini somatoform tanısı alanlardan seçmiş ve kontrol grubu da oluşturarak ON eğilim yatkınlığını belirlemeyi amaçlamışlardır. Ulaştıkları sonuçlara ilişkin somatoform tanılı grup ON eğilimine yönelik kontrol grubuna kıyasla daha yatkın davranışlar sergilemişlerdir. Ayrıca bu grupta sağlıksız beslenmeye yönelik niteliklerden; ince vücuda sahip olma isteği, vücutlarını beğenmeme ve yeme bozukluğu geliştirmeye yatkın olma gibi durumları da yüksek düzeyde deneyimlediklerini belirtmişlerdir. Özellikle tıbbi kaynaklı olmayan fiziksel yakınmalarından şikayetçi olanlar ile yine tıbbi kaynaklı olmayan sinirsel sistemlerindeki bozulmayla eş güdümlü fiziksel şikâyetleri olanlar; ON eğiliminde en yüksek riski taşıyanlar olmuştur. Oysa hastalık kaygısı taşıyan ve somatoform ağrı bozukluğu deneyimleyenlerin ON eğilimleri oldukça düşük bulunmuştur. Tüm bu belirtilenlerden öte, somatoform bozukluğu tanısı alanlar da ON eğilimlerinin yüksekliğine rağmen beslenme tercihlerine yönelik sergiledikleri davranışlarında bu amacı taşımadıkları da görülmüştür. Özetle, ON eğilimi yeme bozukluklarında olduğu gibi beklenilenin aksine somatoform bozukluklarla ilişkili değildir. Diğer bir ifadeyle sağlığa yönelik kaygısı istenilen düzeyde olan ve tıbbi kökenli olmayan somatik belirtilerin üstesinden gelmek için sağlık bir beslenme tercihinde buldukları olarak belirtilebilir (Barthelds, Müller, Schüth, Friederich ve Pietrowsky, 2019).

2.5.8. Ortoreksiya Nervosa: Özgün Bir Tanı Olmalı mı?

Günümüzde yaşanan teknolojik gelişmeler beraberinde pek çok istenmeyen durumu da getirmiştir. Özellikle gıda sanayisinde gelinen son nokta besinleri tamamen doğallıktan uzaklaştırmıştır. Üreticilerin başlıca ekonomik kaygıları olmak üzere piyasaya sürdükleri besinleri daha çekici kılmak adına katkı maddesi eklemeleri, raf ömrüne yönelik ilave madde eklemeleri, daha ucuz yollarla ham maddeyi işleme yönelik girişimleri gibi pek çok durum besinleri sağlık kavramından uzaklaştırmıştır. Ayrıca gelişen teknolojik gelişmelerin başka yönleri de hareketliliği kısıtlamasıdır. Hareketsiz bir yaşama yönelen bu duruma ek olarak beslenmeye yeterli vaktin ayrılamaması dolayısıyla fast food tarzı besinlere yönelme gibi durumlar çeşitlenerek çoğalabilir. Sağlıksız besinlerle beslenme, ölümle sonuçlanabilecek kadar ciddi hastalıklara yakalanma riskini arttırmakta hatta temel neden bile olabilmektedir.

Küresel çapta başlıca; obezite, diyabet kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon, osteoartrit, kanser gibi rahatsızlıkların yaygınlığı her geçen gün artmaktadır. Sağlıksız beslenme temelli veya beslenme tercihlerine yönelik yanlış tutum ve bilinçsiz davranışlarla seyreden bu ciddi rahatsızlıklardan korunmaya yönelik tüm dikkatler sağlıklı beslenmeye yönelmiştir. Buna yönelik besinlerin kalitesi, ölçüsü ve niteliğine yönelik daha dikkatli olmak, vücut ağırlığını koruma ve fiziksel, psikososyal açıdan tam bir iyilik hali deneyimlemeye yönelik büyük ölçüde önemlidir. Fakat besine yönelik bahsedilen bu dikkatle vücut ağırlığını korumaya yönelik uygulanan beslenme programlarındaki besine dikkat etmenin psikolojik bir takıntıya dönüşmesine yönelik oldukça kritik bir ayrım bulunmaktadır. Besinlerin niteliğinin ya da ölçüsünün psikolojik bir takıntıya dönüşmesi çoğunlukla düzensiz ve bozulmuş bir beslenme tercihinde bulunmaya oysa bunun aşırı bir boyuta ulaşması durumunda psikolojik temelli yeme bozukluklarına yol açmaktadır (Chaki ve diğ., 2013).

Arzulanan sağlığa ulaşmak için sağlıklı beslenme isteğinin takıntı haline dönüşmesine ek olarak bireysel isteğe bağlı olan beslenme tercihiyle sınırlanmadığı zaman, ON eğiliminden söz edilebilir (Getz, 2009). En genel haliyle, belirtilen bu duruma yönelik ON eğiliminin uzun bir süre deneyimlenmesi ve hayatın birçok alanında işlev kaybına yol açması gibi kritik etkileri görüldüğü zaman ON'dan bahsetmek mümkündür (Bratman ve Knight, 2000).

Kitle iletişim araçlarının dikkatini çekmeyi başaran ve özellikle yazılı basın yayın organlarında her geçen gün daha fazla yer bulan ON hakkında literatürde ayrı bir tanı olarak yer almasının geçerliliğini belirlemeye yönelik çalışmalar yürütülmüştür. Bu konuda çoğu araştırmacının ON tanımına yönelik var olan yeme bozukluğu ya da kaygı bozukluklarının bir varyantı olduğu yönünde hemfikir oldukları görülmektedir (Mathieu, 2005; Yılmaz, 2020). Aynı zamanda ilk kez tanımlayan Bratman ise ON için literatürde yeme bozuklukları arasında ayrı bir tanı olarak yer alması gerektiğini ifade etmiştir. Bratman'a göre ON, literatürde yeme bozukluklarıyla benzer ve hatta ortak yönleri olduğunu iddia etmiş öte yandan bir süre sonra bu iddiasından vazgeçerek literatürdeki yeme bozukluklarıyla büyük ölçüde farklılığı olduğunu belirtmiştir (Bratman ve Knight, 2000).

Bratman'ın literatürde ON üzerine katkıları incelendiğinde sadece tanımını yapmakla sınırlı kalmamış olduğu aynı zamanda ON ve diğer yeme bozuklukları farkını ortaya koymaya çalıştığı görülmüştür. Hatta o, ON ve diğer yeme bozukluklarıyla farklılaşmasının gerekliliği konusu üstünde özellikle durmuştur. Bu durumu ON eğiliminde en çok göze çarpan önemli farklılıkta besinlerin sağlıklı olup olmadığı, içeriklerinin vücuda etkisinin varlığı ya da yokluğu gibi niteliklerinin olduğu oysa literatürdeki yeme bozukluklarının besinlerin ölçüsüyle ilgilendiğini (Bratman ve Knight, 2000) belirterek açıklamıştır. Fakat Bratman'ın açıklamalarını inceleyen diğer araştırmacılar, bu konuda Bratman'a besinlerin niteliklerinin, kalitesinin, içerik ve çeşitlerine yönelik geliştirilen patolojik saplantı durumunun yeme bozukluklarında da çoğunlukla görüldüğünü ve buna yönelik yeme bozukluğu tanısı almış olanlar kendi amaçları ve istekleri doğrultusunda beslenme programlarını oluşturduklarını belirterek eleştirmişlerdir (Affenito, Dohm, Crawford, Daniels ve Striegel-Moore 2002; Misra, Tsai, Anderson, Hubbard, Gallagher ve Soyka, 2006). Özetle, besinlerin sağlıklı olup olmadığı, içeriklerinin vücuda etkisinin varlığı ya da yokluğu veya bu durumun olumlu olumsuz sonuçları gibi niteliklere yönelik geliştirilen obsesif düşünceler, çeşitli nedenlerle patolojik bir biçimde beslenme tercihinin ve besin seçimine odaklanan tüm bireylerde görülebileceği ve aynı zamanda bu obsesif düşüncelerin kompulsif ritüellerle gerçekleştirilmesi beslenmeye yönelik patolojik bir duruş sergileyen yine bu bireylerde gözlemlenebilecek genel bir durumdur. Yani psikolojik olarak gelişen

fiksasyonlar ON için ayrı bir tanı olarak yer almasına yönelik tam olarak yardımcı olmamaktadır.

Bratman'ın ON ve diğer yeme bozukluklarıyla farklılaşmasının gerekliliği konusu üstünde durduğu bir nokta ise, belirtilen iki grubun amaçlarını gerçekleştirmeye yönelik isteklerinin kaynağının farklı olmasıdır. Yani tüketilen besinlerin ölçüsüyle vücutlarının ağırlık kaybetmesine yönelik ilgilenen yeme bozukluklarında görülen genel durum olan ince vücuda sahip olma isteği iken ON'da temel hedef arzulanan sağlığa ulaşma olduğu için sağlıklı, saf bir vücuda sahip olma isteğidir. Fakat daha sonra yapılan araştırmalarla mükemmellik isteğinin yeme bozukluklarında da görüldüğünü ifade eden araştırmacılar tarafından Bratman'a bu konuda da eleştiriler getirmişlerdir (Shafran, Cooper ve Fairburn 2002; Lilienfeld, 2006).

2.6. Obsesif Kompulsif Bozukluk

DSM-5 Tanı Ölçütleri

DSM-5'e göre OKB için tanı ölçütleri şu şekildedir (APA, 2013):

A. Obsesyonların, kompulsiyonların veya her ikisinin birlikte varlığı:

B. Obsesyonlar (1) ve (2) ile tanımlanır:

(1). Kimi zaman zorla ve istenmeden geliyor gibi yaşanan, çoğu kişide belirgin bir kaygı ya da sıkıntıya neden olan, yineleyici ve sürekli düşünceler, zorlantı ya da düşlemler.

(2). Kişi bu düşüncelere, zorlantı ya da düşlemlere aldırılmaya ya da bunları baskılamaya çalışır veya bunları başka bir düşünce ya da eylemle nötralize etme (bir kompulsiyon uygulayarak) girişimlerinde bulunur. Kompulsiyonlar aşağıdakilerden (1) ve (2) ile tanımlanır:

(1). Kişinin obsesyonuna tepki olarak veya katı bir şekilde uyulması gereken kurallara göre yapmaya zorlanmış gibi hissettiği tekrarlayan davranışlar (örneğin; el yıkama, düzene koyma, kontrol etme) ya da zihinsel eylemler (örneğin; dua etme, sayı sayma, bazı kelimeleri sessiz bir biçimde söyleyip durma).

(2). Davranışlar ya da zihinsel eylemler, yaşanan kaygı ya da sıkıntıdan korunma ya da bunları azaltma ya da korkulan bir hadise ya da durumdan sakınma amacıyla yapılır; ancak bu davranışlar ya da zihinsel eylemler, nötralize edeceği ya da korunulacağı planlanan durumlarla gerçekçi bir biçimde ilişkili değildir ya da açıkça aşırı düzeydedir.

Not: Küçük çocuklar bu davranışlarının ya da zihinsel eylemlerinin amaçlarını söyleyemeyebilir.

B. Obsesyonlar ya da kompulsiyonlar kişinin zamanını alır (örneğin günde 1 saatten fazla zamanını alır) ya da klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili ya da diğer önemli işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye sebep olur.

C. Obsesif kompulsif belirtiler, bir maddenin (kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) veya başka bir tıbbi durumun fizyoloji ile ilgili etkilerine bağlanamaz.

D. Bu bozukluk, başka bir ruhsal bozukluğun belirtileriyle daha iyi açıklanamaz (örneğin yaygın anksiyete bozukluğunda olduğu gibi aşırı endişeler; beden dismorfik bozukluğunda olduğu gibi dış görünümle meşgul olma; istifleme bozukluğunda olduğu gibi sahip olduklarını elden çıkarmakta veya onlarla ilişkisini kesmekte zorlanma; trikotillomanide (saç yolma bozukluğu) olduğu gibi saç yolma; deri yolma bozukluğunda olduğu gibi derisini yolma, basmakalıp davranış bozukluğunda olduğu gibi basmakalıp davranışlar; yeme bozukluğunda olduğu gibi törensel yeme davranışı; madde ile ilişkili ve bağımlılık bozukluklarında olduğu gibi maddeleri ya da kumar oynamayı düşünüp durma; hastalık kaygısı bozukluğunda olduğu gibi hastalığının olduğunu düşünüp durma; cinsel sapkınlık bozukluklarında olduğu gibi cinsel dürtüler ya da düşlemler; yıkıcı bozukluklarda, dürtü denetimi ve davranım bozukluklarında olduğu gibi dürtüler; majör depresyon bozukluklarında olduğu gibi suçlulukla ilgili ruminatif düşünceler, şizofreni spektrumu ve psikozla giden diğer bozukluklarda olduğu gibi düşünce sokulması ya da sanrısız uğraşlar ya da otizm spektrumu bozukluklarında olduğu gibi tekrarlayan davranış örüntüleri).

Varsa belirtiniz:

İçgörüsü iyi ya da oldukça iyi: Kişi, obsesif kompulsif bozukluk inanışlarının kesinlikle ya da muhtemelen gerçek olmadığını veya gerçek olabileceğinin ya da olmayabileceğinin farkındadır.

İçgörüsü kötü: Kişi, obsesif kompulsif bozukluk inanışlarının muhtemelen gerçek olduğunu düşünür. İçgörüsü yok/sanrısız inanışlar: Kişi, obsesif kompulsif bozukluk inanışlarının gerçek olduğuna tamamen inanmaktadır.

Varsa belirtiniz:

Tikle İlişkili: Kişinin o sırada ya da geçmişte bir tik bozukluğu öyküsü mevcuttur.

2.7. Yeme Bozuklukları

2.7.1. Anoreksiya nervoza

Anoreksiya nervozanın DSM-V-TR'deki tanı ölçütleri şunlardır (APA, 2013).

A. Gereksinimlere göre erke alımını kısıtlama tutumu, kişinin yaşı, cinsiyeti, gelişimsel olarak izlediği yol ve beden sağlığı bağlamında belirgin bir biçimde düşük bir vücut ağırlığının olmasına yol açar. Belirgin bir biçimde düşük vücut ağırlığı, olağan en düşüğün altında ya da çocuklar ve gençler için beklenen en düşüğün altında olarak tanımlanır.

B. Kilo almaktan ya da şişmanlamaktan çok korkma ya da belirgin bir biçimde düşük vücut ağırlığında olmasına karşın kişinin, kilo almayı güçleştiren sürekli davranışlarda bulunması.

C. Kişinin vücut ağırlığını ya da biçimini nasıl algılandığıyla ilgili bir bozukluk vardır, kişi kendini değerlendirirken vücut ağırlığı ve biçimine yersiz bir önem yükler ya da o sıradaki düşük vücut ağırlığının önemini hiçbir zaman kavrayamaz. Anoreksiya Nervoza için ICD-9-CM kodu 307.1'dir ve alttürü göz önünde bulundurulmadan bu kod kullanılır. ICD-10-CM kodu alttürüne göre değişir: (F50.01) Kısıtlayıcı Tip: Kişinin son üç ay içerisinde, yineleyen tıknırcasına yeme ya da çıkarma (örneğin kendini kusturma ya da iç sürdüren [laksatif] ilaçlar, idrar söktürücü [diüretik] ilaçlar ya da lavmanın yanlış yere kullanımı) dönemleri olmamıştır. Bu alttür, daha çok diyet yaparak, neredeyse hiç yemeyerek ve/ya da aşırı spor yaparak kilo kaybedildiği görünümünü tanımlar

Tıkınırcasına yeme/çıkarma Türü: Kişinin son üç ay içinde, yineleyen tıkınırcasına yeme ya da çıkarma (örneğin kendini kusturma ya da iç sürdüren [laksatif] ilaçlar, idrar söktürücü [diüretik] ilaçlar ya da lavmanın yanlış yere kullanımı) dönemleri olmuştur.

Tam olmayan yatışma göstermeyen: Anoreksiya nevroza için tanı ölçütleri daha önce tam olarak karşılandıktan sonra A tanı ölçütü (düşük vücut ağırlığı) artık uzunca bir süredir karşılanmamaktadır, ancak B tanı ölçütü (kilo almaktan ya da şişmanlamaktan çok korkma ya da kilo almayı güçleştirici davranışlarda bulunma) ya da C tanı ölçütü (vücut ağırlığı ve biçimiyle ilgili kendilik algısı bozuklukları) yine karşılanmaktadır.

O sıradaki ağırlığı belirtiniz:

Ağırlığın en düşük düzeyi, erişkinler için, o sıradaki vücut kitlesi göstergesine (indeksine) (VKG) göre, çocuklar ve gençler için ise VKG yüzde birliğine (persentiline) göre belirlenir. Aşağıdaki değer aralıkları, erişkinler için Dünya Sağlık Örgütü zayıflık kategorilerinden alınmıştır; çocuklar ve gençler için bunlara karşılık gelen VKG yüzde birlikleri kullanılmalıdır. Klinik belirtileri, işlevsel yetersizliğin derecesini ve gözetim altında tutulma gereğini yansıtmak üzere ağırlık düzeyi arttırılabilir.

Ağır olmayan: $VKG > 17 \text{ kg/m}^2$

Orta derecede: $VKG: 16-16.99 \text{ kg/m}^2$

Ağır: $VKG: 15-15.99 \text{ kg/m}^2$

Aşırı Düzeyde: $VKG < 15 \text{ kg/m}^2$

2.7.2. Bulimiya Nervosa

Bulimiya Nervosa DSM-5 Kriterleri (APA, 2013).

A. Yineleyici tıkınırcasına yeme dönemleri. Bir tıkınırcasına yeme dönemi aşağıdaki her ikisi ile belirlidir.

1. Benzer koşullarda, benzer sürede, çoğu kişinin yiyebileceğinden açıkça daha çok yiyeceği, ayrı bir zaman biriminde (örneğin herhangi iki saatlik bir sürede) yeme

2. Bu dönem sırasında yemek yemeyle ilgili denetimin kalktığı duyumunun olması (örneğin kişinin yemek yemeyi durduramadığı duygusu, ne ya da ne denli yediğini denetleyememe duygusu) B. Kilo almaktan sakınmak için, kendi kendini kusturma, iç sürdüren (laksatif) ilaçları, idrar söktürücü (diüretik) ilaçları ya da diğer ilaçları yanlış yere kullanma, neredeyse hiç yememe ya da aşırı spor yapma gibi yineleyen, uygunsuz önleyici davranışlarda bulunma.

C. Tıkınırcasına yeme davranışlarının ve uygunsuz ödünleyici davranışların her ikisi de, ortalama, üç ay içinde, en az haftada iki kez olmuştur.

D. Kendilik değerlendirmesi, vücut biçiminden ve ağırlığından yersiz bir biçimde etkilenir.

E. Bu bozukluk, yalnızca anoreksiya nervoza dönemleri sırasında ortaya çıkmamaktadır.

Varsa belirtiniz

Tam olmayan yatışma gösteren: Bulimiya nervoza için tanı ölçütleri daha önce tam karşılanmıştır, ancak bu tanı ölçütlerinin hepsi olmasa da bir kesimi uzunca bir süredir karşılanmamaktadır.

Tam yatışma gösteren: Bulimiya nervoza için tanı ölçütleri daha önce tam karşılanmıştır, ancak bu tanı ölçütlerinin hiçbirisi uzunca bir süredir karşılanmamaktadır. O sıradaki ağırlığı belirtiniz: En düşük ağırlık düzeyi uygunsuz ödünleyici davranışların sıklığına göre belirlenir.

Diğer belirtileri ve işlevsel yetersizliğin derecesini yansıtmak üzere ağırlık düzeyi arttırılabilir,

Ağır olmayan: Ortalama haftada bir-üç kez uygunsuz ödünleyici davranış olması

Orta derecede: Ortalama haftada dört-yedi kez uygunsuz ödünleyici davranışın olması

Ağır: Ortalama haftada sekiz-on üç kez uygunsuz ödünleyici davranış olması

Aşırı Düzeyde: Ortalama haftada on dört ya da daha çok kez uygunsuz ödünleyici davranışın olması

2.7.3. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu

Tıkınırcasına Yeme Bozukluğunun DSM-5 Kriterleri (APA, 2013).

A. Yineleyici tıkınırcasına yeme dönemleri. Bir tıkınırcasına yeme dönemi aşağıdakilerin her ikisi ile belgindir:

1. Benzer koşullarda, benzer sürede, çoğu kişinin yiyebileceğinden açıkça daha çok yiyeceği, ayrı bir zaman biriminde (örneğin herhangi iki saatlik sürede) yeme

2. Bu dönem sırasında, yemek yemeyle ilgili denetimin kalktığı duygunun olması (örneğin kişinin yemek yemeyi durduramadığı duygusu, ne ya da ne denli yediğini denetleyememe duygusu)

B. Tıkınırcasına yeme döneminde aşağıdakilerin üçü (ya da daha çoğu) eşlik eder:

1. Olağandan daha çok daha hızlı yeme

2. Rahatsızlık verecek düzeyde tokluk hissedene dek yeme

3. Bedensel açlık duymuyorken aşırı ölçüde yeme

4. Ne denli yediğinden utandığı için kendi başına yeme

5. Daha sonra kendinden tikslenme, çökkünlük yaşama ya da büyük bir suçluluk duyma

C. Tıkınırcasına yeme ile ilgili olarak belirgin bir sıkıntı duyulur

D. Bu tıkınırcasına yeme davranışları, ortalama, üç ay içinde en az haftada bir kez olmuştur.

E. Tıkınırcasına yemeye bulimiya nervozada olduğu gibi yineleyen uygunsuz ödünleyici davranışlar eşlik etmez ve tıkınırcasına yeme yalnızca bulimiya nervoza ya da anoreksiya nervozanın gidişi sırasında ortaya çıkmamaktadır.

Varsa belirtiniz,

Tam olmayan yatışma gösteren: Tıkınırcasına aşırı yeme için tanı ölçütleri daha önce tam karşılanmıştır, ancak bu tanı ölçütlerinin hepsi olmasa da bir kesimi uzunca bir süredir karşılanmamaktadır.

Tam yatışma gösteren: Tıkınırcasına aşırı yeme için tanı ölçütleri daha önce tam karşılanmıştır, ancak bu tanı ölçütlerinin hiçbiri uzunca bir süredir karşılanmamaktadır.

O sıradaki ağırlığı belirtiniz:

En düşük ağırlık düzeyi uygunsuz tıkınırcasına aşırı yeme sıklığına göre belirlenir. Diğer belirtileri ve işlevsel yetersizliğin derecesini yansıtmak üzere ağırlık düzeyi arttırılabilir,

Ağır olmayan: Ortalama haftada bir-üç kez uygunsuz tıkınırcasına yeme olması.

Orta derecede: Ortalama haftada dört-yedi kez uygunsuz tıkınırcasına yeme olması.

Ağır: Ortalama haftada sekiz-on üç kez uygunsuz tıkınırcasına yeme olması.

Aşırı Düzeyde: Ortalama haftada on dört ya da daha çok kez tıkınırcasına yeme olması.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, mevcut durumu araştırmaya ve belirlemeye yardımcı olmak için sorgulayan betimsel nitelikte planlanmış olup ilişkisel tarama modeli temelli çalışma gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeline ilişkin, iki veya daha fazla sayıdaki değişkenler arasında değişim varlığını, derecesini ve yönünü belirlemeyi amaçlaması (Karasar, 2014); belirtilen bu modelin bu çalışmadaki değişkenlere ilişkin sorgulama yapabilmesi, değişkenlerin etkileşimi kestirmeye yardımcı olması yönüyle tercih edilmiştir. Bundan dolayı, bu araştırmada ergenlerde ebeveyn kontrolü ve sağlıklı beslenme takıntısı (ortoreksiya nervoza) arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yönelik bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.2. Araştırma Grubu

Bu araştırmanın evrenini Antalya ili Elmalı ilçesinde yaşayan 1.985 ergenden (14 yaş -18 yaş aralığı) oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde evreni bilinen örneklem hesaplaması formülü kullanılmıştır. (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004, s.47).

N: Evren birim sayısı

n: Örneklem büyüklüğü

P: Evrendeki X'in gözlenme oranı,

Q (1-P): X'in gözlenmeme oranı

Z α : $\alpha= 0.05$, için 1.96

d= Örneklem hatası

σ = Evren standart sapması

$$\frac{N * t^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + t^2 * p * q}$$

Formülde araştırmaya uygun değerler yerine koyulduğu zaman, örneklem hacmi aşağıdaki gibi hesaplanmıştır.

$$\frac{1.985 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0.05^2 * (1.985 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5} = 322$$

Örneklem hesaplamasına göre ulaşılması gereken kişi sayısının 322 olduğu belirlenmiş olmasına rağmen pandemi nedeniyle okulların kapalı olması gibi durumdan dolayı 153 kişiye ulaşılmıştır. Ayrıca çalışma kapsamında çalışmada sorgulanan mevcut durumu etkilemesini önlemek amacıyla psikiyatrik tanı alan ergenler çalışma kapsamında bırakılmıştır. Diğer bir durumda çalışmada toplanan verilerin online olarak elde edilmesinden dolayı katılımcıların sosyokültürel özellikleri (kırsal yaşam, internet ve telefon erişim problemi) çalışmaya erişimi sınırlandırmıştır.

Dolayısı ile araştırmanın örneklemini ise Antalya ili Elmalı ilçesindeki bir devlet lisesinde öğrenci olan 153 ergen oluşturmaktadır. Araştırmanın gerçekleştirildiği liseye dair, bulunulan ilçede en fazla öğrenci sayısına mevcut olduğu bilinmekte ve aynı zamanda farklı gelir seviyesindeki öğrencilerin bir arada olması ve farklı mesleklere yönelik eğitim almaları, farklı becerilere ilişkin potansiyelde olmaları gibi sebeplerden dolayı tercih edilmiştir. Örneklem grubu basit-rastgele örneklem modeline göre belirlenmiştir. Katılımcılara ve ebeveynlerine onam formu imzalatılmıştır.

3.3. Araştırma Verilerinin Toplanması ve Analizi

Araştırma, yüz yüze gerçekleştirilmesi planlanmıştır. Ancak Covid-19 pandemisi nedeniyle eğitim-öğretime uzaktan eğitim şeklinde devam edilmesinden dolayı araştırmada kullanılan “Kişisel Bilgi Formu”, “Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği” ve “Orto-15” veri toplama araçları öğrencilere Google online form şeklinde ulaştırılmıştır. Araştırmada 2019-2020 eğitim-öğretim yılında öğrenim görmekte olan 153 öğrenciden etik çerçevede dâhilinde elde edilen veriler, belirtilen amaç ve hipotezlere yönelik incelenmiştir.

Araştırma kapsamında elde edilen veriler SPSS 24 programı ile analiz edilmiştir. Araştırma kapsamında demografik özelliklerine göre dağılımlarının verilmesinde betimleyici analizlerden frekans ve yüzde analizi kullanılmıştır. Ölçeğe ait betimleyici analizlerin verilmesinde ise ortalama ve standart sapma değerleri

verilmiştir. Elde edilen verilerin dağılımı incelenirken, örneklem sayısı 50'nin üzerinde olduğundan kolmogorov smirnov normal dağılım analizi yapılmış ve merkezi eğilim ölçümleri kullanılmıştır. Merkezi eğilim ölçümlerine göre verilerin dağılımın normal dağılımdan geldiği belirlenmiştir. Bu nedenle parametrik olan testler istatistiksel olarak %95 güven düzeyinde test edilmiş olup ergenlerin ölçeklerden aldıkları puan düzeylerinin ikili gruplar arasındaki farkların belirlenmesinde bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında ise tek yönlü anova testi kullanılmıştır. Anova testi sonucu gruplar arasında farklılıklar varsa bu farklılıkların belirlenmesinde post-hoc testlerinden scheffe testi yapılmıştır. Araştırma hipotezlerinden ölçekler arasındaki ilişkinin incelenmesinde ise pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeğin güvenirlik düzeyinin belirlenmesi için cronbach's alpha analizi yapılmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada verilerin toplanması sürecinde katılımcılara ilişkin kişisel bilgiler “Kişisel Bilgi Formu”, algılanan ebeveyn kontrolü “Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği” ve ortoreksiya nervoza eğilimini saptamaya yönelik “Orto- 15 Ölçeği” kullanılmıştır.

Veri toplama araçlarının özellikleri, puanlaması ve geçerlik-güvenirlik çalışmalarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından öğrencilerin yaş, cinsiyet, anne-baba birliktelik durumları, anne-baba eğitim düzeyleri, ebeveynlerinin öz- üvey olma durumları ve ebeveyn kaybı yaşayıp yaşamadıkları gibi değişkenleri öğrenmek amacıyla hazırlanmıştır.

3.4.2. Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği

Ergenlerin anne babalarını algılama düzeylerini ölçmeyi amaçlayan bu ölçek, Soenens, Beyers ve Goossens (2004) tarafından geliştirilmiştir. Araştırma 15-22 yaşlar arasında 1883 ergene uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda dört faktör bulunmuştur, bunlar; duyarlık, özerklik desteği, psikolojik kontrol ve davranışsal denetimdir. Her boyut 7 maddeden oluşur, toplam 28 madde vardır. Her boyut kendi alanındaki

maddelerin toplamı alınarak hesaplanır. 5 Likert tipi derecelendirme vardır. 1-Hiç Doğru Değil, 2- Genellikle Doğru Değil, 3- Biraz Doğru, 4- Genellikle Doğru, 5- Her Zaman Doğru şeklindedir. Algılanan anne boyutu için iç tutarlılık katsayısı 0.76 ile 0.90 arasındayken, algılanan baba boyutu için bu 0.71 ile 0.91 aralığındadır. Doğrulayıcı faktör analizinde dört faktör ortaya çıkarılmıştır, bu faktörler ergenlerin anneleri ve babaları için doğrulanmıştır. Standardize edilmiş doğrulayıcı faktör analizine baktığımızda algılanan anne de ($\chi^2=1.96$ [SRMR]=0.06, [CFI]= 0.96, RMSEA]=0.06) ve algılanan baba da ($\chi^2=2.15$, SRMR=0.07, CFI=0.95, RMSEA=0.07) iyi düzeyde uyum görülmektedir (Sevim, 2014).

Bu ölçeğin Türk uyarlaması Sevim (2014) tarafından yapılmıştır. 14-23 yaş aralığındaki 643 ergen üzerinde uygulama yapılmıştır. Algılanan anne tutum ölçeği 21 maddeden oluşurken, baba tutum ölçeği 19 maddeden oluşmaktadır. İç tutarlılık katsayıları, anne için duyarlılık 0.88, davranışsal denetim 0.58, psikolojik kontrol 0.81 ve özerklik desteği 0.72 olarak saptanmıştır. Baba için duyarlılık 0.91, davranışsal denetim 0.78, psikolojik kontrol 0.77 ve özerklik desteği 0.67 olarak bulunmuştur. Ergen-anne tutumu için madde korelasyonu toplamı, duyarlılık .55-.77, davranışsal denetim .30-.56, psikolojik kontrol .53-.67 ve özerklik desteği .33-.59 arasındadır. Ergen-baba tutumu için duyarlık. 67-.81, davranışsal denetim .52-.70, psikolojik kontrol .47-.55 ve özerklik desteği .30-.55 aralığında yer alır (Yılmaz, 2014). Araştırmanın sonucunda her iki sürüm geçerlilik ve güvenilirlik açısından güçlü bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirlik katsayılarının derecelenmesi $0.00 \leq \alpha < 0.40$ arası ölçek güvenilir değil olarak kabul edilirken, $0.80 \leq \alpha < 1.00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir kabul edilmektedir (Kalaycı, 2006).

3.4.3. ORTO-15

ORTO-15 ölçeği; ortoreksiya nervoza eğilimini değerlendirmek amacıyla, ilk çalışmacılar olan Bratman ve Knight'ın (2000) hazırladığı soru formu baz alınarak, Donini ve ark. (2005) tarafından 2005 yılında geliştirilmiş 15 soruluk likert tipi ölçektir. Bağcı Bosi ve ark. (2007) tarafından 2006 yılında Türkçe versiyonu hazırlanmış, Arusoğlu ve ark. (2015) geçerlilik güvenilirlik çalışmasını yapmıştır. Ayrıca ölçeğin Türk toplumu için uyarlaması "ORTO 11" bulunmaktadır (Arusoğlu ve diğ., 2008). Sorular şimdiki zaman ifadesiyle, 4'lü likert (her zaman, sık sık, bazen

ve hiçbir zaman) şeklinde cevaplanmakta olup bireylerin seçme, satın alma, hazırlama ve kendilerinin sağlıklı olarak nitelendirdikleri besinleri tüketme konularındaki obsesif davranışlarını araştırmaktadır. Ortoreksiya için ayırt edici kriter olan cevaplara "1", normal yeme davranışı eğilimi gösteren cevaplara "4" puan verilmiştir, toplamda en az 15, en fazla ise 60 puan alınabilmektedir. ORTO-15 ölçek puanı ≤ 40 ortorektik, >40 puan alanlar normal olarak değerlendirilmiştir (Donini ve diğ., 2005).



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırma sonucunda elde edilen verilerin analizine ait ortaya çıkan bulgular ve yorumlar sunulmuştur.

Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Kişisel Özellikleri

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları

Demografik	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	98	64,1
	Erkek	55	35,9
Yaş	16 yaş altı	71	46,4
	16 yaş ve üzeri	82	53,6
Anne Eğitim	İlkokul mezunu	90	58,8
	Ortaokul mezunu	38	24,8
	Lise mezunu ve üzeri	25	16,3
Baba Eğitim	İlkokul mezunu	71	46,4
	Ortaokul mezunu	46	30,1
	Lise mezunu ve üzeri	36	23,5
Anne Sağlık	Sağ	153	100,0
Anne Özlük	Öz	153	100,0
Baba Sağlık	Sağ	153	100,0
Baba Özlük	Öz	153	100,0
Aile Birliktelik Durumu	Evliler ve annem babam birlikte yaşıyor	140	91,5
	Diğer	13	8,5
	Toplam	153	100,0

Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımları incelendiğinde; katılımcıların %64,1'inin kadın, %35,9'unun erkek, %46,4'ünün 16 yaş altı, %53,6'sının 16 yaş ve üzeri olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların annelerinin %58,8'i ilkokul mezunu, %24,8'i ortaokul ve %16,3'ünün lise ve üzeri mezunu, babalarının %46,4'ünün ilkokul, %30,1'inin ortaokul ve %23,5'inin lise ve üzeri mezunu olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların tamamının annelerinin ve babalarının sağ ve öz olduğu belirlenmiştir. Aile birliktelik durumlarına göre dağılımları incelendiğinde; %91,5'inin anne babanın evli olduğu ve birlikte yaşadığı, %8,5'inin diğer olduğu belirlenmiştir.

SAĞLIKLI BESLENME TAKINTISI ALGILARINA AİT ANALİZ SONUÇLARI

Araştırmanın bu bölümde katılımcıların sağlıklı beslenme takıntısı algılarına ait, betimsel istatistikleri, demografik özelliklere göre farklılıklarının belirlenmesine ait bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Takıntısı Algılarına Ait Normallik Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Kolmogrov-Smirnov			Merkezi Eğilim Ölçümleri			
	Statistic	Sd	p	\bar{X}	Medyan	Çarpıklık	Basıklık
Kognitif Rasyonel Alan	0,085	153	0,009	15,27	15,00	-0,118	-0,132
Klinik Alan	0,083	153	0,011	11,24	11,00	0,359	0,408
Duygusal Alan	0,113	153	0,000	9,31	9,00	0,273	-0,336
Sağlıklı Beslenme Takıntısı	0,057	153	0,200	35,83	36,00	0,463	0,733

Elde edilen verilerin dağılımlarının belirlenmesinde merkezi eğilim ölçümlerinden aritmetik ortalama, medyan, çarpıklık ve basıklık katsayıları kullanılmıştır. Medyan ile aritmetik ortalama değerinin birbirine yakın ya da eşit olması ile çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 sınırları içerisinde düşmesi nedeniyle elde edilen verilerin dağılımının normal dağılımdan geldiği belirlenmiştir. (George ve Mallery 2010).

Tablo 3: Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Takıntısı Algılarına Ait Betimsel Bulgular

Ölçek ve Alt Boyutlar	\bar{X}	s.s.
Kognitif Rasyonel Alan	15,27	3,75
Klinik Alan	11,24	2,99
Duygusal Alan	9,31	2,78
Sağlıklı Beslenme Takıntısı	35,83	7,89

Katılımcıların sağlıklı beslenme takıntısı algılarına ait betimsel bulgular incelendiğinde katılımcılar; ölçeğin genel ortalamasının ($\bar{x}=35,83$) olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin alt boyut ortalamaları incelendiğinde; kognitif rasyonel alan ortalamasının ($\bar{x}=15,27$), klinik alan ortalamasının ($\bar{x}=11,24$), duygusal alan ortalamasının ($\bar{x}=9,31$) olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4: Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Takıntısı Algılarının Cinsiyet Gruplarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{X}	s.s	t	sd	p
Kognitif Rasyonel Alan	Kadın	98	15,52	3,48	1,083	151	0,281
	Erkek	55	14,84	4,19			
Klinik Alan	Kadın	98	11,41	2,72	0,880	151	0,380
	Erkek	55	10,96	3,44			
Duygusal Alan	Kadın	98	9,61	2,71	1,781	151	0,077
	Erkek	55	8,78	2,87			
Sağlıklı Beslenme Takıntısı Genel	Kadın	98	36,54	7,22	1,478	151	0,141
	Erkek	55	34,58	8,92			

H₁: Katılımcıların sağlıklı beslenme takıntısı algıları cinsiyet gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların sağlıklı beslenme takıntısı algılarının cinsiyet gruplarına göre farklılıklarının anlamlılık gösterip göstermediğini belirlenmesi için yapılan t-testi sonucuna göre; katılımcıların sağlıklı beslenme takıntısı algılarının cinsiyet gruplarına göre farkı istatistiksel olarak anlamlılık göstermediği saptanmıştır. ($p>0.05$).

Tablo 5: Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Takıntısı Algılarının Yaş Gruplarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	n	\bar{X}	s.s	t	sd	p
Kognitif Rasyonel Alan	16 yaş altı	71	15,73	3,72	1,409	151	0,161
	16 yaş ve üzeri	82	14,88	3,76			
Klinik Alan	16 yaş altı	71	11,80	3,26	2,155	151	0,033*
	16 yaş ve üzeri	82	10,77	2,68			
Duygusal Alan	16 yaş altı	71	9,90	2,82	2,467	151	0,015*
	16 yaş ve üzeri	82	8,80	2,67			
Sağlıklı Beslenme Takıntısı Genel	16 yaş altı	71	37,44	8,28	2,367	151	0,019*
	16 yaş ve üzeri	82	34,45	7,33			

$p<0,05^*$

H₂: Katılımcıların sağlıklı beslenme takıntısı algıları yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların sağlıklı beslenme takıntısı algılarının yaş gruplarına göre farklılıklarının anlamlılık gösterip göstermediğini belirlenmesi için yapılan t-testi

sonucuna göre; klinik alan algılarının yaş gruplarına göre farkı istatistiksel olarak %95 güvenilirlik düzeyinde anlamlılık gösterdiği saptanmıştır. ($t= 2.155$; $p=0.033$; $p<0.05$). 16 yaş altındakilerin ($\bar{X}=11,80$) klinik alan algıları 16 yaş ve üzerinelere ($\bar{X}=10,77$) göre daha yüksektir. Sonuçlar incelendiğinde H_2 hipotezinin klinik alan alt boyut özneline kabul edildiği belirlenmiştir. Duygusal alan algılarının yaş gruplarına göre farkı istatistiksel olarak %95 güvenilirlik düzeyinde anlamlılık gösterdiği saptanmıştır. ($t= 2.467$; $p=0.015$; $p<0.05$). 16 yaş altındakilerin ($\bar{X}=9,90$) klinik alan algıları 16 yaş ve üzerinelere ($\bar{X}=8,80$) göre daha yüksektir. Sonuçlar incelendiğinde H_2 hipotezinin duygusal alan alt boyut özneline kabul edildiği belirlenmiştir. Sağlıklı beslenme takıntısı algılarının yaş gruplarına göre farkı istatistiksel olarak %95 güvenilirlik düzeyinde anlamlılık gösterdiği saptanmıştır. ($t= 2.367$; $p=0.019$; $p<0.05$). 16 yaş altındakilerin ($\bar{X}=37,44$) klinik alan algıları 16 yaş ve üzerinelere ($\bar{X}=34,45$) göre daha yüksektir. Sonuçlar incelendiğinde H_2 hipotezinin sağlıklı beslenme takıntısı ölçek özneline kabul edildiği belirlenmiştir.

Tablo 6: Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Takıntısı Algılarının Anne Eğitim Durumu Gruplarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Anne Eğitim	n	\bar{X}	s.s	F	P
Kognitif Rasyonel Alan	İlkokul mezunu	90	14,99	3,83	0,784	0,458
	Ortaokul mezunu	38	15,89	3,34		
	Lise mezunu ve üzeri	25	15,36	4,07		
Klinik Alan	İlkokul mezunu	90	11,21	3,08	0,173	0,841
	Ortaokul mezunu	38	11,47	2,82		
	Lise mezunu ve üzeri	25	11,04	3,05		
Duygusal Alan	İlkokul mezunu	90	9,09	2,79	0,912	0,404
	Ortaokul mezunu	38	9,82	2,95		
	Lise mezunu ve üzeri	25	9,36	2,51		
Sağlıklı Beslenme Takıntısı Genel	İlkokul mezunu	90	35,29	8,07	0,768	0,466
	Ortaokul mezunu	38	37,18	7,63		
	Lise mezunu ve üzeri	25	35,76	7,72		

H₃: Katılımcıların sağlıklı beslenme takıntısı algıları anne eğitim durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların sağlıklı beslenme takıntısı algılarının anne eğitim durumu gruplarına göre farklılıklarının anlamlılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan anova testi sonucuna göre; sağlıklı beslenme takıntısı algılarının anne eğitim

durumu gruplarına göre farkı istatistiksel olarak anlamlılık göstermediği saptanmıştır. ($p>0.05$).

Tablo 7: Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Takıntısı Algılarının Baba Eğitim Durumu Gruplarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Baba Eğitim	n	\bar{X}	s.s	F	P
Kognitif Rasyonel Alan	İlkokul mezunu	71	14,77	3,88	1,457	0,236
	Ortaokul mezunu	46	15,98	3,47		
	Lise mezunu ve üzeri	36	15,36	3,80		
Klinik Alan	İlkokul mezunu	71	11,27	3,28	0,514	0,599
	Ortaokul mezunu	46	10,93	2,76		
	Lise mezunu ve üzeri	36	11,61	2,72		
Duygusal Alan	İlkokul mezunu	71	9,08	2,84	0,445	0,641
	Ortaokul mezunu	46	9,52	2,86		
	Lise mezunu ve üzeri	36	9,50	2,62		
Sağlıklı Beslenme Takıntısı Genel	İlkokul mezunu	71	35,13	8,35	0,532	0,589
	Ortaokul mezunu	46	36,43	7,75		
	Lise mezunu ve üzeri	36	36,47	7,23		

H₄: Katılımcıların sağlıklı beslenme takıntısı algıları baba eğitim durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların sağlıklı beslenme takıntısı algılarının baba eğitim durumu gruplarına göre farklılıklarının anlamlılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan anova testi sonucuna göre; sağlıklı beslenme takıntısı algılarının baba eğitim durumu gruplarına göre farkı istatistiksel olarak anlamlılık göstermediği saptanmıştır. ($p>0.05$).

Tablo 8: Sağlıklı Beslenme Takıntısı Ölçeğine Bağlı Güvenilirlik Analizleri

Ölçek ve Alt Boyutlar	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Kognitif Rasyonel Alanı	0,630	6
Klinik Alanı	0,501	5
Duygusal Alanı	0,573	4
Sağlıklı Beslenme Takıntısı	0,788	15

Katılımcıların; 15 maddeden oluşan sağlıklı beslenme takıntısı ölçeğine ait güvenilirlik katsayıları incelendiğinde, ölçeğe ait Cronbach's Alpha değerinin 0,788 olarak hesaplandığı görülmektedir. Bu değer ölçeğin güvenilirliğinin yüksek düzeyde olduğunu gösterir. 6 maddeden oluşan kognitif rasyonel alanı alt boyutuna ait

güvenilirlik katsayıları incelendiğinde, alt boyuta ait Cronbach's Alpha değerinin 0,630 olarak hesaplandığı görülmektedir. Bu değer alt boyutun güvenilirliğinin yüksek düzeyde olduğunu gösterir. 5 maddeden oluşan klinik alanı alt boyutuna ait güvenilirlik katsayıları incelendiğinde, alt boyuta ait Cronbach's Alpha değerinin 0,501 olarak hesaplandığı görülmektedir. Bu değer alt boyutun güvenilirliğinin orta düzeyde olduğunu gösterir. 4 maddeden oluşan duygusal alanı alt boyutuna ait güvenilirlik katsayıları incelendiğinde, alt boyuta ait Cronbach's Alpha değerinin 0,573 olarak hesaplandığı görülmektedir. Bu değer alt boyutun güvenilirliğinin orta düzeyde olduğunu gösterir.

Tablo 9: Sağlıklı Beslenme Takıntısı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Birbirleri Arasındaki İlişki

Ölçekler ve Alt Boyutlar	(1)	(1)	(2)	(3)
Kognitif Rasyonel Alanı ⁽¹⁾	1	0,504*	0,582*	0,872*
Klinik Alanı ⁽²⁾		1	0,481*	0,789*
Duygusal Alanı ⁽³⁾			1	0,812*
Sağlıklı Beslenme Takıntısı ⁽⁴⁾				1

p<0,05*

Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için pearson korelasyon analizi yapılmış olup, yapılan korelasyon analizi sonucuna göre; kognitif rasyonel alanı ile klinik alanı ($r=0,504$), duygusal alanı ($r=0,582$) algıları arasında pozitif yönlü orta, sağlıklı beslenme takıntısı ($r=0,872$) algıları arasında pozitif yönlü çok yüksek seviyede bir ilişki vardır. Bu sonuç eğer kognitif rasyonel alanı algılarında bir artış olursa katılımcıların klinik alanı, duygusal alanı ve sağlıklı beslenme takıntısı algılarında da artış olacağı anlamına gelmektedir. Klinik alanı ile duygusal alanı ($r=0,481$) algıları arasında pozitif yönlü orta, sağlıklı beslenme takıntısı ($r=0,789$) algıları arasında pozitif yönlü yüksek seviyede bir ilişki vardır. Bu sonuç eğer klinik alanı algılarında bir artış olursa katılımcıların duygusal alanı ve sağlıklı beslenme takıntısı algılarında da artış olacağı anlamına gelmektedir. Duygusal alanı ile sağlıklı beslenme takıntısı ($r=0,812$) algıları arasında pozitif yönlü çok yüksek seviyede bir ilişki vardır. Bu sonuç eğer duygusal alanı algılarında bir artış olursa katılımcıların sağlıklı beslenme takıntısı algılarında da artış olacağı anlamına gelmektedir.

LEUVEN BABA TUTUM ALGILARINA AİT ANALİZ SONUÇLARI

Araştırmanın bu bölümde katılımcıların leuven baba tutum algılarına ait, betimsel istatistikleri, demografik özelliklere göre farklılıklarının belirlenmesine ait bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 10: Katılımcıların Leuven Baba Tutum Algılarına Ait Normallik Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Kolmogrov-Smirnov			Merkezi Eğilim Ölçümleri			
	Statistic	Sd	p	\bar{X}	Medyan	Çarpıklık	Basıklık
Baba Duyarlılık	0,16	153	0	3,69	3,85	-0,721	-0,349
Baba Davranışsal Denetim	0,076	153	0,032	2,80	2,75	0,049	-0,534
Baba Psikolojik Kontrol	0,091	153	0,003	2,59	2,50	0,380	-0,527
Baba Özerklik	0,089	153	0,005	3,50	3,50	-0,558	0,096
Leuven Baba Tutum Genel	0,06	153	,200*	3,31	3,31	-0,569	0,464

Elde edilen verilerin dağılımlarının belirlenmesinde merkezi eğilim ölçümlerinden aritmetik ortalama, medyan, çarpıklık ve basıklık katsayıları kullanılmıştır. Medyan ile aritmetik ortalama değerinin birbirine yakın ya da eşit olması ile çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 sınırları içerisine düşmesi nedeniyle elde edilen verilerin dağılımının normal dağılımdan geldiği belirlenmiştir. (George ve Mallery, 2010).

Tablo 11: Katılımcıların Leuven Baba Tutum Algılarına Ait Betimsel Bulgular

Ölçek ve Alt Boyutlar	\bar{X}	s.s.
Baba Duyarlılık	3,69	1,07
Baba Davranışsal Denetim	2,80	0,97
Baba Psikolojik Kontrol	2,59	1,03
Baba Özerklik	3,50	0,98
Leuven Baba Tutum Genel	3,31	0,50

Katılımcıların leuven baba tutum algılarına ait betimsel bulgular incelendiğinde katılımcılar; ölçeğin genel ortalamasının ($\bar{x}=3,31$) orta olduğu belirlenmiştir. Alt boyut ortalamaları incelendiğinde; baba duyarlılık ortalamasının ($\bar{x}=3,69$) yüksek, baba davranışsal denetim ortalamasının ($\bar{x}=2,80$) orta, baba psikolojik kontrol ortalamasının ($\bar{x}=2,59$) düşük, baba özerklik ortalamasının ($\bar{x}=3,50$) yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 12: Katılımcıların Leuven Baba Tutum Algılarının Cinsiyet Gruplarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	n	\bar{X}	s.s	t	sd	p
Baba Duyarlılık	Kadın	98	3,70	1,10	0,114	151	0,910
	Erkek	55	3,68	1,04			
Baba Davranışsal Denetim	Kadın	98	2,63	0,94	-3,092	151	0,002*
	Erkek	55	3,12	0,96			
Baba Psikolojik Kontrol	Kadın	98	2,59	1,03	-0,102	151	0,919
	Erkek	55	2,60	1,04			
Baba Özerklik	Kadın	98	3,48	0,99	-0,422	151	0,674
	Erkek	55	3,55	1,00			
Leuven Baba Tutum Genel	Kadın	98	3,35	0,51	1,101	151	0,273
	Erkek	55	3,26	0,50			

p<0,05*

H₅: Katılımcıların leuven baba tutum algıları cinsiyet gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların leuven baba tutum algılarının cinsiyet gruplarına göre farklılıklarının anlamlılık gösterip göstermediğini belirlenmesi için yapılan t-testi sonucuna göre; katılımcıların baba davranışsal denetim algılarının cinsiyet gruplarına göre farkı istatistiksel olarak %95 güvenilirlik düzeyinde anlamlılık gösterdiği saptanmıştır. (t= -3.092; p=0.002; p<0.05). Erkeklerin (\bar{X} 3,12) baba davranışsal denetim algıları kadınlara (\bar{X} 2,63) göre daha yüksektir. Sonuçlar incelendiğinde H₅ hipotezinin baba davranışsal denetim alt boyutu öznelinde kabul edildiği belirlenmiştir.

Tablo 13: Katılımcıların Leuven Baba Tutum Algılarının Yaş Gruplarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Ölçek	Yaş	n	\bar{X}	s.s	t	sd	p
Baba Duyarlılık	16 yaş altı	71	3,84	1,05	1,518	151	0,131
	16 yaş ve üzeri	82	3,57	1,09			
Baba Davranışsal Denetim	16 yaş altı	71	2,83	0,97	0,257	151	0,797
	16 yaş ve üzeri	82	2,79	0,98			
Baba Psikolojik Kontrol	16 yaş altı	71	2,67	1,10	0,845	151	0,399
	16 yaş ve üzeri	82	2,53	0,97			
Baba Özerklik	16 yaş altı	71	3,56	1,00	0,598	151	0,551
	16 yaş ve üzeri	82	3,46	0,98			
Leuven Baba Tutum Genel	16 yaş altı	71	3,39	0,50	1,708	151	0,090
	16 yaş ve üzeri	82	3,25	0,50			

H₆: Katılımcıların leuven baba tutum algıları yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların leuven baba tutum algılarının yaş gruplarına göre farklılıklarının anlamlılık gösterip göstermediğini belirlenmesi için yapılan t-testi sonucuna göre; katılımcıların leuven baba tutum algılarının yaş gruplarına göre farkı istatistiksel olarak anlamlılık göstermediği saptanmıştır. ($p>0.05$).

Tablo 14: Katılımcıların Leuven Baba Tutum Algılarının Aile Durumu Gruplarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Ölçek	Aile Durumu	n	\bar{X}	s.s	t	sd	p
Baba Duyarlılık	<u>Evliler ve annem babam birlikte yaşıyor</u>	140	3,79	0,99	3,799	151	0,000*
	Diğer	13	2,66	1,46			
Baba Davranışsal Denetim	<u>Evliler ve annem babam birlikte yaşıyor</u>	140	2,86	0,94	2,482	151	0,014*
	Diğer	13	2,17	1,17			
Baba Psikolojik Kontrol	<u>Evliler ve annem babam birlikte yaşıyor</u>	140	2,67	0,99	2,939	151	0,004*
	Diğer	13	1,81	1,20			
Baba Özerklik	<u>Evliler ve annem babam birlikte yaşıyor</u>	140	3,61	0,90	4,811	151	0,000*
	Diğer	13	2,33	1,19			
Leuven Baba Tutum Genel	<u>Evliler ve annem babam birlikte yaşıyor</u>	140	3,38	0,45	5,390	151	0,000*
	Diğer	13	2,66	0,61			

$p<0,05^*$

H₇: Katılımcıların leuven baba tutum algıları aile durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların leuven baba tutum algılarının aile durumu gruplarına göre farklılıklarının anlamlılık gösterip göstermediğini belirlenmesi için yapılan t-testi sonucuna göre; katılımcıların leuven baba tutum genel algılarının aile durumu gruplarına göre farkı istatistiksel olarak %95 güvenilirlik düzeyinde anlamlılık gösterdiği saptanmıştır. ($t=5.390$; $p=0.000$; $p<0.05$). Evli olup anne babası birlikte yaşayanların ($\bar{X}3,38$) leuven baba tutum genel algıları diğer olanlara ($\bar{X}2,66$) göre daha yüksektir. Sonuçlar incelendiğinde H_7 hipotezinin ölçek özneline kabul edildiği belirlenmiştir. Baba duyarlılık algılarının aile durumu gruplarına göre farkı istatistiksel

olarak %95 güvenilirlik düzeyinde anlamlılık gösterdiği saptanmıştır. ($t= 3.799$; $p=0.000$; $p<0.05$). Evli olup anne babası birlikte yaşayanların ($\bar{X}=3,79$) baba duyarlılık algıları diğer olanlara ($\bar{X}=2,66$) göre daha yüksektir. Sonuçlar incelendiğinde H_7 hipotezinin baba duyarlılık alt boyutu özneline kabul edildiği belirlenmiştir. Baba davranışsal denetim algılarının aile durumu gruplarına göre farkı istatistiksel olarak %95 güvenilirlik düzeyinde anlamlılık gösterdiği saptanmıştır. ($t= 2.482$; $p=0.014$; $p<0.05$). Evli olup anne babası birlikte yaşayanların ($\bar{X}=2,86$) baba davranışsal denetim algıları diğer olanlara ($\bar{X}=2,17$) göre daha yüksektir. Sonuçlar incelendiğinde H_7 hipotezinin baba davranışsal denetim alt boyutu özneline kabul edildiği belirlenmiştir. Baba psikolojik kontrol algılarının aile durumu gruplarına göre farkı istatistiksel olarak %95 güvenilirlik düzeyinde anlamlılık gösterdiği saptanmıştır. ($t= 2.939$; $p=0.004$; $p<0.05$). Evli olup anne babası birlikte yaşayanların ($\bar{X}=2,67$) baba psikolojik kontrol algıları diğer olanlara ($\bar{X}=1,81$) göre daha yüksektir. Sonuçlar incelendiğinde H_7 hipotezinin baba psikolojik kontrol alt boyutu özneline kabul edildiği belirlenmiştir. Baba özerklik algılarının aile durumu gruplarına göre farkı istatistiksel olarak %95 güvenilirlik düzeyinde anlamlılık gösterdiği saptanmıştır. ($t= 4.811$; $p=0.000$; $p<0.05$). Evli olup anne babası birlikte yaşayanların ($\bar{X}=3,61$) baba özerklik algıları diğer olanlara ($\bar{X}=2,33$) göre daha yüksektir. Sonuçlar incelendiğinde H_7 hipotezinin baba özerklik alt boyutu özneline kabul edildiği belirlenmiştir.

Tablo 15: Katılımcıların Leuven Baba Tutum Algılarının Anne Eğitim Durumu Gruplarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları

Ölçek	Anne Eğitim	n	\bar{X}	s.s	F	p	Scheffe
Baba Duyarlılık	İlkokul mezunu ⁽¹⁾	90	3,67	1,07	4,903	0,009*	$\begin{pmatrix} 1 \\ 2-3 \end{pmatrix}$
	Ortaokul mezunu ⁽²⁾	38	4,07	0,88			
	Lise mezunu ve üzeri ⁽³⁾	25	3,23	1,19			
Baba Davranışsal Denetim	İlkokul mezunu	90	2,74	0,94	2,133	0,122	
	Ortaokul mezunu	38	3,08	1,09			
	Lise mezunu ve üzeri	25	2,63	0,90			
Baba Psikolojik Kontrol	İlkokul mezunu	90	2,54	1,01	0,533	0,588	
	Ortaokul mezunu	38	2,74	1,02			
	Lise mezunu ve üzeri	25	2,54	1,14			
Baba Özerklik	İlkokul mezunu ⁽¹⁾	90	3,48	0,92	3,220	0,043*	(2-3)
	Ortaokul mezunu ⁽²⁾	38	3,79	0,94			
	Lise mezunu ve üzeri ⁽³⁾	25	3,16	1,18			

Leuven Baba Tutum Genel	İlkokul mezunu ⁽¹⁾	90	3,31	0,50	4,817	0,009*	(2-3)
	Ortaokul mezunu ⁽²⁾	38	3,49	0,41			
	Lise mezunu ve üzeri ⁽³⁾	25	3,10	0,58			

p<0,05*

H₈: Katılımcıların leuven baba tutum algıları anne eğitim durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların leuven baba tutum algılarının anne eğitim durumu gruplarına göre farklılıklarının anlamlılık gösterip göstermediğini belirlenmesi için yapılan anova testi sonucuna göre; katılımcıların leuven baba tutum genel algılarının anne eğitim durumu gruplarına göre farkı istatistiksel olarak %95 güvenilirlik düzeyinde anlamlılık gösterdiği saptanmıştır. (F= 4.817; p=0.009; p<0.05). Anne eğitim durumu ortaokul mezunlarının (\bar{X} 3,49) leuven baba tutum genel algıları lise mezunu ve üzerinde (\bar{X} 3,10) olanlara göre daha yüksektir. Sonuçlar incelendiğinde H₈ hipotezinin ölçek özneline kabul edildiği belirlenmiştir. Baba duyarlılık algılarının baba eğitim durumu gruplarına göre farkı istatistiksel olarak %95 güvenilirlik düzeyinde anlamlılık gösterdiği saptanmıştır. (F= 4.903; p=0.009; p<0.05). Anne eğitim durumu ortaokul mezunlarının (\bar{X} 4,07) baba duyarlılık algıları ilkokul mezunlarının (\bar{X} 3,93) ve lise mezunu ve üzerinde (\bar{X} 3,23) olanlara göre daha yüksektir. Sonuçlar incelendiğinde H₈ hipotezinin baba duyarlılık alt boyut özneline kabul edildiği belirlenmiştir. Baba özerklik algılarının baba eğitim durumu gruplarına göre farkı istatistiksel olarak %95 güvenilirlik düzeyinde anlamlılık gösterdiği saptanmıştır. (F= 3.220; p=0.043; p<0.05). Anne eğitim durumu ortaokul mezunlarının (\bar{X} 3,79) baba özerklik algıları lise mezunu ve üzerinde (\bar{X} 3,16) olanlara göre daha yüksektir. Sonuçlar incelendiğinde H₈ hipotezinin baba özerklik alt boyut özneline kabul edildiği belirlenmiştir. Gruplar arasındaki farkın kaynağı post-hoc testlerinden scheffe testi ile belirlenmiştir.

Tablo 16: Katılımcıların Leuven Baba Tutum Algılarının Baba Eğitim Durumu Gruplarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları

Ölçek	Baba Eğitim	n	\bar{X}	s.s	F	p	Scheffe
Baba Duyarlılık	İlkokul mezunu	71	3,71	1,07	2,867	0,060	
	Ortaokul mezunu	46	3,93	0,96			
	Lise mezunu ve üzeri	36	3,36	1,16			
Baba Davranışsal Denetim	İlkokul mezunu	71	2,79	0,98	0,323	0,724	
	Ortaokul mezunu	46	2,90	0,99			
	Lise mezunu ve üzeri	36	2,73	0,96			
Baba Psikolojik Kontrol	İlkokul mezunu	71	2,67	1,01	0,870	0,421	
	Ortaokul mezunu	46	2,64	1,10			
	Lise mezunu ve üzeri	36	2,40	1,00			
Baba Özerklik	İlkokul mezunu	71	3,55	0,93	0,985	0,376	
	Ortaokul mezunu	46	3,59	0,93			
	Lise mezunu ve üzeri	36	3,31	1,16			
Leuven Baba Tutum Genel	İlkokul mezunu ⁽¹⁾	71	3,35	0,46	3,662	0,028*	(1-3) (2-3)
	Ortaokul mezunu ⁽²⁾	46	3,41	0,45			
	Lise mezunu ve üzeri ⁽³⁾	36	3,13	0,59			

p<0,05*

H₉: Katılımcıların leuven baba tutum algıları baba eğitim durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların leuven baba tutum algılarının baba eğitim durumu gruplarına göre farklılıklarının anlamlılık gösterip göstermediğini belirlenmesi için yapılan anova testi sonucuna göre; katılımcıların leuven baba tutum genel algılarının baba eğitim durumu gruplarına göre farkı istatistiksel olarak %95 güvenilirlik düzeyinde anlamlılık gösterdiği saptanmıştır. (F= 3.662; p=0.028; p<0.05). Baba eğitim durumu lise mezunu ve üzerinde (\bar{X} 3,13) leuven baba tutum genel algıları ortaokul mezunu (\bar{X} 3,41) ve ilkokul mezunlarına (\bar{X} 3,35) göre daha düşüktür. Sonuçlar incelendiğinde H₈ hipotezinin ölçek özneline kabul edildiği belirlenmiştir. Gruplar arasındaki farkın kaynağı post-hoc testlerinden scheffe testi ile belirlenmiştir.

Tablo 17: Leuven Baba Tutum Alt Boyutlarına Bağlı Güvenilirlik Analizleri

Ölçek ve Alt Boyutlar	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Baba Duyarlılık	0,937	7
Baba Davranışsal Denetim	0,787	4
Baba Psikolojik Kontrol	0,783	4
Baba Özerklik	0,776	4
Leuven Baba Tutum Genel	0,914	19

Katılımcıların; 19 maddeden oluşan leuven baba tutum ölçeğine ait güvenilirlik katsayıları incelendiğinde, ölçeğe ait Cronbach's Alpha değerinin 0,914 olarak

hesaplandığı görülmektedir. Bu değer ölçeğin güvenilirliğinin çok yüksek düzeyde olduğunu gösterir. 7 maddeden oluşan baba duyarlılık alt boyutuna ait güvenilirlik katsayıları incelendiğinde, alt boyuta ait Cronbach's Alpha değerinin 0,937 olarak hesaplandığı görülmektedir. Bu değer alt boyutun güvenilirliğinin çok yüksek düzeyde olduğunu gösterir. 4 maddeden oluşan baba davranışsal denetim alt boyutuna ait güvenilirlik katsayıları incelendiğinde, alt boyuta ait Cronbach's Alpha değerinin 0,787 olarak hesaplandığı görülmektedir. Bu değer alt boyutun güvenilirliğinin yüksek düzeyde olduğunu gösterir. 4 maddeden oluşan baba psikolojik kontrol alt boyutuna ait güvenilirlik katsayıları incelendiğinde, alt boyuta ait Cronbach's Alpha değerinin 0,783 olarak hesaplandığı görülmektedir. Bu değer alt boyutun güvenilirliğinin yüksek düzeyde olduğunu gösterir. 4 maddeden oluşan baba özerklik alt boyutuna ait güvenilirlik katsayıları incelendiğinde, alt boyuta ait Cronbach's Alpha değerinin 0,776 olarak hesaplandığı görülmektedir. Bu değer alt boyutun güvenilirliğinin yüksek düzeyde olduğunu gösterir.

Tablo 18: Leuven Baba Tutum Alt Boyutlarının Birbirleri Arasındaki İlişki

Ölçekler ve Alt Boyutlar	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Baba Duyarlılık ⁽¹⁾	1	0,660*	0,052	0,756*	0,853*
Baba Davranışsal Denetim ⁽²⁾		1	0,273*	0,718*	0,525*
Baba Psikolojik Kontrol ⁽³⁾			1	0,258*	0,467*
Baba Özerklik ⁽⁴⁾				1	0,826*
Leuven Baba Tutum Genel ⁽⁵⁾					1

p<0,05*

Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için pearson korelasyon analizi yapılmış olup, yapılan korelasyon analizi sonucuna göre; leuven baba tutum genel ile baba duyarlılık (r=0,853) ve baba özerklik (r=0,826) algıları arasında pozitif yönlü çok yüksek, baba davranışsal denetim (r=0,872) ve baba psikolojik kontrol (r=0,467) algıları arasında pozitif yönlü orta seviyede bir ilişki vardır. Bu sonuç eğer leuven baba tutum algılarında bir artış olursa katılımcıların baba duyarlılık, baba davranışsal denetim, baba psikolojik kontrol ve baba özerklik algılarında da artış olacağı anlamına gelmektedir. Baba özerklik ile baba duyarlılık (r=0,756) ve baba davranışsal denetim (r=0,718) algıları arasında pozitif yönlü yüksek, baba psikolojik kontrol (r=0,258) algıları arasında pozitif yönlü düşük seviyede bir ilişki vardır. Bu sonuç eğer baba özerklik algılarında bir artış olursa katılımcıların baba duyarlılık, baba davranışsal

denetim ve baba psikolojik kontrol algılarında da artış olacağı anlamına gelmektedir. Baba davranışsal denetim ile baba psikolojik kontrol ($r=0,273$) algıları arasında pozitif yönlü düşük seviyede bir ilişki vardır. Bu sonuç eğer baba davranışsal denetim algılarında bir artış olursa katılımcıların baba psikolojik kontrol algılarında da artış olacağı anlamına gelmektedir. Baba duyarlılık ile baba davranışsal denetim ($r=0,660$) algıları arasında pozitif yönlü düşük seviyede bir ilişki vardır. Bu sonuç eğer baba duyarlılık denetim algılarında bir artış olursa katılımcıların baba davranışsal denetim algılarında da artış olacağı anlamına gelmektedir.

LEUVEN ANNE TUTUM ALGILARINA AİT ANALİZ SONUÇLARI

Araştırmanın bu bölümde katılımcıların leuven anne tutum algılarına ait, betimsel istatistikleri, demografik özelliklere göre farklılıklarının belirlenmesine ait bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 19: Katılımcıların Leuven Anne Tutum Algılarına Ait Normallik Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Kolmogrov-Smirnov			Merkezi Eğilim Ölçümleri			
	Statistic	Sd	p	\bar{X}	Medyan	Çarpıklık	Basıklık
Anne Duyarlılık	0,169	153	0,000	4,08	4,28	-1,035	0,263
Anne Davranışsal Denetim	0,089	153	0,005	2,90	2,75	0,213	-0,308
Anne Psikolojik Kontrol	0,099	153	0,001	2,53	2,40	0,631	-0,358
Anne Özerklik	0,114	153	0,000	3,83	4,00	-0,561	-0,439
Leuven Anne Tutum Genel	0,066	153	0,098	3,46	3,47	-0,424	0,149

Elde edilen verilerin dağılımlarının belirlenmesinde merkezi eğilim ölçümlerinden aritmetik ortalama, medyan, çarpıklık ve basıklık katsayıları kullanılmıştır. Medyan ile aritmetik ortalama değerinin birbirine yakın ya da eşit olması ile çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 sınırları içerisinde düşmesi nedeniyle elde edilen verilerin dağılımının normal dağılımdan geldiği belirlenmiştir. (George ve Mallery 2010).

Tablo 20: Katılımcıların Leuven Anne Tutum Algılarına Ait Betimsel Bulgular

Ölçek ve Alt Boyutlar	\bar{X}	s.s.
Anne Duyarlılık	4,08	0,95
Anne Davranışsal Denetim	2,90	0,94
Anne Psikolojik Kontrol	2,53	1,09
Anne Özerklik	3,83	0,90

Leuven Anne Tutum Genel	3,46	0,48
-------------------------	------	------

Katılımcıların leuven anne tutum algılarına ait betimsel bulgular incelendiğinde katılımcılar; ölçeğin genel ortalamasının ($\bar{x}=3,46$) yüksek olduğu belirlenmiştir. Alt boyut ortalamaları incelendiğinde; anne duyarlılık ortalamasının ($\bar{x}=4,08$) yüksek, anne davranışsal denetim ortalamasının ($\bar{x}=2,90$) orta, anne psikolojik kontrol ortalamasının ($\bar{x}=2,53$) düşük, anne özerklik ortalamasının ($\bar{x}=3,83$) yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 21: Katılımcıların Leuven Anne Tutum Algılarının Cinsiyet Gruplarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	n	\bar{X}	s.s	t	sd	p
Anne Duyarlılık	Kadın	98	4,15	0,92	1,068	151	0,287
	Erkek	55	3,97	1,02			
Anne Davranışsal Denetim	Kadın	98	2,77	0,90	-2,443	151	0,016*
	Erkek	55	3,15	0,99			
Anne Psikolojik Kontrol	Kadın	98	2,53	1,08	-0,058	151	0,954
	Erkek	55	2,55	1,14			
Anne Özerklik	Kadın	98	3,87	0,90	0,693	151	0,489
	Erkek	55	3,77	0,92			
Leuven Anne Tutum Genel	Kadın	98	3,52	0,48	1,875	151	0,063
	Erkek	55	3,37	0,50			

p<0,05*

H₉: Katılımcıların leuven anne tutum algıları cinsiyet gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların leuven anne tutum algılarının cinsiyet gruplarına göre farklılıklarının anlamlılık gösterip göstermediğini belirlenmesi için yapılan t-testi sonucuna göre; katılımcıların anne davranışsal denetim algılarının cinsiyet gruplarına göre farkı istatistiksel olarak %95 güvenilirlik düzeyinde anlamlılık gösterdiği saptanmıştır. (t= -2.443; p=0.016; p<0.05). Erkeklerin ($\bar{X}=3,15$) anne davranışsal denetim algıları kadınlara ($\bar{X}=2,77$) göre daha yüksektir. Sonuçlar incelendiğinde H₉ hipotezinin anne davranışsal denetim alt boyutu özelinde kabul edildiği belirlenmiştir.

Tablo 22: Katılımcıların Leuven Anne Tutum Algılarının Yaş Gruplarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Ölçek	Yaş	n	\bar{X}	s.s	t	sd	p
Anne Duyarlılık	16 yaş altı	71	4,04	0,99	-0,527	151	0,599
	16 yaş ve üzeri	82	4,12	0,93			
Anne Davranışsal Denetim	16 yaş altı	71	2,85	0,99	-0,683	151	0,496
	16 yaş ve üzeri	82	2,96	0,91			
Anne Psikolojik Kontrol	16 yaş altı	71	2,60	1,13	0,645	151	0,520
	16 yaş ve üzeri	82	2,49	1,07			
Anne Özerklik	16 yaş altı	71	3,81	0,98	-0,339	151	0,735
	16 yaş ve üzeri	82	3,86	0,84			
Leuven Anne Tutum Genel	16 yaş altı	71	3,47	0,51	0,103	151	0,918
	16 yaş ve üzeri	82	3,46	0,47			

H₁₀: Katılımcıların leuven anne tutum algıları yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların leuven anne tutum algılarının yaş gruplarına göre farklılıklarının anlamlılık gösterip göstermediğini belirlenmesi için yapılan t-testi sonucuna göre; katılımcıların leuven anne tutum algılarının yaş gruplarına göre farkı istatistiksel olarak anlamlılık göstermediği saptanmıştır. ($p>0.05$).

Tablo 23: Katılımcıların Leuven Anne Tutum Algılarının Aile Durumu Gruplarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Ölçek	Aile Durumu	n	\bar{X}	s.s	t	sd	p
Anne Duyarlılık	Evliler ve annem babam birlikte yaşıyor	140	4,10	0,94	0,634	151	0,527
	Diğer	13	3,92	1,13			
Anne Davranışsal Denetim	Evliler ve annem babam birlikte yaşıyor	140	2,93	0,93	1,089	151	0,278
	Diğer	13	2,63	1,13			
Anne Psikolojik Kontrol	Evliler ve annem babam birlikte yaşıyor	140	2,55	1,06	0,582	151	0,561
	Diğer	13	2,37	1,43			
Anne Özerklik	Evliler ve annem babam birlikte yaşıyor	140	3,83	0,91	-0,172	151	0,863
	Diğer	13	3,88	0,87			
Leuven Anne Tutum Genel	Evliler ve annem babam birlikte yaşıyor	140	3,47	0,49	0,245	151	0,807
	Diğer	13	3,44	0,52			

H₁₁: Katılımcıların leuven anne tutum algıları aile durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların leuven anne tutum algılarının aile durumu gruplarına göre farklılıklarının anlamlılık gösterip göstermediğini belirlenmesi için yapılan t-testi sonucuna göre; katılımcıların leuven anne tutum algılarının aile durumu gruplarına göre farkı istatistiksel olarak anlamlılık göstermediği saptanmıştır. ($p>0.05$).

Tablo 24: Katılımcıların Leuven Anne Tutum Algılarının Anne Eğitim Durumu Gruplarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları

Ölçek	Anne Eğitim	n	\bar{X}	s.s	F	p
Anne Duyarlılık	İlkokul mezunu	90	4,12	0,90	0,201	0,818
	Ortaokul mezunu	38	4,05	1,08		
	Lise mezunu ve üzeri	25	3,99	0,98		
Anne Davranışsal Denetim	İlkokul mezunu	90	2,88	0,96	0,082	0,922
	Ortaokul mezunu	38	2,93	0,98		
	Lise mezunu ve üzeri	25	2,96	0,89		
Anne Psikolojik Kontrol	İlkokul mezunu	90	2,61	1,08	0,793	0,454
	Ortaokul mezunu	38	2,35	1,08		
	Lise mezunu ve üzeri	25	2,56	1,18		
Anne Özerklik	İlkokul mezunu	90	3,82	0,89	0,616	0,542
	Ortaokul mezunu	38	3,75	0,95		
	Lise mezunu ve üzeri	25	4,01	0,94		
Leuven Anne Tutum Genel	İlkokul mezunu	90	3,50	0,48	0,711	0,493
	Ortaokul mezunu	38	3,39	0,43		
	Lise mezunu ve üzeri	25	3,47	0,60		

H₁₂: Katılımcıların leuven anne tutum algıları anne eğitim durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların leuven anne tutum algılarının anne eğitim durumu gruplarına göre farklılıklarının anlamlılık gösterip göstermediğini belirlenmesi için yapılan anova testi sonucuna göre; katılımcıların leuven anne tutum algılarının anne eğitim gruplarına göre farkı istatistiksel olarak anlamlılık göstermediği saptanmıştır. ($p>0.05$).

Tablo 25: Katılımcıların Leuven Anne Tutum Algılarının Baba Eğitim Durumu Gruplarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları

Ölçek	Baba Eğitim	n	\bar{X}	s.s	F	p
Anne Duyarlılık	İlkokul mezunu	71	4,18	0,86	2,674	0,072
	Ortaokul mezunu	46	4,19	1,01		
	Lise mezunu ve üzeri	36	3,77	1,01		
Anne Davranışsal Denetim	İlkokul mezunu	71	2,93	1,01	0,076	0,927
	Ortaokul mezunu	46	2,92	1,03		

	Lise mezunu ve üzeri	36	2,85	0,68		
Anne Psikolojik Kontrol	İlkokul mezunu	71	2,65	1,18	0,714	0,492
	Ortaokul mezunu	46	2,49	1,07		
	Lise mezunu ve üzeri	36	2,39	0,96		
Anne Özerklik	İlkokul mezunu	71	3,92	0,89	0,607	0,546
	Ortaokul mezunu	46	3,80	0,90		
	Lise mezunu ve üzeri	36	3,72	0,96		
Leuven Anne Tutum Genel	İlkokul mezunu	71	3,54	0,49	2,773	0,066
	Ortaokul mezunu	46	3,48	0,42		
	Lise mezunu ve üzeri	36	3,31	0,54		

H₁₃: Katılımcıların leuven anne tutum algıları baba eğitim durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların leuven anne tutum algılarının baba eğitim durumu gruplarına göre farklılıklarının anlamlılık gösterip göstermediğini belirlenmesi için yapılan anova testi sonucuna göre; katılımcıların leuven anne tutum algılarının baba eğitim gruplarına göre farkı istatistiksel olarak anlamlılık göstermediği saptanmıştır. ($p>0.05$).

Tablo 26: Leuven Anne Tutum Alt Boyutlarına Bağlı Güvenilirlik Analizleri

Ölçek ve Alt Boyutlar	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Anne Duyarlılık	0,914	7
Anne Davranışsal Denetim	0,745	4
Anne Psikolojik Kontrol	0,843	5
Anne Özerklik	0,819	5
Leuven Anne Tutum Genel	0,895	21

Katılımcıların; 21 maddeden oluşan leuven anne tutum ölçeğine ait güvenilirlik katsayıları incelendiğinde, ölçeğe ait Cronbach's Alpha değerinin 0,895 olarak hesaplandığı görülmektedir. Bu değer ölçeğin güvenilirliğinin çok yüksek düzeyde olduğunu gösterir. 7 maddeden oluşan anne duyarlılık alt boyutuna ait güvenilirlik katsayıları incelendiğinde, alt boyuta ait Cronbach's Alpha değerinin 0,914 olarak hesaplandığı görülmektedir. Bu değer alt boyutun güvenilirliğinin çok yüksek düzeyde olduğunu gösterir. 4 maddeden oluşan anne davranışsal denetim alt boyutuna ait güvenilirlik katsayıları incelendiğinde, alt boyuta ait Cronbach's Alpha değerinin 0,745 olarak hesaplandığı görülmektedir. Bu değer alt boyutun güvenilirliğinin yüksek düzeyde olduğunu gösterir. 4 maddeden oluşan anne psikolojik kontrol alt boyutuna ait güvenilirlik katsayıları incelendiğinde, alt boyuta ait Cronbach's Alpha değerinin 0,843 olarak hesaplandığı görülmektedir. Bu değer alt boyutun güvenilirliğinin çok

yüksek düzeyde olduğunu gösterir. 4 maddeden oluşan anne özerklik alt boyutuna ait güvenilirlik katsayıları incelendiğinde, alt boyuta ait Cronbach's Alpha değerinin 0,819 olarak hesaplandığı görülmektedir. Bu değer alt boyutun güvenilirliğinin çok yüksek düzeyde olduğunu gösterir.

Tablo 27: Leuven Anne Tutum Alt Boyutlarının Birbirleri Arasındaki İlişki

Ölçekler ve Alt Boyutlar	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Anne Duyarlılık ⁽¹⁾	1	0,500*	0,002	0,783*	0,814*
Anne Davranışsal Denetim ⁽²⁾		1	0,237*	0,589*	0,343*
Anne Psikolojik Kontrol ⁽³⁾			1	0,071	0,478*
Anne Özerklik ⁽⁴⁾				1	0,773*
Leuven Anne Tutum Genel ⁽⁵⁾					1

p<0,05*

Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için pearson korelasyon analizi yapılmış olup, yapılan korelasyon analizi sonucuna göre; leuven anne tutum genel ile anne duyarlılık (r=0,814) algıları arasında pozitif yönlü çok yüksek, anne özerklik (r=0,773) algıları arasında pozitif yönlü yüksek, anne psikolojik kontrol (r=0,478) algıları arasında orta, anne davranışsal denetim (r=0,343) algıları arasında düşük seviyede bir ilişki vardır. Bu sonuç eğer leuven anne tutum algılarında bir artış olursa katılımcıların anne duyarlılık, anne davranışsal denetim, anne psikolojik kontrol ve anne özerklik algılarında da artış olacağı anlamına gelmektedir. Anne özerklik ile anne duyarlılık (r=0,783) algıları arasında pozitif yönlü yüksek, anne davranışsal denetim (r=0,589) algıları arasında orta seviyede bir ilişki vardır. Bu sonuç eğer anne özerklik algılarında bir artış olursa katılımcıların anne duyarlılık, anne davranışsal denetim algılarında da artış olacağı anlamına gelmektedir. Anne davranışsal denetim ile anne psikolojik kontrol (r=0,237) algıları arasında pozitif yönlü düşük seviyede bir ilişki vardır. Bu sonuç eğer anne davranışsal denetim algılarında bir artış olursa katılımcıların anne psikolojik kontrol algılarında da artış olacağı anlamına gelmektedir. Anne davranışsal denetim ile anne duyarlılık (r=0,500) algıları arasında pozitif yönlü orta seviyede bir ilişki vardır. Bu sonuç eğer anne davranışsal denetim algılarında bir artış olursa katılımcıların anne duyarlılık algılarında da artış olacağı anlamına gelmektedir.

Tablo 28: Ergenlerin Algıladıkları Ebeveyn Kontrolleri İle Sağlıklı Beslenme

Takıntı Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Kognitif Rasyonel Alan (1)	1	,504**	,582**	,872**	0,058	,163*	0,108	,168*	0,096	-0,054	0,071	-0,007	0,03	-0,052
Klinik Alan (2)		1	,481**	,789**	-0,049	0,051	,228**	-0,013	0,034	-,161*	-0,009	0,146	-0,122	-0,078
Duygusal Alan (3)			1	,812**	0,074	0,076	0,132	0,124	0,135	-0,023	0,05	0,062	-0,013	-0,006
Sağlıklı Beslenme Takıntısı Genel (4)				1	0,035	0,123	,184*	0,119	0,106	-0,095	0,048	0,074	-0,037	-0,056
Baba Duyarlılık (5)					1	,660**	0,052	,756**	,853**	,484**	,335**	-,161*	,369**	,269**
Baba Davranışsal Denetim (6)						1	,273**	,718**	,525**	,271**	,578**	0,079	,322**	0,148
Baba Psikolojik Kontrol (7)							1	,258**	,467**	0,064	,265**	,635**	,159*	,353**
Baba Özerklik (8)								1	,826**	,473**	,452**	-0,035	,533**	,358**
Genel Baba Tutumu (9)									1	,494**	,329**	0,101	,448**	,452**
Anne Duyarlılık (10)										1	,500**	0,002	,783**	,814**
Anne Davranışsal Denetim (11)											1	,237**	,589**	,343**
Anne Psikolojik Kontrol (12)												1	0,071	,478**
Anne Özerklik (13)													1	,773**
Genel Anne Tutumu (14)														1

Ergenlerin algıladıkları ebeveyn kontrolleri ile sağlıklı beslenme takıntı düzeyleri arasındaki ilişkiye ait pearson korelasyon sonuçları incelendiğinde, ergenlerin sağlıklı beslenme takıntıları ile baba tutumları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($r=0,119$; $p>0.05$). Ergenlerin sağlıklı beslenme takıntıları ile anne tutumları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($r= -0,045$; $p>0.05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Ortoreksiya Nervoza (Sağlıklı Beslenme Takıntısı) ilişkin Sosyodemografik Analizler

Ergenlerin, sağlıklı beslenme takıntısı algılarına ait, cinsiyet gruplarına göre farkı istatistiksel olarak anlamlılık göstermediği saptanmıştır. Yani ON eğilim kriterlerinde hem kız ergenler hem de erkek ergenler arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Benzer şekilde Kadioğlu ve Ergün (2015) araştırmalarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulmadıklarını belirtirken Büyüköztürk ve arkadaşları (2013) de cinsiyetin, yemeye yönelik düşünce ve davranışlar üzerinde etkisinin olmadığını bildirmişlerdir. Alanyazında bu durum çelişkili görülmektedir. Belirtilen çalışmalarla bu çalışma birlikte dikkate alındığında ON eğiliminde cinsiyetin tek başına belirleyici bir etmen olmadığı aynı zamanda ON eğilimi için cinsiyetin etkileyebileceği çeşitli değişkenlerin (ebeveynlerden genetik miras, çevresel koşullar, akran vb.) de varlığı gerektirdiğini düşündürmektedir. Kazkondur (2010)'nun çalışması da ulusal literatürden farklı olarak ON eğiliminde cinsiyet değişkenine yönelik erkek öğrencilerin daha yüksek risk taşıdığını belirtmiştir. Ülkemizde yapılan bir araştırmada 994 kişi incelenerek ON eğilimini demografik verilere ilişkisini incelemek isteyen araştırmacılar cinsiyetin ON eğilimi için güçlü bir yordayıcı olduğunu ve kızlarda erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde görülebileceği bildirilmiştir (Arusoğlu, Kabakçı, Köksal ve Merdol, 2008) . Benzer şekilde ergenlik sürecini inceleyen Batıgün ve Utku (2006), çalışmalarında aynı sonuca ulaşmıştır. Oysa bu durum İtalya'da gerçekleştirilen bir çalışmanın (Donini ve ark., 2004) cinsiyet değişkenine ilişkin bulgularıyla çelişmektedir. İtalya'da gerçekleştirilen bu çalışmayla cinsiyete göre olan farklılığın kültürel faktörlerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ülkemizde Ünal ve arkadaşları (2009) 'nın yaptıkları çalışmaya göre kızlarda ON eğilimi yüksek olduğu bildirilirken ON'a ilişkin doğduğu yer olarak bildirilen İtalya'da bu oran kızlarda iki katına çıkmaktadır (Ramacciotti ve ark., 2011). Bu araştırmadaki ölçekten farklı olarak Bratman'ın Ortoreksiya Testi'nin (Bratman ve

Knigh, 2000) kullanarak ülkemizde geç ergenlik sürecindeki ON eğilimini değerlendiren tek çalışma olduğunu belirten Oğur, Aksoy ve Güngör (2015), çalışmalarında 474 öğrenci üzerinden elde edilen verilerle kızların erkeklere kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek ON eğilimi gösterdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Diğer bir yandan bu araştırmada da kullanılmış olan ölçeği araştırmasında tercih eden Meister (2010) ise benzer şekilde kız öğrencilerin daha yüksek bir ON eğilimi sergilediklerini belirtmiştir. Polonya’da gerçekleştirdikleri çalışmalarında Brytek-Matera, Donini, Krupa ve arkadaşları (2015) durumun değişmediğini hatta dahayüksek oranda kızların büyük bir risk ON’a yönelik risk taşıdıklarını belirtmiştir. Bu çalışmayla aynı gelişim süreci olan ergenlik döneminde inceleyen Uskun ve Şabaplı (2013) orta ergenliği deneyimleyen 485 ergende kızların yeme sorunları yaşama da daha büyük bir risk taşıdığını yine aynı ergenlik dönemini inceleyen bir başka araştırmada da 182 ergeni inceleyerek benzer şekilde kızların yaklaşık %56 oranında daha riskli olduğu belirtilmiştir (Uzdil, Kayacan, Özyıldırım, Kaya, Kılınç, Asal Ulus ve Sökülmez Kaya, 2019). Siyez ve Baş (2006) İzmir’ de gerçekleştirdikleri çalışmalarında Batıgün ve Utku (2006) 675 öğrenci de bu oranın kızlarda daha yüksek olduğunu belirterek geç ergenlik sürecinde de kızlar açısından durumun değişmediği görülmektedir. ON eğilimine yönelik çalışmalar incelendiğinde kadınların yüksek bir risk taşıdığını belirten çeşitli çalışmalar mevcuttur (Donini, Marsili, Graziani ve Imbrialle Canella, 2004; Mathieu, 2005; Zamora, Bonaachea, Sanchez ve Rial, 2005). Hatta kadınlar da bu oranın 8-12 kata kadar çıktığının görüldüğü Morris, Clark ve Silliman (2014) tarafından belirtilmiştir. Malmborg (2014) bu durumun nedenini ergenlik sürecinde kızların yaşadığı fiziksel değişimden kaynaklandığını bildirmiştir. Mathieu (2004)’a göre kadınlar sağlıklı beslenmeye yönelik daha bilinçli olmaları nedeniyle daha büyük bir risk altındadır. Yeşil, Turhan, Tatar ve arkadaşları (2018) çalışmalarında kadınların daha yüksek eğilimde olduğuna dair anlamlılık tespit etmişlerdir. ON eğilimin kadınlarda daha fazla olduğu çeşitli çalışmalarca desteklenmektedir (Arusoglu ve ark. 2008; Şanlıer, Yassıbaş, Bilici, Şahin ve Çelik, 2016; Varga, Dukay-Szabo, Tury and van Furth, 2013). Oysa literatürde cinsiyete bağlı prevelans çalışmalarından bazıları erkeklerin kadınlardan daha fazla ON eğilimi gösterdiğini belirtmişlerdir(Donini et al, 2004; Donini ve diğ., 2005; Fidan ve ark, 2010). Tüm bu çalışmalar incelendiğinde cinsiyetin ON eğilimine yönelik etkisi

çelişkili görülmektedir. Bu durumun cinsiyetin diğer bazı değişkenlerden etkilenmesi mümkün görünmektedir. Bu çalışmada anlamlı bir sonucun çıkmaması, spor, egzersiz gibi faaliyetlerde erkeklerin daha fazla yer alması kızların ise toplumun genel sosyolojik yapısından kaynaklı olarak bu yönde geri kaldığı tahmin edilmektedir. Diğer bir yandan genel olarak literatürde yapılan çalışmalar dikkate alındığında kadınların hem tanımlanmış yeme bozukluklarında hem de ON eğiliminde yüksek risk grubunda olduklarını bildiren çok sayıda çalışmanın mevcut olduğu görülmektedir. Bu iki çalışmada da kadın katılımcıların oranı genel katılımcılara kıyasla daha fazla sayıda olması cinsiyete ilişkin bir anlamlılık görüleceği yönünde beklenti oluşturmaktaydı. Ancak bu iki çalışmada da kadın katılımcıların oranı genel katılımcılara kıyasla yüksek olmasına rağmen cinsiyete ilişkin anlamlı bir sonuç çıkmaması, Duran (2016) araştırması göz önüne alındığında belirtilen çalışmada katılımcıların kilolarını korumak için yöntem kullanmalarının ON eğiliminde etkili olduğu ve bu yöntemi kullanan erkek katılımcının fazla olması araştırmayı literatüre ilişkin farklı bir sonuca götürmüş olabileceği düşünülmektedir. Oysa bu araştırma da katılımcılardan bu yönde veri elde edilmemiş olması nedeniyle beklentimizin aksine bir sonuç çıkmasının kaynağı olabileceğini düşündürmektedir.

Ergenlerin, sağlıklı beslenme takıntısı algılarına ait, betimsel istatistiklerine ait bulgular incelendiğinde ölçeğin genel ortalamasının $\bar{x}=35,83$ olduğu bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle, bu çalışmadaki 153 ergen üzerinde ON eğilimi ne ilişkin ortalama $\bar{x}=35,83$ olarak tespit edilmiş, dolayısıyla ortorektik eğilim gözlenmekte olarak düşünebiliriz. Sağlıksız beslenme davranışları oldukça ciddi sonuçları olan bir durum olmasına rağmen ergenlik dönemini deneyimleyen bireylerle gerçekleştirilen çalışma sayısı oldukça az ve yetersiz olduğu ifade edilmiştir (Swanson ve diğ., 2011). Ergin (2014) ve Ramacciotti ve arkadaşları (2011)'nin gerçekleştirdikleri çalışmalarda sosyodemografik özellikler ile ON eğilimi anlamlı farklılık göstermediği belirtilmiştir. Bu çalışmada da ergenlerden elde edilen sosyodemografik verilerle ON eğilimi ve sıklığına yönelik anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Aynı gelişim sürecini inceleyen Sarı Altıntop (2016)'da çalışmasında İstanbul'da yaşayan 175 kız öğrenciyi incelemiştir. Araştırmacının ulaştığı sonuçlarda (Orto 15 Puanı > 33) 7 tane öğrenci

de ortoreksiya eğilimi tespit edilmiştir. Belirtilen çalışmanın İstanbul'da gerçekleşmesi bu çalışmaya ilişkin farklılığı açıklayan faktörlerden biri olduğu düşünülebilir. Bu araştırma İstanbul'a kıyasla daha dar gelirli ve küçük bir nüfusa sahip bir bölgede gerçekleştirilmiştir. Dolayısıyla sağlıklı besinlere ulaşım kolaylığı, yaşam olanakları gibi faktörler ON eğilimi üzerindeki etkisi bulunmakta olduğu ile farklılık açıklanabilir. Ancak Ünalın, Öztop, Elmalı, Öztürk ve arkadaşları (2009) bu varsayımın aksine ilçede yaşayan öğrencilerin daha yüksek düzeyde sağlıksız yeme davranışlarında bulduklarını belirtmiştir. Öte yandan Büyüköztürk Çolak, Görgülü, Saraçoğlu ve arkadaşları (2013) yaşanan bölgenin yemeye yönelik tutumu etkilemediğini belirtmişlerdir. Dolayısıyla literatürde bu durum tartışmalı olduğu, çelişkili sonuçların yer aldığı görülmektedir. Öte yandan Sarı Altıntop (2016) çalışmasıyla bu çalışma birlikte değerlendirildiğinde belirtilen araştırmanın özel bir lisede gerçekleştirilmesi ancak bu çalışmanın devlet lisesinde gerçekleştirilmesi ON eğilimi konusunda ilgili sürece dair genel bir kanıya ulaşmayı engellemektedir. Son olarak Sarı Altıntop (2016) çalışmasındaki katılımcıların tamamen kızlardan oluşması ancak bu çalışmada hem kız ergenler hem de erkek ergenlerden veriler toplanması da ergenlik sürecindeki ON eğilimi konusunda bir kıyaslama yapmayı zorlaştırmaktadır. Uzdil, Kayacan, Özyıldırım ve arkadaşları (2019) gerçekleştirilen güncel bir araştırmada devlet lisesinde öğrenim gören 182 ergen üzerinde ON eğilimini sosyodemografik veriler ve beslenme alışkanlıkları üzerinden değerlendirmeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonuçlarına ilişkin ergenlerde ORTO-15 puanları 28-45 puan arasında ve ortalamasının ise 37.9 ± 3.7 olduğu görülmüştür. Arslantaş, Adana, Öğüt, Ayakdaş ve Korkmaz (2017) çalışmalarında ON sıklığını, ilişkili faktörleri belirlemeyi amaçladıkları kesitsel çalışmalarında 181 katılımcı üzerinden elde ettikleri verilerden 27.34 ± 4.53 ortalamaya ulaşmışlardır. Benzer şekilde Karakuş, Hıdıroğlu, Keskin ve Karakuş (2017) çalışmasında (n=208) 16.5 ± 4.6 ve Duran(2016), 505 katılımcı üzerinden puan ortalaması 26.95 ± 5.11 olarak bildirilmiştir. Belirtilen değerlerle bu çalışmadaki orana ilişkin farklılık aynı amaçla gerçekleştirilen farklı bir ölçüğe ilişkin elde edilmiş olmasından kaynaklandığı düşünülse de katılımcılara yönelik ON eğilim düzeyinin prevalansını açıklaması sebebiyle literatürde değerlerini sürdürmektedir. Ülkemizde Bağcı Bosi ve arkadaşları (2007) katılımcıların ORTO- 15 puan ortalamasını 39.87 ± 0.22 (n=318) olarak belirtilmiştir. Shah (2012) ise farklı

kültürlerden oluşan 172 öğrenci katılımcıda ilgili ölçekten ortalamayı 37.52 olarak tespit etmiştir. ON eğilimini belirlemeyi amaçlayan araştırmaların birinde katılımcıların uğraşları yönünde kıyaslandığında ON eğiliminde öğrencilerin en yüksek risk grubu olduğu belirtilmiştir (Yeşil, Turhan, Tatan, Şarahman ve Saka, 2018). Polonya’da 1899 ergen üzerinde yapılan bir çalışmada tüm öğrencilerin %79.2’sinin ortorektik eğilimi olduğu bulunmuştur (Hyryk ve ark., 2016). Benzer şekilde Varga ve ark (2013) ise öğrencilerin % 56.9’ unda ON eğilimi olduğu bildirilirken Ramacciotti ve arkadaşları (2011) genel popülasyonda bu oranı %57.6 olduğu ifade edilmiştir. Bu durum dikkate genel dikkate alındığında öğrencilerin genel nüfus içinde ON eğiliminde büyük bir risk grubu içinde oldukları görülmektedir. Oğur, Aksoy ve Güngör (2015) çalışmalarında 474 öğrenci de ON eğilimi olup olmadığını belirlemeyi amaçladıkları çalışmalarında katılımcıların yaklaşık %40 gibi bir oranda eğilim gösterdikleri sonucuna ulaşmıştır. Varga ve Mate (2009), Macaristan’da gerçekleştirdikleri çalışmalarında öğrencilerin yaklaşık %56 gibi bir oranda; Morris, Clark ve Silliman (2014) ise Kaliforniya’da bu durumun 448 öğrenci üzerinden %81 gibi oranda olduğunu; McInerney-Ernst (2011) ise ABD’de 163 öğrenci üzerinden ve İsveç’te ise %82 gibi bir oranda öğrencilerde ON eğilimi riski taşıdıkları bildirilmiştir. Tüm bu çalışmalar dikkate alındığında ON eğiliminde öğrencilerin büyük bir risk grubu olduğu görülmektedir. İlgili literatürde bu konuda çalışan araştırmacılar farklı oranlara ilişkin sonuçlar bildirmişlerdir. B u çalışmalara ilişkin Arslantaş ve ark., (2017) %45.3; Varga ve ark., (2013) %56.9; Shah (2012) %69.0; Ramacciotti ve ark., (2011) %57.6 ON eğilimi gözlenmektedir. Akman, Akan, İzbirak ve arkadaşları (2010) çalışmalarında genel olarak ülkemizde ergenlerin sağlıklı beslenmeye yönelik uygun davranışlar sergilemediklerini belirtmişlerdir. Benzer bir amaçla ülkemizde beslenme sorunu yaşayan ergenlerin durumlarını tespit edebilmek amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarıyla Büyük ve Duman (2017) 174 lise öğrencisinde yaklaşık %8, Ünsal ve arkadaşları (2010) ise yaklaşık %9 gibi oranlara ulaşmışlardır. Ülkemizde bu yönde çok detaylı bir çalışma gerçekleştiren Yıldırım ve arkadaşları (2017) ise 14989 öğrenciyi bu amaçla inceleyerek %8.6 gibi bir oran belirtmiştir. Bu çalışmalardan hareketle ülkemizdeki ergenlerin sağlıksız beslenmeye yönelik bir risk grubu içinde oldukları görülmektedir. Bu çalışmada ise ON eğiliminin ergenlik sürecinde görülmesine ilişkin ulaştığı bulgularla sağlıksız beslenmeye yönelik

fiksasyonların varlığı ve aynı zamanda sağlıklı beslenme davranışındaki patolojiyi belirlemeye yönelik çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Küresel çapta ise Etiyopya’da gerçekleştirilen çalışmada 839 ergen de ülkemizdeki oranla tutarlı olarak %8 gibi bir orandan bahsedilmesi (Belachew ve ark., 2016) ergenlerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve davranışlarındaki işlevsizliğin küresel çapta görüldüğünü düşündürmektedir.

Ergenlerin sağlıklı beslenme takıntısı algıları yaş gruplarına göre farklılık gösterdiği ve bu farklılığın klinik alan alt boyut öznelinde olduğu belirlenmiştir. 16 yaş altındakilerin klinik alan algıları 16 yaş ve üzerinelere göre daha yüksektir. Sarı Altıntop (2016), araştırmasında ergenlik sürecindeki kızlarda sağlıklı beslenmeyi takıntı düzeyine getirme ihtimalini belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışmasındaki 175 öğrenci minimum 14, maksimum 18 yaşında olup, öğrencilerin yaş ortalaması yaklaşık olarak 16 olduğunu belirtmiştir. Çalışmasının sonucunda %4 ‘lük ortorektik eğilim görüldüğü de dikkate alındığında ergenlerde On eğilimine ilişkin kritik bir yaş aralığı olduğu düşünülebilir. Uzdil, Kayacan, Özyıldırım ve arkadaşları (2019) gerçekleştirdikleri çalışmada da 182 ergen de yaş ortalaması yaklaşık olarak 16 olduğunu belirtilmiştir. Aynı çalışma da tüm öğrencilerin %76.4’ü ON eğilimi sergilemekte olduğu görülmüştür. Bu bulguya ilişkin yorumumuzu desteklemektedir. Ayrıca Eker (2011) tarafından bu durumu destekleyen çalışmasında yaş değişkeniyle detaylı olarak katılımcılarda 15 yaşdaki grup %4,3, 16 yaşındakiler %7,3 ve 17 yaşındakilerin ise %7,1’i yeme davranışlarında problem yaşadığı belirtilmiştir. Fidan ve arkadaşları (2010)’nın çalışmalarında yaş ve ortoreksiya puanı arasında anlamlılık gözlemlenirken öte yandan Aksoydan ve Camci (2009) çalışmalarında yaş ve ortorektik puan arasında anlamlılık gözlemlenmemiştir. Alanyazında bu konuda tutarsızlıklar olduğu görülmektedir. Bu çalışma da kesme puanı dâhilinde 16 yaş, klinik alan alt boyutunda anlamlılık göstermiştir. Oğur, Aksoy ve Güngör (2015) ülkemizde gerçekleştirdiği çalışmalarıyla yaş ve ON eğilimi arasında anlamlı bir farklılığa ulaşamamışlardır. Kazkondur (2010) çalışması da benzer şekilde, anlamlı bir ilişki tespit edememiş oysa Arusoğlu (2006) çalışmasında yaş ortalaması yükseldikçe ON eğilim belirtilerinin azalacağını belirtmiştir. Arusoğlu ve arkadaşları (2008)’nin çalışmasında ON eğiliminde yaşın etkili bir değişken olmadığı belirtilmiştir. Ancak Donini ve arkadaşları (2004)’nin çalışmalarında yaş değişkinine ilişkin bir etkiden

bahsedilmiştir. Buna ilişkin kültürel farklılığın etkili olduğu düşünülmektedir. Arslantaş ve arkadaşları (2017)'nin ve Karakuş ve arkadaşları (2017)'nin çalışmalarında geç ergenlik (Çuhadaroğlu, 2000) sürecindeki bireyler incelenmiştir. Belirtilen çalışmalarda araştırmacılar ON eğiliminin olduğunu hatta oldukça yüksek düzeyde bulmuşlardır. Bu çalışmada ise orta ergenlik süreci (Çuhadaroğlu, 2000) deneyimleyen ergenler üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırmacıların ulaştıkları sonuçlara ilişkin bu çalışmayla birlikte değerlendirildiğinde ergenlik döneminde ON eğilimini azımsanmayacak ölçüde görüldüğü aynı zamanda sürecin sonuna doğru bu oranın daha da yükselme ihtimali olduğunu düşündürmektedir. Çalışmasında geç ergenlik sürecini deneyimleyen 505 öğrenci inceleyen Duran (2016) ON eğilimi gözlemlendiğini belirtmiştir. Almanya'da geç ergenlerin yer aldığı çalışmada ON eğiliminin risk düzeyi ifade edilmiştir (Depa ve ark. 2017). Bu durum ilgili gelişim sürecine ilişkin varsayımı desteklemekte aynı zamanda ergenlik sürecinin kendi içindeki aşamalarına göre farklılığın ülkemizdeki çalışmalarla birlikte düşünüldüğünde küresel çapta ergenlik sürecinin ON eğilimi açısından risk taşıdığını göstermektedir. Almanya'da gerçekleştirilen bir çalışmayla yaşın ilerlemesiyle öğrenciler de daha sağlıklı beslenme davranış sergiledikleri ve tutum içinde oldukları gösterilmiştir (Korinth, Schiess ve Westenhoefer, 2010). Mc Inerney-Ernst (2011)'in araştırmasında geç ergenlik sürecinde olan katılımcılarda %83 oranında ON eğilimi gözlemlendiğini belirtmiştir. Shah (2012) geç ergenlik sürecini deneyimleyen katılımcılarına yönelik %69 oranında ON eğilimi gözlemlendiği bildirilmiştir. ON eğilimine yönelik çalışmalar incelendiğinde ergenlerin yüksek bir risk taşıdığını belirten çeşitli çalışmalar mevcuttur (Donini, Marsili, Graziani ve Imbrialle Canella, 2004; Mathieu, 2005; Zamora, Bonaechea, Sanchez ve Rial, 2005) Malmberg (2014) bu durumun nedenini ergenlik sürecinde yaşanan fiziksel ve psikososyal değişimlerden ileri geldiğini belirtmektedir. Ülkemizde Yeşil, Turhan, Tatar ve arkadaşları (2018)'nin çalışmalarında 618 yetişkin katılımcı da ON eğilimine yönelik bir riski belirtmeleri aynı doğrultu da Macar yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada yaş değişkeninin ON eğilimiyle anlamlı bir ilişki olduğu (Varga ve ark., 2014) dikkate alındığında ON riskine yönelik gerekli önlemler alınmazsa yetişkinlikte de görülmeye devam edeceği düşünülmektedir. Bu çalışmada ergenlik sürecindeki bireyleri daha detaylı incelemek amacıyla ilgili gelişim süreci kendi içinde Çuhadaroğlu

(2000) çalışmasında belirttiği şeklinde (erken, orta ve geç ergenlik) genel bir ayrıma gidilmiştir. Ancak ilgili literatürde ergenlik sürecindeki bireyleri kendi içinde ON eğilim riskini değerlendirmeye yönelik bir çalışma bulunamamıştır. Bu durum bu çalışmayı kısıtlamaktadır. Oysa ergenlik sürecinin yeme patolojisi üzerinde yapılan çalışmalar incelendiğinde ergenlik sürecinin oldukça riskli olduğu görülmektedir. Baş ve Kızıltan (2007) ve Çakırlı-Alşan (2005) çalışmalarında bu durumu göstermektedirler. Ergenlik süreci, çocukluk sürecini geride bırakarak pek çok değişimle beraber yetişkinliğe geçiş için bir köprü kurması nedeniyle bu süreçte önceki gelişim süreçlerine kıyasla düşünce, tutum ve davranışlarda farklılıklar görülmeye başlanacak aynı zamanda yetişkinlikte de kalıcılığını sürdürecektir. Dolayısıyla bu süreçte sağlıklı beslenmeye yönelik düşüncü ve davranışların kazanılması ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi oldukça önemli olmaktadır (Özmen vd., 2007; Tanrıverdi vd., 2011). Bu amaçla gerçekleştirilen Bayındır Gümüş ve Yardımcı (2020)'nin çalışması oldukça önemlidir. Araştırmacılar, erken (12-14 yaş) ve orta (15-17 yaş) dönem ergenlik sürecindeki yeme tutumunu araştırmışlardır. Sosyo-kültürel ve sosyoekonomik açıdan heterojen bir yapıya sahip üç farklı devlet okulunda gerçekleştirilen yaşları 12- 17 yıl arasında değişen, ortaokul veya lise öğrencisi olan 318 katılımcı ile yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına ilişkin erken ergenlik dönemi orta ergenlik sürecine kıyasla daha yüksek düzeyde yeme tutumuna ilişkin risk altında oldukları bildirilmiştir.

Ergenlerin sağlıklı beslenme takıntısı algıları anne ve baba eğitim durumu gruplarına göre farklılık gösterdiğine ilişkin anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Arusoğlu ve arkadaşları (2008)'nin ON eğilimine yönelik detaylı çalışmalarında ON ve eğitim arasında yapılan istatistiksel analizlerinde farklı sonuçlara ulaşmışlardır. Araştırmacılara göre, eğitim düzeyi ile ON arasında anlamlı bir ilişki görülürken öte yandan eğitim düzeyinin ON eğilimi üzerinde güçlü bir yordayıcı olmadığı da belirtilmiştir. Bu durumun eğitim ile ilişkili farklı değişkenlerin de etkisinin olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Sonuç olarak araştırmacılar, çalışmalarında üniversite üstü eğitim seviyesinin ON eğilimini en düşük düzeyde sergileyen grup olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmayla benzer amaçlı yürütülen 2016 yılındaki çalışmada, ebeveynlerinin eğitim seviyesi lise ve üstü olan ergenler incelendiğinde %4 lük oranda ON eğilimi tespit edilmiştir (Sarı Altıntop, 2016). Aynı

çalışmada araştırmacı tarafından annelerin eğitim seviyesinin yüksek olmasına rağmen çalışmadıkları belirtilmiş olsa bu çalışmadaki katılımcılarda annelerin çalışma durumları irdelenmemiştir. Arslantaş ve arkadaşları (2017)'nin ON ile ilişkili değişkenleri belirlemek amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında inceledikleri 181 öğrenciden %65,2'sinin (n=118) annesi ilkokul ve altı, %56,9'unun (n=103) babası ortaokul ve üstü eğitim düzeyine sahip olduğu bilgisi alınmıştır. Öğrencilerin %45,3'ün de ON eğilimi olduğu sonucuna ulaşan araştırmacılar baba eğitimi ilkokul ve üstü olanlarda yeme patolojisi yüksek düzeyde görüldüğü sonucuna ulaşmışlardır. Yani, ebeveynlerin eğitim düzeylerinde babaların eğitim seviyesi yeme sorunları yaşamalarında etkili iken anne eğitim seviyesi etkili görülmemiştir. Gezer ve Kabaran (2013) ise çalışmalarında, bu durumu anne eğitimi ilkokul üstü olan öğrencilerde yüksek bulmuşlardır. Bu çalışmada da ergenlerin ebeveynlerin eğitim seviyesiyle ON eğilimi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Çalışmaya katılan ergenlerin ebeveynlerinde eğitim seviyelerine ilişkin anlamlı bir heterojen bir dağılım gözlenmemesi bu durumu etkileyebileceğini düşündürmüştür. Literatür incelendiğinde ebeveynlerin eğitim durumlarının ON eğilimine yönelik etkisini doğrudan belirten bir çalışmaya rastlanmasa da ebeveynlerinin eğitim durumunun yeme bozukluklarına yakalanma riskini etkilediği ya da etkilemediği gibi çelişkili sonuçlara ulaşan araştırmaların mevcut olduğu görülmektedir. Neumark-Sztainer, Wall, Story ve Fulkerson (2004) araştırmalarında ebeveynlerin eğitim düzeyinin yüksek olmasının çocukları üzerinde problemlili yeme davranışları sergileme de eğilimi arttırabileceği belirtilirken Ulaş, Uncu ve Üner (2013) aksine ebeveyn eğitim seviyesinin düşüklüğünün çocukları üzerinde yeme bozukluklarında bir risk oluşturduğu belirtilmiştir. Kadioğlu ve Ergün (2015) gerçekleştirdikleri çalışmalarına göre ebeveynlerinin eğitim düzeyi düşük olması çocukları üzerinde sağlıklı beslenmelerine yönelik işlevsellikleri engelleyerek çocuklarını yeme bozuklukları riskine karşı açık hale getirmektedir. Alanyazında ebeveynlerin eğitim düzeylerini inceleyen çalışmalarda eğitim seviyesinin yükselmesiyle beraber ergenlerin beslenmeye yönelik daha sağlıklı bir tutum sergiledikleri ve doğru beslenme davranışlarında buldukları ifade edilmektedir (Neumark-Sztainer, Wall, Story ve Fulkerson, 2004; Sanlier, Yabancı ve Alyakut, 2008). Bayındır Gümüş ve Yardımcı (2020), ebeveynlerinin eğitim durumları ilkokul-ortaokul (%62,9) ve lise-lisansüstü

(%49,3) olan ergenleri inceleyerek ilgili süreçte yeme tutumunda risk oluşturan etmenleri belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmacıların ulaştıkları bulgulara ilişkin ebeveynlerin farkındalık kazandırılması ve danışmanlık hizmeti verilmesi gerektiği yönünde öneriler de bulunmaları ebeveynlerin bilgi düzeyinin önemini göstermektedir. Karakuş ve arkadaşları (2017) çalışmalarında ON eğilimini ailesiyle birlikte yaşayanlarda yüksek düzeyde tespit etmişlerdir. Ünal ve ark (2009) yaptıkları çalışmada ebeveynlerinden ayrı yaşayan öğrencilerde olası yeme bozukluğu görülme oranını yüksek bulmuşlardır. Ebeveynlerin eğitimi, beslenme davranışlarına yönelik bilgisi bu durumu açıklamakta iken aileden uzaklaşma görülmesiyle birlikte tek başına verilen kararlar, bireyin kendi bilgisi etkili olmaktadır diye düşünülebilir. Literatür incelendiğinde ebeveynlerin eğitim durumlarının ON eğilimine yönelik etkisini doğrudan belirten bir çalışmaya rastlanmasa da eğitim seviyesi ile ON arasındaki ilişkiyi kestirmeye yönelik çalışmalar mevcut olduğu görülmektedir. ON'a dair detaylı çalışmalar gerçekleştiren Arusoğlu ve arkadaşları (2008)'nin araştırmalarında eğitim seviyesi yüksek düzeyde olanlarda düşük olanlara kıyasla ON eğilimi yüksek görüldüğü ifade edilmiştir. Yurt dışında gerçekleştirilen bir çalışma da Arusoğlu ve arkadaşları (2008)'ni desteklemektedir (Donini ve diğ., 2005). Başka bir çalışmada ise eğitim seviyesinin artmasıyla ON eğiliminin azaldığı belirtilmiştir (Korinth, Schiess and Westenhoefer, 2010). Shah (2012) çalışmasında hem üniversite öğrencisi hem de üniversite üstü katılımcılar (n=172) incelenerek ON eğilimi belirlenmeye çalışılmıştır. Ülkemizde gerçekleştirilen daha güncel bir araştırmada ON riski taşıyanların eğitim seviyesinin yaklaşık olarak %60'ı (n=618) lisans ve lisansüstü olduğu görülmektedir. Oysa Donini ve arkadaşları (2004), düşük düzeyde eğitim seviyesinin ON eğilimi arttırdığı bildirilmiştir. Kadioğlu ve Ergün (2015) gerçekleştirdikleri çalışmalarına göre ebeveynlerinin eğitim düzeyi düşük olması çocukları üzerinde sağlıklı beslenmelerine yönelik işlevsellikleri engelleyerek çocuklarını yeme bozuklukları riskine karşı açık hale getirmektedir. Almanya'da gerçekleştirilen bir çalışmayla eğitim seviyesindeki artışla birlikte öğrenciler de daha sağlıklı beslenme davranış sergiledikleri ve tutum içinde oldukları gösterilmiştir (Korinth, Schiess ve Westenhoefer, 2010). Alanyazında ebeveynlerin eğitim düzeylerini inceleyen çalışmalarda eğitim seviyesinin yükselmesiyle beraber ergenlerin beslenmeye yönelik daha sağlıklı bir tutum sergiledikleri ve doğru

beslenme davranışlarında buldukları ifade edilmektedir (Neumark-Sztainer, Wall, Story ve Fulkerson, 2004; Sanlier, Yabancı ve Alyakut, 2008). Araştırmacıların henüz eğitim seviyesiyle ON eğilimi arasında tutarlı bir sonuca ulaşamadığı görülmektedir. Bu çalışmada ise katılımcılar, lise düzeyinde eğitim almaları nedeniyle bu durum sorgulanmamaktadır. Bu çalışmadaki ergenlerin ebeveynlerinin eğitim seviyesiyle ON eğilimi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamışken Aksoy ve Camcı (2009) araştırmalarında eğitim seviyesiyle ON eğilimi arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmediği belirtilmiştir. Arslantaş, Adana, Öğüt, Ayakdaş ve Korkmaz (2017) çalışmalarında ON sıklığını, ilişkili faktörleri belirlemeyi amaçladıkları kesitsel çalışmalarında 181 katılımcı üzerinden elde ettikleri verilerden 27.34 ± 4.53 ortalamaya ulaşmışlardır. Aynı amaçla gerçekleştirilen Karakuş, Hıdıroğlu, Keskin ve Karavus (2017) 208 katılımcının yer aldığı çalışmasında 16.5 ± 4.6 gibi veriye ulaşmıştır. Diğer bir çalışmada ise Duran (2016) 505 katılımcı üzerinden ortalamayı 26.95 ± 5.11 olarak ifade etmiştir. Belirtilen çalışmalar ON eğiliminin oldukça yüksek bir oranda görüldüğünü ifade etmelerinden dolayı da bu çalışmayla farklılaşmaktadır. ON eğilimine ilişkin farklılık belirtilen çalışmalardaki katılımcıların sağlık alanında eğitim görmeleri nedeniyle de kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir. Oysa bu çalışmadaki katılımcılar sağlık programlarından öte çeşitli yeteneklerine ilişkin eğitim aldıkları bilinmektedir. ON eğilimindeki belirtilen araştırmalarla bu araştırma birlikte düşünüldüğünde sağlık yönünde eğitilmiş olmanın ON eğiliminde etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Ergenlikte ebeveyn kontrolüne ilişkin sosyodemografik analizler

Ergenlikte ebeveyn kontrolleri cinsiyet gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Çalışmamızın bu bulgusuna göre ebeveyn kontrollerinin alt boyutu olan davranışsal kontrol (DK), hem kız ergenlerde hem de erkek ergenlerde yüksek çıkmıştır. Diğer bir ifadeyle, hem kız ergenler hem de erkek ergenler ebeveynlerinin her ikisinden de davranışsal olarak diğer alt boyutlara kıyasla daha çok kontrol edildikleri algısında dırlar. Bu bulgudan farklı olarak algılanan ebeveyn uygulamaları ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda, cinsiyet ile algılanan ebeveyn uygulamalarının kız ve erkek çocuklarının algıları arasında çok fazla değişim göstermediğini belirten araştırmalarda olduğu görülmektedir (Baumrind, 1998; Ünüvar, 2003; Alpoğuz ve Şahin, 2014; Erginbay, 2014; Karasan, 2015). Hem kız hem

erkek ergen çocukların ebevenlerinin kendilerini nerede ve kimlerle olduklarına, neler yaptıklarına yönelik müdahale de buldukları algısı olan DK(Barber, 1996)'de araştırmanın yapıldığı sosyal çevrenin ergenden beklentileri düşünüldüğünde her iki ebeveynin bu müdahale yöntemine daha fazla başvurmuş olabileceği tutarlı olarak düşünülebilir. Bu bulguyu destekleyen bir çalışmada, 2016- 2017 eğitim öğretim yılında, Ankara ilindeki 310 lise öğrencisi üzerinden gerçekleştirilerek cinsiyetin, algılanan baba alt tutumlarından duyarlılık, psikolojik kontrol ve özerklik desteği alt boyutları için de fark göstermemekte olduğu şeklinde ifade edilmiştir (Gülkaya, 2018). Öte yandan bu araştırmanın bulgularına yönelik örneklemi oluşturan ergenlerde ebeveynlerinden algıladıkları psikolojik kontrole yönelik cinsiyetlerine yönelik anlamlı bir farklılık bulunmaması, ölçeklerin online doldurulması esnasında ebeveynleri tarafından izlenim altında olmuş olabilecekleri ya da ergen katılımcıların ebeveynlerinin kendi tutum ve davranışlarından yönelik beklentilerine göre yanıtlamalarından kaynaklı olarak bu bulguya ulaşıldığı şeklinde de yorumlanabilir. Bununla beraber Çelik (2015) çalışmasında algılanan davranışsal kontrolün arttıkça özerk olarak hissetme veya davranışlar sergileme düzeyinin azaldığını belirtmektedir. Ergenlerin algıladıkları ebeveyn kontrolüne yönelik benzer bir çalışmada, 2017 yılında İstanbul'da 540 ergen üzerinden gerçekleştirilerek ebeveynlerin davranışsal kontrolü kız ergenlerde daha yüksek çıkmıştır. Oysa erkek ergenlerde ebeveyn kontrollerinden özerklik alt boyutu bizim çalışmamıza kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Bu çalışmayla olan erkek ergenlere yönelik bu farklılık, araştırmanın gerçekleştiği kültürel ortamın erkek ergenlerden beklentileri ya da gelir durumları gibi faktörlerden kaynaklanmış olabilir. Bu çalışmadaki kız ergenlerin ebeveynlerinden daha çok davranışsal kontrol algıladıkları bulgusu, ilgili alanyazındaki çeşitli çalışmalarla paralellik göstermektedir (Gülkaya, 2018; Kındap ve diğerleri, 2008; Sönmez; 2011; Tokgöz, 2017). Özellikle Yılmaz (2014) çalışmasında ebeveyn müdahalelerinden sadece davranışsal kontrol alt boyutunun cinsiyet değişkeni açısından farklılık gösterdiğini belirtmiştir. Uluslararası literatürde yapılan çalışmalarla da kız ergenlerin ebeveynlerinden davranışsal kontrolü daha çok algıladıkları yönündeki bulguları bu çalışmayla tutarlılık göstermektedir (Kerr ve Stattin, 2000; Soenens, Vansteenkiste, Luyckx ve Goossens, 2006). İlgili literatürde ebeveyn kontrolüne yönelik yapılan çalışmalarda cinsiyet değişkenine oldukça yer verildiği görülmektedir. Bu durum ülkemizin kültürel yapısının bu

süreçteki ergenlerden beklentilerinin farklılıklarından kaynaklandığını düşündürmektedir. Ebeveynlerin ergen çocuklarını topluma kazandırmak, toplumda uyum gösteren birey olmalarına yönelik müdahale girişimleri bizim çalışmamızda hem kız ergenler hem erkek ergenler olarak anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde araştırmanın gerçekleştiği hâkim kültürün farklı boyut ve etkilerine ilişkin ergenlerin davranışlarını daha sık gözlemlemekte, ebeveynler daha çok kabul edilebilir davranışlar sergilemelerini istemektedirler. Araştırma öncesinde yapılan çalışmalar incelendiğinde ebeveyn kontrol ölçeği alt boyutu olan psikolojik kontrolün kız ergenlerde daha yüksek görüleceği düşünülmektedir. Yani, ebeveynler ergen kızlarının düşünce, tutum ve ruh hallerine yönelik daha baskın bir tavır sergileyecekleri beklentisi araştırma sonucuna göre reddedilmiş olup bu durum üzerinde ölçeklere samimi cevaplar verilmemesi düşüncesini getirmektedir. Ayrıca bu bulguya ulaşmamızda araştırmanın gerçekleştiği okul türünün etkisi de olacağı düşünülmektedir. Bu durumun akademik başarıyla etkisi olup olmadığı yönünden yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu da göstermektedir. Bu varsayımı destekleyen çalışma Gürel(2017) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada gösterilmiştir. Çalışmaya göre baba davranışsal kontrol ve anne davranışsal kontrol okul türleri arasında anlamlı farklılık göstermiştir. Bu araştırmanın bulgusuyla paralellik gösterdiği, varsayımın desteklendiği ancak daha güçlü kanıtlara ihtiyaç duyulduğu da görülmektedir.

Ergenlikte ebeveyn kontrollerine ilişkin buldukları yaş grupları değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermedikleri bulunmuştur. Çalışmanın bu sonucu araştırmaya katılması beklenen lise son sınıf öğrencilerinin sınavlara hazırlık süreci olmalarından yeterli katılım sağlamamalarından kaynaklanmış olabilir. Ebeveyn kontrollerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemesine yönelik ilgili literatür incelendiğinde doğrudan karşılaştırma olanağı sunacak araştırma bulunamamış ancak ebeveyn kontrollerini farklı değişiklerle ilişkisindeki örneklem grupları dikkate alınarak değerlendirilmiştir. Ebeveynlerinden algıladıkları kontrole yönelik yapılan en güncel bir çalışmada erken ergenlik sürecini deneyimleyen 565 ergen üzerinde ebeveyn kontrollerinden psikolojik kontrol, 14 yaş grubunun 11 yaş grubuna kıyasla annelerinden daha çok psikolojik kontrol algıladıkları belirtilmiştir. Araştırmacılara göre bu durum, yüksek çıkan grubun sınavlara hazırlık sürecinde

annelerinden daha çok baskı hissetmeleriyle ilişkiliyken çocuk ve ergenlerde Tığrak (2017) yaşa bağlı olarak annelerin psikolojik kontrollere daha fazla başvurduğu algısı olduğunu belirtmiştir (Aydın ve Özyürek, 2021). Benzer bir çalışma da erken ergenlik sürecine ilişkin ebeveyn kontrollerinin alt boyutu olan psikolojik kontrolün bu gelişim sürecinde özellikle önemli olduğu, ilerleyen gelişim süreçlerini de etkileyeceği bildirilmiştir (Çelik Özden, 2013). Buna ilişkin erken ergenlik sürecinde psikolojik kontrolün kaygı ve stresle ilişkili psikolojik rahatsızlıklara öncülük etmekte olduğu dikkate alındığında ergen ergenlik sürecinde ebeveyn kontrolünün psikolojik ve davranışsal alt boyutlarının ilgili süreçteki belirginliği gösterilmektedir. Bu çalışmayla benzer amacı taşıyan bir çalışma, lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilerek algılanan ebeveyn kontrolleri, 14-18 yaş grubu ergenlerde ebeveynlerinden algıladığı duyarlılık mevcut ebeveyn müdahalesiyle pozitif yönlü iken algılanan davranışsal denetim mevcut ebeveyn müdahalesiyle negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Özellikle ebeveyn kontrolünün alt boyutu olan psikolojik kontrol algısı ergenlerde mevcut anne müdahalesiyle negatif yönlü iken mevcut baba müdahalesiyle pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir (Gülkaya, 2018). Santrock (2012)'a göre ergenlik sürecinde bilişsel gelişim hızlı bir şekilde gerçekleşmektedir. Ergenin bu süreçte çocukluk sürecine kıyasla belirli ideolojilere sahip olmaya başlayacak, yetişkinlikte kalıcı olma niteliği gösterecek fikir ve tutumlara sahip olacaktır. Buna yönelik ergenin problemlerle karşılaştığı zaman yürüteceği mantıksal çerçeve, problemlere karşı tutumu, gelişmeye devam eden düşünce yapıları ve bilişsel şemalarında görülecek farklılıklar, özerkliklerine yönelik isteklerinin artmaya başlaması gibi durumların bu sürecin belirgin özelliklerinden olduğu ilgili literatürde bildirilmektedir (Santrock, 2012). Belirtilen bu özelliklerin ergenlik sürecinde ebeveyn-ergen ilişki niteliğini zorlaştırmakta ve zedelemekte olduğu bilinmektedir. Bu durumu destekleyen bir çalışma McKinney ve Renk (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar çalışmalarında, ebeveynler ve erken ergenlik sürecindeki çocuklarını incelemişlerdir. Çalışma sonuçlarına göre erken ergenlik sürecinde ebeveynler ve ergenler arasında düşünce ve tutum farklılıkları artmakta ve fikir yönünden ayrılıklar oldukça yüksek düzeyde yaşanmaktadır. Dolayısıyla erken ergenlik sürecinde geride bırakılan çocukluk dönemine kıyasla çatışmalar daha da artmaktadır. Erken ergenlik sürecinde ebeveynlerinden özellikle ergenler daha çok psikolojik kontrol algılanmakta ve ayrıca

bu durum ebeveyn-ergen ilişki niteliğini sarsmaktadır. Benzer bir çalışmada da Konya ilinde erken ergenlik sürecinde ebeveyn uygulamalarını incelenmiş ve bu yaş grubu ebeveynlerini daha baskıcı algıladıklarını belirtmiştir (Arı ve Seçer, 2003). Ergenlik sürecinde ebeveyn kontrolleri alt boyutlarından davranışsal kontrolün daha baskın olarak hissedilmesine yönelik alanyazında çalışmalar mevcuttur (Demir, 2007; Erbil, Divan ve Önder, 2006; Pinguart ve Silbereisen, 2002; Yalçinkaya ve Şanlı, 2003). Özellikle Demir (2007) çalışmasında ergenlik sürecinde ebeveyn müdahalelerinin ergen çocuklarının davranışlarını kısıtlama ve kontrol etme talebini ergenlerin bu süreçte sınavlara hazırlık sürecinde olmalarından dolayı uyguladıklarını belirtmiştir. Yavuzer, Sertelin, Demir ve Meşeci'nin (2005) tarafından benzer amacı taşıyan başka bir çalışmada ise ebeveynlerin kontrol ve kısıtlama yöntemlerini ebeveynlerle yaptıkları görüşmeler neticesinde elde etmişlerdir. Araştırmanın bulgularına yönelik ebeveynler ergen çocuklarını toplumda kabul edilmeyen davranışlardan uzaklaştırmak ve onları zararlı alışkanlıklardan korumak amacıyla kontrol ettiklerini öte yandan ergenlerin günlük yaşamlarını yönetebilmeleri adına onlara özerklik tanıdıklarını, herhangi bir kısıtlamaya gitmediklerini belirtmişlerdir. Bu durum ebeveyn kontrollerinden duyarlılık alt boyutunun da bu süreçte ebeveynler tarafından da uygulandığı varsayımını düşündürmektedir. Ancak çocuklarının görüşlerine çalışmada yer verilmemesi kıyaslama olanağını sınırlandırmaktadır. İncelenen uluslararası çalışmalarda da davranışsal kontrolün ebeveynler tarafından daha çok uygulandığı algısının ergenlerde mevcut olduğu ve bundan kaynaklanan ilgili süreçte sorunlar yaşandığı yapılan çalışmalarla da gösterilmiştir (Laursen, vd., 1998; Smetana ve Gaines, 1999). Yapılan çalışmalar incelendiğinde davranışsal kontrolün ergenlik sürecinde daha fazla gözlemlendiği ve ebeveyn-ergen ilişkilerini zedeleyen başlıca faktör olduğu konusunda araştırmacılar hemfikir olarak gözükmektedirler. Ancak bu araştırmanın da hipotezi olan ergenlik sürecinin kendi içinde değerlendiren çalışma bulunmamaktır. İlgili literatür incelendiğinde ebeveyn-ergen ilişkisine yönelik bu süreçte diğer gelişim süreçlerine kıyasla bireyleşmeyi içeren özerklik kavramının ergenliğe girişten itibaren ergenliğin son aşamalarına kadar lineer bir artış sergileyeceği ve özerkliğe ilişkin çatışmaların ebeveynler ve ergenler arasında daha sık gözlemleneceğini belirtilen çalışmalarda mevcuttur (Collins, vd., 1997; Collins, Laursen, Mortensen, Luebker ve Ferreira, 1997). Ebeveynlerin erken ergenlik

sürecinde ergen çocuklarının özerklik taleplerine yönelik daha çok psikolojik kontrol uygulama eğiliminde oldukları da alanyazında bildirilmektedir (Barber ve Harmon, 2002). Özellikle orta ergenlik sürecinde ergenler, ebeveynlerden uzaklaşmayla birlikte (Yavuzer, 1997, 2005) ebeveynlerinden daha çok özerklik talep etmektedirler. Bu durumla paralel bir amaç gösteren Smetana ve Asquith (1994) çalışmalarında erken ergenlik sürecindeki çocuklar ile ebeveynleri incelenmiştir. Araştırmacıların ulaştıkları sonuca ilişkin erken ergenlik sürecindeki çocukların daha çok özerklik ve daha az ebeveyn kontrolü istemekte oldukları görüldü. Tisak, M. S., Tisak, ve Rogers (1994) tarafından benzer bir çalışmada da bu durum desteklenmiştir. Orta ergenlik sürecine ilişkin bir çalışmada da davranışsal kontrolün alt boyutu olan izleme davranışında ebeveynlerin daha eğilimli oldukları bildirilmiştir (Pettit ve ark, 2001). Orta ergenlikte bu çalışmalardan farklı olarak Steinberg (2007) tarafından ilgili süreçteki ebeveyn kontrollerine daha olumlu yaklaşmış ve bu süreçteki ergenlerin ebeveynlerin tutum, davranış, kontrol ve uygulamalarını daha anlayışlı karşılamalarının erken ergenlik sürecine kıyasla daha sağlıklı gerçekleştiği algısının olduğunu belirtmiştir. Ergenliğin son süreçlerinde/geç ergenlikte, ergenler ebeveynlerinin müdahale uygulamalarını inceleyen çalışmalara göre ergenler daha kabul edici nitelikte görmektedirler. Özerklik taleplerine daha çok olumlu karşılık bulan ergenler bu süreçte ebeveyn kontrollerini daha sağlıklı algılayacaklardır (Kulaksızoğlu, 2000; Laursen ve Collins, 1994; Noller, 1994; Yavuzer, 2005). Smetana ve diğerleri (2004) tarafından Afrika kökenli Amerikalı ergenler ve ebeveynleriyle yaptığı çalışmada, ön ve orta ergenlik döneminde özellikle toplumsal meselelerde ebeveynin tek başına karar vermesinin yaygın olduğunu ve bunun da ergenler tarafından daha olumlu karşılandığı belirtilmiştir. Tüm bu ifadelerden hareketle bu çalışmada ebeveyn kontrollerinin alt boyutu olan özerkliğe ilişkin özellikle yaş değişkenine yönelik araştırma öncesinde anlamlı bir ilişki olacağı araştırmacı tarafından varsayılmıştır. Ancak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu durumun ölçeğin online uygulanmasına yönelik ergenlerin ilgili ölçeğe verdikleri yanıtlarda mevcut durumu gizleme eğilimi içinde olmalarından kaynaklandığı düşünülebilir. Aynı zamanda yapılan çalışmalar incelendiğinde ebeveynlerin çocuklarına yönelik uygulamaları daha çok erken ve orta çocukluk süreci ağırlıklı olarak ele alınmıştır (Sümer, Aktürk ve Helvacı, 2010). Bu durum, araştırmanın

hipotezi olan ebeveyn kontrolleri ergenlik sürecindeki yaşa göre değişimi varsayımının reddedilmesine ve anlamlı bir ilişki bulunmamasına yönelik sonucunun diğer çalışmalarla karşılaştırma olanağı vermemektedir. Sümer ve arkadaşları (2010) tarafından gerçekleştirilen nitel bir derleme çalışmasında ebeveyn uygulamalarına yönelik yapılan çalışmaların daha çok ergenlik sürecini işlediği belirtilmekte ancak aynı çalışmalarda ergenlik sürecinin yaş aralığı oldukça geniş tutulduğu da belirtilmektedir. Literatürde yapılan bu çalışmalardan hareketle, uzun ve oldukça kapsamlı olan ergenlik sürecinin incelenmesini kolaylaştırmak adına ilgili sürecin kendi içinde sınırlandırılmasına yönelik sınıflama (Çuhadaroğlu, 2000) dâhilinde, ebeveyn kontrolleri olarak ergenliğe giriş belirtilerinden ergenliğin son aşamalarına kadar sürece ilişkin çalışmalar incelenmiştir. Ancak bu konuda yapılan çalışmaların ergenlik sürecini bütün olarak değerlendiren çalışmalar olduğu ve aynı zamanda yetersiz sayıda oldukları görülmüştür.

Ergenlikte ebeveyn kontrollerine ilişkin aile birlikteliği analizinde ebeveynleri evli birlikte yaşayan ergenlerin diğer gruba kıyasla anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Yani ebeveynleri evli birlikte yaşayan ergenlerde boşanmış, ebeveyn kaybını deneyimlemiş ergenlere göre ilgili ölçüm aracından elde edilen verilerden hareketle kendileri üzerinde ebeveynlerinin kontrol uygulamaları ve yöntemlerinden daha yüksek derecede etkilendikleri gösterilmiştir. Amato ve Keith (1991) tarafından gerçekleştirilen çalışma, bu çalışmayla benzer sonuçlara ulaşmıştır. Araştırmacılar, çalışmalarında 180 tane çalışmayı tek ebeveynli ailelerde yetişen çocukların ruhsal durumlarını ve sonuçlarını incelemek amacıyla değerlendirmişlerdir. Araştırmacılar, değerlendirmelerin sonucunu ikili ebeveynli bir ortamın çocuklar üzerinde daha sağlıklı bir kontrol algısına neden olduğu öte yandan tek ebeveynli bir ortamda büyümenin ise birlikte yaşanan ebeveyn tarafından daha fazla ceza, katı ve sert disiplin ve denetim aynı zamanda daha az ilgi gördükleri olarak bildirilmiştir. Ayrıca aynı çalışmada birlikte yaşanan ebeveynin daha az destek göstermeye eğilimli oldukları sağlıksız kontrol uygulamalarını tercih ettikleri bildirilmiştir. İlgili literatürde yapılan çalışmalar (Amato ve Gilbreth, 1999; Butler, 2003; Cookston, Braver, Griffin, De Luse ve Miles, 2007; Cowan C.P., Cowan P.A., Pruett M.K. ve Pruett K., 2007; Hopper, 2001; Laver R.H. ve Laver J.C., 1991) incelendiğinde tek ebeveynli ailelerde çocukların birlikte yaşadıkları ebeveynleri olan annelerini

değerlendirmelerinde kontrol ve destek algılarında tutarlılık gösterdikleri oysa birlikte yaşanılmayan ebeveynleri olan babalarını değerlendirmelerinde kontrol ve destek algılarında tutarsızlıklar görüldüğü belirtilmektedir. Alanyazında yapılan çalışmalarda (Amato ve Gilbreth, 1999; Morrison ve Cherlin, 1995) ebeveynleri tarafından kontrol edildiği algısının yüksek derecede gözlemlenmesinin ebeveynlerden birinin kaybindan kaynaklandığı öte yandan bu durumun psikolojik olarak yüksek düzeyde problemle yaratacağı (Hopper, 2001) ve olumsuz deneyimler sergilenmesine neden olacağı gösterilmiştir. Özellikle boşanma sürecini deneyimlemiş ailelerde yapılan çalışmalarda çocuklar üzerinde tek ebeveynle yaşanması birlikte yaşanan ebeveynin kendilerine yönelik sağlıklı kontrol uygulandığı algısıyla (Lengua, Sandler, West, Wolchik ve Curtan, 1999) beraber diğer bir yandan uzaklaşılacak ebeveynin seçtiği kontrol tarzını değerlendirme ve algılarının tartışmalı olduğu Amato ve Gilbreth (1999)'in gerçekleştirdikleri nitel çalışmalarıyla ifade edilmiştir. Ebeveyni boşanmış çocuklar üzerinden gerçekleştirilen başka bir nitel bir çalışmada da yaşları 7 ile 15 arasındaki değişen 104 çocuk ve ergen incelenmiştir. Boşanma sürecinden çocuk ve ergenlerinde büyük ölçüde etkilendiği belirtilmiştir. Ayrıca aynı çalışmada aile içindeki rollerin değişmesiyle kontrol ve destek algı farklılığından kaynaklı olarak problemlerinin görüleceği de belirtilmektedir (DİE,2012). Wang ve Amato (2000) tarafından gerçekleştirilen çalışmada boşanmış ailelerdeki çocukların ebeveyn müdahalelerinden ne şekilde etkilendiklerini belirlemeye yönelik National Survey of Families and Households verileri incelenmiş ve sonucunda yüksek ebeveyn desteği ve kontrolü ile sağlıklı disiplin yöntemleri kullanan ebeveynlerin çocuklarının olumlu bir psikolojiye sahip oldukları ve tutarlı davranışlar sergiledikleri gösterilmiştir. Tüm bu çalışmalardan hareketle bu çalışmanın da literatürdeki çalışmalarla tutarlı olduğu görülmektedir. İkili ebeveynlere sahip olan ergenler tek ebeveynlere sahip olan ergenlere kıyasla ebeveynlerinden daha sağlıklı ve destekleyici kontrol müdahaleleri görmekte olduğunu düşünmekte ve ebeveynler bu yönde daha eğilimli görülmektedir. Diğer bir yandan bu çalışmanın kısıtlılığı da olan seçilen örnekleme boşanmış veya ebeveyn kaybı deneyimlemiş ergen katılımcı sayısının yetersiz görülmesi buna rağmen evli ve birlikte yaşayan ergen katılımcının fazla olması da bu durumu etkilemiş olabileceği de düşünülmektedir. Dolayısıyla daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Ergenlikte ebeveyn kontrollerine ilişkin aile birlikteliği analizinde anne tutum algılarının aile durumu gruplarına göre farkı istatistiksel olarak anlamlılık göstermediği saptanmıştır. Öte yandan baba tutum genel algılarının aile durumu gruplarına göre farkı istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği saptanmıştır. Ergenler annelerinin kendilerine yönelik müdahale ve uygulamalarını değerlendirmelerinde ebeveyn birlikteliğini dikkate almadıkları oysa öte yandan babaların kendilerine yönelik müdahale ve uygulamalarında ebeveyn birlikteliğinin etkili olduğu görülmüştür. Ebeveyn kontrolünün tüm alt boyutlarına ilişkin analizler babalarda anlamlı şekilde yüksek çıkmıştır. Bu bulguyu araştırmanın gerçekleştiği yere hâkim olan kültürün etkisiyle ebeveyn birlikteliğinin anlamı, önemi ve ebeveynlerin aile içinde nasıl konumlandırıldığına özellikle ergenler üzerinde ergenlerin ebeveynlerin kendilerine yönelik kontrol taleplerini algılamalarında etkili olduğu düşünülmektedir. Araştırmanın bu bulgusuna yönelik bu varsayımı destekleyen bir çalışmada Zeybekoğlu (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmayla paralel bir amaç güderek gerçekleştirilen çalışmada babalığın algı ve konumu, görüşme formları üzerinden incelemiştir. Aynı zamanda belirtilen çalışmanın, bu çalışmanın gerçekleştirildiği yer bağlamında aynı olması da ebeveyn kontrollerini değerlendiren bu çalışma için kültür karıştırıcı değişkenini de açıklamaktadır. Araştırmacının ulaştığı sonuçlarda evin kontrol merkezinin babaların görülmesi ve babaların çocuklarına karşı duyarlı olması gerekliliği yer almaktadır. Erkeğin bu denli otorite sahibi üstün bir varlık olmasında ataerkil yapının etkisi olarak görülmesi de elde edilen bulguların bir diğeridir. Bu durum, bu çalışmada elde edilen baba kontrolünün anlamlı çıkmasına yönelik anne kontrolünde anlamlı bir ilişki görülmemesini desteklemektedir. Diğer bir yandan bu durumu benzer şekilde Atmaca (2004) araştırmasında babaların daha kontrol sahibi olarak algılanmalarına rağmen Güngörmüş-Özkardeşler(2010) çalışmasıyla bu durumun değiştiğini, iki ebeveynli ailelerde artık babaların önceki yıllara kıyasla kontrol ve denetim sahibi olarak görülmedikleri belirtilmiştir. Bu çalışmanın bulgularında ikili ebeveynli aileye sahip ergenlerde annelerin kontrolsahibi olarak değerlendirilmedikleri ve annelerin ergen çocuklarına yönelik kontrol uygulamalarının ve müdahalelerin ebeveyn kontrollerinin tüm alt boyutlarında anlamlı olmadığı yapılan analizle gösterilmiştir. Bu durumun ataerkil bir aileden kaynaklandığı düşünülmektedir. İkili ebeveynin birlikte olduğu ailelerde annenin ev

içindeki konumu ve niteliği çocuklarına yönelik uygulanan kontrolün niteliği, derecesi de değişmekte (Zeybekoğlu, 2013) iken benzer şekilde tek ebeveynin anne olduğu durumlarda da ergen çocuklara ve diğer aile üyelerine göre kontrol merkezi rolü anneye geçmektedir (Madden-Derdich, 2000). Bu durumu destekleyen çalışmalar Öngider (2011) ve Wolfinger (2003) incelendiğinde anneyle tek yaşamaya başlanmasıyla beraber anne çocuk ilişkisinin ebeveyn birlikteliğinin görüldüğü duruma kıyasla kritik bir boyut kazandığı ancak bu yeni süreçte annelerin yaşayacağı zorluklar nedeniyle (Laver R.H. ve Laver J.C., 1991) özellikle de eski eşlerinden destek görmemelerinden dolayı (Kelly, 2012) birtakım sorunlar yaşamakta ve bu durumun sonucu olarak çocuklar için yetersiz anne kontrol ve uygulamaları deneyimledikleri algısı olduğu belirtilmiştir. Bu doğrultuda Wolchik, Wilcox Tein ve Sadler (2000) çalışmalarında tek ebeveyn olan anneyle birlikte yaşayan 8-15 yaş arasındaki 678 çocuk üzerinde iki yıllık bir süreç sonunda yapılan ölçümler sonucunda hem anneler hem de çocukların kontrol uygulamalarına yönelik görüşleri incelenerek hem annelerin hem de çocukların kontrol uygulamalarına yönelik ifadelerinin tutarlılık gösterdiği belirtilmiştir. Öte yandan, Wolfinger (2003) yaptığı çalışmanın sonuçlarında ebeveynle birlikte yaşanmasa da ilgili çocuklarda algılanan ebeveynin kontrol uygulamalarının niteliğinin ve ebeveynlerin ne tür bir kontrol tarzına başvurduğunun önemi belirtilmiştir. Literatürdeki gerek ulusal gerek uluslararası çalışmalarda ulaşılan sonuçlar bu çalışmayla paralellik göstermekte olduğu görülmektedir. Evli ve birlikte yaşayan ebeveynlere sahip ergenler, annelerini daha destekleyici olarak görmektedir. Özellikle babanın yokluğu gözlemlendiği durumlarda bu durum değişmekte olduğu bu çalışmadaki verilerin yetersiz olmasından dolayı gösterilmese de geçmiş çalışmalar incelendiğinde bulguya yönelik varsayımımızı doğruladığı görülmektedir. Ergen için kontrol merkezinin aile içinde anneye geçmesiyle birlikte ebeveyn- çocuk ilişkisinde annenin seçeceği kontrol müdahale tarzının ergenin ne şekilde değerlendirdiğinin oldukça önemli olduğu da bilinmektedir. Toplumumuzda geleneksel aile tipi olan ikili ebeveynli ailelerde çocuklar ve ergenler için ailedeki kontrol merkezini, denetim sağlayan ve çocukları üzerinde hâkimiyet kuran ebeveynin baba olduğunu (Dönmezer, 1999; Gander, ve Gardiner, 1993'ten akt. Çağdaş, 2003) belirtirken tek ebeveynli ailelerde ergenler ve çocuklar üzerindeki kontrol ve hâkimiyet birlikte yaşanan ebeveynle geçmekte (Franklin ve Mooney-

Doyle, 2015) olduğu bildirilmiştir. Uluslararası yapılan oldukça geniş kapsamlı bir araştırmada da bu çalışmayla benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Buna ilişkin İngiltere’de gerçekleştirilen araştırmada 1940’tan 1980 yılına değin anne çocuk ilişki niteliği üzerinden anket formları üzerinden bir araştırma yapılmasına rağmen sonuçlarda babaların anneye kıyasla çocuklarına yönelik daha duyarlı oldukları, özerkliklerinin desteklediği ve onların istek ve taleplerine daha çok karşılık veren bir rol üstlendikleri belirtilmiştir (Zeybekoğlu, 2013). Ebeveynlerin bu değerlendirmeleriyle beraber çalışmada çocuklarının görüşlerine de yer verilmemesi bu çalışmayla karşılaştırmayı kısıtlamakta Uluslararası yapılan araştırmalar incelendiğinde, ikili ebeveynli ailelerde özellikle babaların kontrol merkezi ve denetim odağı olarak görülmelerini onların ergen ve çocuklarına yönelik tutum ve davranış eğilimlerini inceleyen çalışmaların çok fazla sayıda olduğu görülmektedir.(Perry-Jenkins, Huston ve McHale, 1987; Levy-Shiff, ve Israelashvilli, 1988; Cox, Owen, Lewis, ve Henderson, 1989; Crouter, Doherty, Kouneski, ve Erickson, 1998). Bu çalışmalarda Cox ve arkadaşları(1989), babaların kontrol sahibi olmalarında eşleriyle uyuma dikkat çekmektedir. Özellikle boşanma gibi sebeplerde babaların yokluğu, onların kontrolünü hissedemeyen ergenler için gelişimlerini sekteye uğratmakta ve aynı zamanda ilişkilerini zedelemekte olduğu Westberg, Nelson ve Piercy (2002) ve Whiteside ve Becker(2000) çalışmalarıyla gösterilmiş ve özellikle de psikolojilerini olumsuz etkileyeceği Sayar ve Baylan (2014) çalışmalarıyla gösterilmiştir. Shifflett ve Cummings (1998) ise çalışmalarında babaların yokluğu gibi sebeplerle kontrol ve desteği görememenin her iki cinsiyetteki çocuğu olumsuz etkilediği gösterilmiştir. Öngider(2006) çalışmasında da benzer sonuçlara ulaşmıştır. Öngider, 2006 yılında gerçekleştirdiği çalışmasında evli ve boşanmış ailelerden gelen anneler ve çocukları karşılaştırarak çocuklar tarafından boşanmış annelerin evli annelere kıyasla daha fazla kontrol edici olarak algıladıkları belirtilmiştir. Araştırmacıya göre bu durum boşanma süreciyle beraber ebeveynin diğer ebeveynin rolünü üstlenmesinden dolayı kontrol uygulamaya eğilimli olduğu belirtilmiştir. Aynı çalışmanın bir diğer bulgusu ise boşanmış ailedeki çocukların, babalarını evli ailelerdeki çocuklara göre kontrol uygulamalarını daha yetersiz ve reddedici algıladıkları saptanmıştır. Araştırmacının ulaştığı bu bulgu, eksik ve yetersiz baba kontrolünün gidermeye yönelik boşanmış annelerin çocukları üzerindeki kontrolünün

daha yüksek hissedileceği şeklinde yorumlamıştır. Wolfinger (2003) yaptığı çalışmanın sonuçlarında ebeveynle birlikte yaşanmasa da ilgili ebeveyn den algılanan kontrol uygulamasının ve çocuklarında ne tür bir kontrol tarzı seçtiği görüşünün önemi belirtilmiştir. Alanyazındaki çalışmaları, bu çalışmanın da desteklediği görülmüştür. Evli ve birlikte yaşayan ebeveynlere sahip ergenler de babalar daha kontrol, denetim odaklı olarak görülmektedir. Ülkemizdeki genel aile yapısı olan ataerkil çekirdek aile özelliği de bu durumu etkilemektedir. Öte yandan çalışmanın gerçekleştiği kültürde anne ve babaya ilişkin rol ve ergene yüklenen anlam bu durumu etkileyen bir başka faktör olacağı da düşünülmekte iken uluslararası yapılan çalışmalarda da bu çalışmayla benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Babaların aile içinde yokluğun görülmesine ilişkin kontrol yetersizliği gibi durumlarda ergen ve çocukların gelişim ve iyilik hallerini olumsuz etkilemekte olduğu da yapılan çalışmalarla bildirilmiştir. Bu çalışmada ebeveyn kontrollerinin alt boyutları olan duyarlılık, özerklik, davranışsal kontrol ve psikolojik kontrol babalarda yüksek ve anlamlı çıkarken annelerde tüm bu boyutlar anlamlı bir ilişki göstermediği görülmüştür. Diğer bir ifadeyle ebeveynleri evli olan ve birlikte yaşayan ergenler, aile içinde babalarının kendilerine yönelik duygu ve düşünceleri üzerinde daha etkili, uyumlu davranış sergilemelerinde daha yardımcı, bireyselleşmelerini destekleyici bununla beraber istek ve taleplerine de karşılık veren olarak değerlendirdiklerini ve son derece etkili olduğunu düşündüklerini göstermektedir. Ülkemizde yapılan benzer çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Çabuklu (2007) ve Sancar (2009) çalışmalarında; babalar, aile birlikteliğinde kendilerini ne kadar kontrol uygulayan, denetimci olarak gördükleri, çocuklarına yönelik uygulama ve tavırlarını olumsuz etkilediğini ve aynı zamanda çocuklarında sağlıklı kontrol algısı olduğu gösterilmiştir. Ebeveyn kontrollerinin özellikle alt boyutu da olan davranışsal denetim bu çalışma da baba formundan elde edilen verilerle anlamlı ve yüksek çıkmıştır. Topluma uyum sağlayıcı davranışların geliştirilmesi amacını taşıyan davranışsal kontrol; istenmeyen, zararlı davranışlardan ergeni korumaktadır. Bu çalışmadaki birlikte yaşayan ebeveynlere sahip ergenlerde baba davranışsal kontrolünün yüksek çıkması ilgili babaların kontrol merkezi olmalarıyla davranışları üzerinde daha etkili oldukları aynı zamanda babalarında ergen çocuklarını topluma uygun olmayan davranışlardan korumaya daha eğilimli oldukları görülmüştür. Ayrıca ataerkil bir toplum yapısı, kültür gibi durumlarında bu durumu

etkileyeceği dikkate alınmalıdır. Benzer amaçla gerçekleştirilen bir çalışmada da Afifi, Enns, Cox, Gordon, Asmundson, Stein ve Sareen (2008) bu durum ifade edilmiştir. Başka benzer bir çalışmada Westberg, Nelson ve Piercy (2002) tarafından tek ebeveynli aile de büyüyen çocukların ikili ebeveyne sahip ailede büyüyen çocuklara kıyasla özellikle babanın yokluğuyla beraber 14 yıllık süreç sonunda uyumsuz davranış problemleri sergiledikleri belirtilmiştir. Amato(1999, 2002) ve Madden-Derdich (2000) çalışmalarında babaların yokluğunun görülmesinin olumsuz etkilerini belirtmişlerdir. Kontrol sahibi olarak görülen baba kontrolünün görülmemesi özellikle istenmeyen davranışlar sergilemesinde etkili görülmektedir. Tein, Sandler ve Zautra (2000) tarafından gerçekleştirilen çalışmada tek ebeveyniyle birlikte yaşayan çocuklar iki yıl boyunca gözlemlenerek olumsuz duygular deneyimlemeleri gibi ilgili süreçte psikolojik ve dürtüsellik gibi davranışsal problemler yaşadığı gösterilmiştir. Amato (1986) çalışmasında boşanma süreciyle beraber çocuk ve ergenlerin öncelikle olumsuz duygular deneyimleyerek reddedilmiş hissetme gibi ebeveynlerinden kaynaklı psikolojik sorunlar yaşadıkları belirtilmiştir. Ayrıca literatürde ebeveynleri tarafından yeterli kontrol algılanmaması istek ve taleplerinin karşılanmamasına yönelik karşılaşılabilecek problemlere değinen çalışmalarda mevcut olduğu görülmektedir (Hopper, 2001). Öngider(2011) çalışmasıyla ebeveynlerin taraf tutma talepleri gibi çocuklarının psikolojileri üzerinde baskı kurdukları ifade edilmiştir. Öte yandan bu süreçte özellikle özerkliklerinin gelişiminde, bağımsızlıklarını kazanmalarında anne baba birlikteliğindeki algılanan ebeveyn uygulamalarının önemini gösteren çalışmalarda mevcut(aktaran Çağdaş, 2003) olduğu da görülmüştür. Belirtilen bu çalışmalardan farklı olarak çatışmalı ailelerdeki çocuklarına göre ebeveynlerinin seçtikleri kontrol yöntemi Wolfinger (2003) tarafından gerçekleştirilen çalışmayla, ebeveynlerin özellikle taraf tutmaları amacıyla psikolojik kontrol uyguladıkları algısı olduğunu belirtmiştir. Bu çalışma için geliştirilen kişisel bilgi formu üzerinden elde edilen verilerde örneklem grubunu oluşturan ergenlerin aile birliktelikleri daha çok evli ve bir arada yaşayan ebeveynlere sahip olmalarının yoğunluk gösterdiği görülmüştür. İstatiksel olarak inceleme yapabilmek ve çalışmayı kıyaslama olanağı vermesi amacıyla evli olan ve ayrı yaşayan, boşanmış, üvey ebeveyni olan ve birlikte yaşayan, ebeveyn kaybı yaşamış ya da tek ebeveynle yaşayan ergenler bir arada ele alınarak incelenmiştir. Buna yönelik çalışmadaki bu grup evli ve birlikte yaşayan

ergenlerin oluşturduğu gruba kıyasla ebeveyn kontrolleri olarak hem anne hem baba ölçeklerinde anlamlı bir sonuç göstermediği görülmüştür. Bu çalışmanın bulgusu olarak ergenlik döneminde ebeveyn kontrolleri aile yapısına, birlikteliğine ve ebeveyn ile ergen çocuk arasındaki ilişki bağının niteliğine yönelik farklılaşmaktadır ifadesi olan evli ve birlikte yaşayan ebeveynlere sahip olmayan ergen grup üzerinde literatürde yapılan araştırmalarında benzer sonuçlara ulaştıkları görülmektedir. Tek ebeveynli ailelerde ebeveynin diğer ebeveynin rolünü üstlenmesiyle beraber ebeveyn çocuk ilişkisi zor ve stresli bir sürece girmekte olduğunu belirtilen çalışmalar incelendiğinde Ganong ve Coleman (2002) ebeveynlerin deneyimleyecekleri olumsuz duygulardan dolayı yeterli kontrol ve destek gösteremedikleri, bazı ebeveynlerin ise kontrol ve destek gösterme yönünden bocalama yaşadıkları belirtilmiştir. Gindes (1998)'in bu doğrultudaki çalışmasında da benzer sonuçlara ulaşmıştır. Bu durum ebeveyn ve çocukları üzerinde kontrol algılarının niteliğinin tutarlılığını göstermektedir. Alanyazında Amato (1986), Emery (1999), Morrison (1995), Wallerstein ve Lewis (2004) çalışmalarında tek ebeveynle birlikte başlayan süreçte ergen ve çocukların birlikte yaşanan ebeveyninden duygusal destek, kontrol eğilimi almaya daha açık oldukları fakat birlikte yaşanan ebeveynlerin bu yönde yetersiz kaldıkları belirtilmiştir. Benzer ifadeler Booth ve Amato (2001) çalışmalarında da ifade edilmiştir. Stacey ve McCabe (2001) ise tek ebeveyniyle yaşamının çocuk üzerindeki etkilerini inceleyen 92 çalışmanın sonucu olarak ebeveyninden yeterli kontrolü görmemelerinin sonucu olarak uyumsuz ve istenmeyen davranışlar sergiledikleri, özerkliklerinin sekteye uğradığı ve özellikle psikolojilerinin olumsuz etkilendiği belirtilmiştir. Hopper (2001) çalışmasında, evli ve çok çatışmalı, evli az çatışmalı ve boşanmış aileler olmak üzere 3 grup karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma sonucu destekleme, denetleme ve disiplin gibi ebeveyn müdahale ve kontrol yöntemlerinin ne şekilde algılandığını etkililiğinden bahsedilmiştir. İlgili literatürde tek ebeveynle yaşanması birlikte yaşanan ebeveynin kendilerine yönelik sağlıklı kontrol uyguladığını düşünen çocuklar da sağlıklı bir gelişim ve ruh hali görüldüğü (Lengua, Sandler, West, Wolchik ve Curtan, 1999) belirtilmektedir. Öte yandan uzaklaşılan ebeveyne yönelik kontrol ve destek algısının tartışmalı olduğu Amato ve Gilbreth (1999)'in gerçekleştirdikleri nitel çalışmalarıyla ifade edilmiştir. Tek ebeveynli aileler ve çocuklarına yönelik kontrol tarzlarını inceleyen çalışmalar

incelendiğinde kaybedilen ya da uzaklaşan ebeveyni suçlama, reddetme (Şentürk, 2008; Yavuzer, 2013; Yavuzer, 2004) aynı zamanda gereksinimlerinin karşılanmadığı düşünce ve eğilimleri olduğu (Kaplan ve Pruett, 2000; Perese, 2012) yeterince kontrol ve destek göremedikleri (Aydın, 2013; Hockenberry, 2014) belirtilmiştir. Benzer şekilde ergenler ebeveynleri tarafından daha az destek, daha az kural, daha katı disiplin, daha az izlenme yaşadıkları Ekşi (2011), Hetherington (2006) ve Perese (2012) tarafından belirtilmiştir. Erdim ve Ergün (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmaya göre ergenlik öncesinde tek ebeveynin kontrol ve desteklerinin niteliği özellikle orta ergenlik(Çuhadaroğlu, 2000) süreciyle beraber daha baskın olarak hissedildiği belirtilmiştir. Amato(2003) çalışmasında boşanmış aile çocukları boşanmamış aile çocukları ile karşılaştırarak duygusal ve davranışsal problem yaşayan ergenlerin ebeveyn kontrollerini yetersiz hissedilen, ebeveyn desteği görmeyen, korunmasız bırakılan, duygu, düşünce, davranış ve istekleri dikkate alınmayan ergenler olduğunu belirtmektedir. Öte yandan Hockenberry, Uyar, Sekmen ve Ünal (2003) ve Yavuzer (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda ebeveynlerin hissedeceği olumsuz duygularla ya da eksik olan ebeveyn yerine kendilerini koyup onların rollerini üstlenmeleriyle aşırı kontrolcü ya da tamamen kontrol etme eğiliminden vazgeçmeleri yönünden bir tavır takınacakları olarak ifade edilmiştir. İlgili literatürde yapılan tek ebeveynli ve ikili ebeveynli ailelerde büyüyen çocukları değerlendirmek amacıyla yapılan karşılaştırmalı çalışmalarda ebeveynleri tarafından ne şekilde kontrol edildikleri, ebeveynlerin hangi müdahale yöntemlerini seçtikleri gibi faktörlerin çocuklar üzerinde sağlıksız bir şekilde algılandığı; psikolojilerini yüksek düzeyde olumsuz bir şekilde etkilediği, duygu ve düşüncelerinde problemler görüldüğü gösterilmiştir (Amato, 2000; Kelly, 2007; Stacey ve McCab, 2001). Bunu Huerre ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen çalışma destekleyerek 16 yıllık bir gözlem sonucu elde ettikleri çalışmayla ifade ederken 1986 yılında Amato'nun benzer bir sonuca ulaştığı görülmüştür. Dolayısıyla tek ebeveynli ve ikili ebeveynli ailelerde algılanan kontrol uygulama ve tarzlarının çocukların psikolojileri, ruh halleri üzerinde istenmeyen sonuçlara neden olduğu görülmektedir. Aynı amaçla farklı zamanlarda gerçekleştirilen bu çalışmalarla aşırı ya da yetersiz ebeveyn kontrolünün çocuklar üzerindeki etkileri üzerinde araştırmacıların görüş birliğinde olduğu görülmektedir. Çatışmalı ailelerde görülen ebeveyn kontrol algısının ergenler üzerinde ne düzeyde

olduğunu belirlemeyi amaçlayan bu çalışmada örneklem üzerinden yeterli veriye ulaşılmadığı için bulgularda yer verilmemiştir. Fakat literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde (Amato, 1993, 2000; Arditti, 1999; Cookston, Harrist ve Ainslie, 2003; Öngider, 2006) çatışmalı ailelerde büyüyen çocukların ebeveynleri tarafından yüksek düzeyde sağlıksız bir şekilde kontrol edildikleri ve aynı zamanda daha az destek gördükleri gibi sonuçlara yer verirken çatışmadan kaynaklı ebeveynlerin birinin veya ikisinin de çocuklarının ilgi, istek ve taleplerini önemsemeden onların davranışlarını görmezden gelerek yetersiz bir kontrol gösterdikleri de belirtilmiştir. Dolayısıyla bu konuda çalışmalar yapan araştırmacıların çatışmalı ailede büyümenin çocuk üzerinde olumsuz bir etkiye neden olduğu yönünden görüş birliği içerisinde olduklarını belirtmelerine rağmen kontrol tarzlarındaki farklılıkların ne olduğu, hangi müdahale ve destek/kontrol yolunu seçtikleri konusunda anlaşmaya varamadıkları görülmektedir. Bu konuda Krishnakumar ve Buehler (2000) ve Hopper (2001) çalışmalarıyla bu durumu destekler niteliktedir. Bu konuda çalışmalar gerçekleştiren Wolfinger'in çalışması ise son derece önemli bulgulara ulaşmıştır. Araştırmacı çalışmasında çatışmalı ailede büyümenin ebeveynlerinin tavırları bakımından ergenlik öncesinde kızlar üzerinde olumsuz algıladığını ve etkilendiğini belirtirken ergenlik dönemiyle beraber erkek çocukların daha olumsuz algılandığını ve etkilendikleri ifade edilmiştir (Wolfinger, 2003). Bu çalışmalardan farklı olarak Öngider (2001) çalışmasıyla çocuk ve ergenlerde tek ebeveynli bir ailede büyümenin evli ve çatışmalı olan ailede büyümeye kıyasla daha sağlıklı bir kontrol/destek algısı gördükleri ifade edilmiştir. Hopper (2001) çalışmasında, evli ve çok çatışmalı, evli az çatışmalı ve boşanmış aileler olmak üzere 3 grup karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma sonucu destekleme, denetleme ve disiplin gibi ebeveyn müdahale ve kontrol yöntemlerinin ne şekilde algılandığını etkililiğinden bahsedilmiştir. Tüm bu ifadelerden hareketle hem anneden hem de babadan algılanan kontrol ve uygulamalarının sağlıklı ve destekleyici olmasının çocuk ve ergenler için oldukça gerekli olduğu konusunda araştırmacılar hemfikir oldukları görülse de literatürde tartışmalı olarak görülen bu durumun daha çok araştırılmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Ergenlikte ebeveyn kontrollerine ilişkin anne baba eğitim seviyesi değişkenine göre yapılan istatistiksel analiz sonucunda anne baba eğitim seviyesi durumunun anneden algılanan kontrol ile anlamlılık göstermediği bulunmuştur. Öte yandan anne

baba eğitim seviyesi durumunun babadan algılanan kontrol ile anlamlılık gösterdiği bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle ergenlerde anne babalarının eğitim seviyesinin ebeveynlerini algılamaya ilişkin anneden ve babadan algılanan kontrolde farklılık görülmüştür. Bu durum ülkemizdeki geleneksel anne ve geleneksel baba figürünü açıklamaktadır. Benzer amacı taşıyan bir çalışmada Aydoğdu ve Dilekmen (2016) tarafından gerçekleştirilerek ebeveynlerin çocuklarına yönelik tutumlarını etkileyen faktörleri belirlemeyi amaçlayan araştırmacılar, ebeveynlerin eğitim düzeylerine göre ebeveyn tutumları arasında anlamlı farklılık olup olmadığı şeklindeki hipotezleri araştırma sonucunda doğrulanmıştır. Araştırma bulgularına ilişkin ebeveynlerin eğitim seviyesi ile sağlıklı kontrol uygulamaları arasında anlamlı fark bulunmamış ancak destekleyici, çocuğun duygu, düşünce ve görüşlerini önemseyen kontrol uygulamaları arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür. Özellikle çocuklarında lise ve üstü mezun anneler ortaokul mezunu annelere kıyasla daha destekleyici bir kontrol uygulama eğiliminde oldukları görülmüştür. Ebeveynlerle çocuk arasındaki ilişkinin temel noktasındaki bir kaynak olan anne (Beydilli, 2004; Fedakâr, 2014; İnan, 1986; Karakurt, 2012; Ögel, 1993; Sadıç, 2008) ile çocuk arasında göbek bağıyla başlayan etkileşim (Küçük, 2020) ve niteliği yaşam boyu korunmaktadır (Özdal ve Aral, 2005; Ünal, 2007). Ergenlik öncesinde annelerini en genel haliyle, koruyucu olarak algılayan çocuk (Akar ve Aksoy, 2018) ergenlik sürecine geldiğinde de annesini yaşamı üzerinde temel figür olarak görmekte (Eryılmaz, 2010) ve ergenlik sonrasında bu durum konumunu sürdürmektedir (Eryılmaz, 2012). Geleneksel olarak anne, ilgi ve isteklerine karşılık veren, ihtiyaçlarını karşılayan, bireyselliklerini destekleyici olarak çocukları tarafından değerlendirilmektedir (Berk, 2013). Oysa günümüzde yaşanan modernleşme ve çağdaşlaşma süreciyle beraber değer ve sosyal normların değişmesi (Temel, 2010) ile beraber anneliğe yönelik atfedilen önem, çocuklarının algılarında değişime yol açmamıştır. Diğer bir yandan bu ilerleme süreci, eğitim seviyesinin yükselmesiyle birlikte gelenekselliğe nazaran algılanan anne rolü değişim göstererek (Tezel, 2011) uygulama yöntem ve müdahalelerinde farklılıklara yol açmıştır. Anneliğin aile içinde geleneksel olarak koruyucu, ihtiyaç karşılayan ebeveyn olarak görülmesi (Powell ve Greenhouse, 2010) yaşanan hızlı süreçle beraber algılanan anne figürü hem çocukların eğitim seviyesiyle (Arslan ve Öğretir Özçelik, 2020) hem de annenin eğitim seviyesiyle beraber algılanan anne kontrol uygulamalarında ve

algısında değişime neden olduğu bilinmektedir. Ülkemizde görülen bu durum, uluslararası alanyazında, geleneksel anne rolüne ilişkin anneler eğitim seviyesinden bağımsız olarak çocuklarına karşı toplumun beklentisiyle orantılı (Matthews, 2000) ve kendi algıladıkları anne şemalarıyla bağlantılı (Cutting ve Tammi, 1999) bir kontrol uygulama eğiliminde oldukları (Kennedy, 1992) belirtilmiştir. Öte yandan artık annelerin eğitim seviyesinin yükselmesiyle çocukları tarafından farklı değerlendirilmelerine yol açtığı (Cassidy ve Warren, 1992; Dencik, 1989; Elkind, 1992) ve kendileri üzerinde annelerinin duygu ve düşüncelerini kontrol etmeye çalıştıklarını (Dencik, 1998) düşündüklerini ve özerklik gelişimlerinde etkili (Baumrind, 1966) gördükleri ifade edilmektedir. Bu konuyla ilgilenen Yurtsever Kılıçgün (2015), eğitim seviyesi yüksek olan annelerin çocuklarını incelediği çalışmasının bulgularına ilişkin çocuklar annelerini geleneksel anne figürüne ilişkin duyarlı olarak algılamakta iken öte yandan özerklikleri üzerinde baskılayıcı olarak değerlendirildikleri yer almaktadır. Araştırmacı, eğitim seviyesi yüksek olan anneleri olan çocuklar; bu çalışmadan farklı olarak, annelerini geleneksel anne figüründen uzakta olarak değerlendirdiklerini belirtmiştir. Yurtsever Kılıçgün (2015) çalışmasının destekleyen ve bu çalışmadan farklı olan pek çok çalışmanın da mevcut olduğu görülmektedir (Bornstein, Hahn, Suwalsky ve Harneys, 2003; Day, Peterson-Badali ve Ruck, 2006; MacPhee, Benson ve Bullock, 1986; Melton, 1980; Ruck, Abramovitch ve Keaitn, 1998; Ruck, 1994). Ülkemizde ilkokul ve ortaokul mezunu kadınların lise ve üstü mezun kadınlara kıyasla eğitim seviyesinin yüksekliği (TÜİK, 2019) göz önüne alındığında ve aynı zamanda ulusal çapta yapılan araştırmalar birlikte değerlendirildiğinde ülkemizde ergen ve çocukların ebeveynlerinin kontrol ve yöntemlerini sıcak, istek ve ihtiyaçlara cevap veren, destekleyici bir olarak algıladıklarını (Bilen, 2003; Eryavuz, 2006; Varan, 2005; Varan, Rohner ve Eryüksel, 2008; Öztürk Can ve Aksel, 2017) ve değerlendiklerini düşünebiliriz. Öte yandan, ülkemizde görülen anne eğitim seviyesiyle ergen çocuk ilişkisinin niteliği bu çalışmadaki bulguya benzer şekilde anneden algılanan kontrolün annenin eğitim seviyesiyle farklılaşmadığını göstermektedir. Bu çalışmayla benzer bir amaçla yürütülen bir diğer çalışmada Öztürk Can ve Aksel (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın bulgusundan farklı olarak annelerin eğitim düzeyinin anneden algılanan kontrolü etkilediği görülmüştür. Çalışma da lise mezunu

annelerin lise üstü mezun annelere kıyasla daha kontrolcü olarak algılandığı ifade edilmiştir. Erkan ve Toran'ın (2004) çalışmasında, anne eğitim düzeyinin algılanan ebeveyn kontrolünü etkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu gösterilmiştir. Demiriz ve Öğretir (2007), ilköğrenim mezunu olan annelerin orta ve yükseköğrenime sahip olanlara göre daha çocuklarına yönelik daha sağlıklı kontrol uygulama yöntemlerini kullandıkları yönünde bir algı olduğunu belirtmiştir. İlgili literatür incelendiğinde bu çalışmayla, aynı doğrultuda gerçekleştirilen çalışmalarda araştırmacıların çalışma sonuçlarına dair farklı sonuçlara ulaşıldığı da görülmekte, araştırmacılar arasında henüz bir görüş birliği bulunmadığı görülmektedir. Belirtilen çalışmalar incelendiğinde bu çalışmayla örtüşmemesi çalışmanın örnekleme olan ergenlerin yaşadıkları sosyokültürel ortamdan kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca örneklem üzerinden elde edilen verilerin bir noktada yığılma göstermesi de bu durumu etkileyen bir başka faktör olabileceğini düşündürmektedir.

Ergenlerin annelerinin eğitim seviyesine göre anneden algıladıkları kontrol, ilgili ölçekteki tüm alt boyutlar üzerinde anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Diğer bir ifadeyle, çalışmanın gerçekleştirildiği ergenler annelerinden algıladıkları müdahale tarz ve yöntemlerinde annelerinin eğitim seviyesiyle bağlantılı görmemişlerdir. Çelik Özden (2015) çalışmasında erken ergenlik sürecinde ebeveyn kontrolünün duygu, düşünce ve davranışlarını belirlemeyi amaçladığı çalışmalarında ebeveynlerin uyguladığı psikolojik kontrolle annenin eğitim seviyesini ilişkili bulmuştur. Köksal, Dilci ve Yolcubal'ın (2013) lise öğrencileri üzerine yaptıkları araştırma sonucuna göre, kız ergenler annelerini kendi fikir ve görüşlerinde destekleyici olarak gördüklerini ve verecekleri kararlarda denetim kuran olarak görmediklerini belirtmiştir. Ancak aynı çalışma da kız ergenler tarafından annelerinin sağlıklı kontrol uygulamalara başvurduklarını düşünenlerinde azımsanmayacak ölçüde olması nedeniyle annelere eğitim verilerek bu durumun önlenebileceği, annelerinin eğitiminin çocukları tarafından değerlendirilmelerinde sağlıklı kontrol müdahale uygulayan olarak algılanmalarını sağlayacağı bildirilmiştir. Selçuk (2019) çalışmasında anne eğitim düzeyinin örneklem üzerindeki davranış sorunlarına yönelik etkisini belirlemeyi amaçladığı çalışmada kontrole yönelik uygulamaların eğitim seviyesinden bağımsız olduğu öte yandan eğitim seviyesi yüksek annelere göre de psikolojik kontrol müdahalelerde daha az buldukları ve aynı zamanda daha duyarlı

davrandıkları bulgusuna ulaşmıştır. Alanyazında Camras, Sun, Li ve Wright (2012) aynı zamanda Chao ve Aque (2009) çalışmaları bu doğrultuda gerçekleştirmişlerdir. Öztürk Can ve Aksel (2017) çalışmasında ortaokul mezunu anneleri olan çocuklar annelerini daha sevgi ve ilgisini kendisinden esirgeyen olarak görmekte oldukları bildirilmiştir. Berument ve arkadaşları (2018) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada annenin eğitim seviyesiyle çocukların annelerini daha ulaşılabilir, istek ve ihtiyaçlara cevap veren olarak algılamaları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Demircan (2017) tarafından 250 ergenin incelendiği çalışmada anne eğitim durumu düşüğe iletişim azalmakta dolayısıyla anneye kurulan bağ olumsuz etkilenmektedir. Eğitim seviyesi düşük olan annesinden gerekli sıcaklık ve ilgiyi göremeyen ergenlerin iyilik hali olumsuz etkilenmektedir. Bu konuda araştırmalar gerçekleştiren Arabacı(2007) ve Totan ve Yöndem(2007) çalışmalarında da bu durum belirtilmektedir. Bu çalışmalar ergenlikte algılanan anne kontrolünün alt boyutu olan duyarlılığın anne eğitim seviyesinden etkilendiği şeklinde düşünülebilir. Pederson ve arkadaşlarının (1990) gerçekleştirdiği çalışmasında da aynı sonuca ulaşmıştır. Alanyazında gerçekleştirilen farklı çalışmalarda da anne eğitim seviyesi ortaokul ve altı olan annelerin çocuklarına karşı duyarlı olmadıkları yakın ve sıcak bir ilişki olmadığı yani sağlıksız kontrol uygulama eğiliminde oldukları yapılan çalışmalarla gösterilmiştir.(Işık ve Güven, 2007; İnceoğlu ve diğ., 1990; Sertelin, 2003). Sönmez (2011) çalışmasında annelerin eğitim seviyesiyle çocuklarına yönelik uyguladıkları davranışsal kontrol arasında ilişki bulunmamıştır. Pettit ve Laird (2002) benzer bir çalışma gerçekleştirmiştir. Yılmaz (2014) yaptığı araştırmasında anne-baba tutumlarının eğitim düzeyleriyle farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Sadece davranışsal denetim alt boyutunda anlamlı fark bulmuştur. Avcı'nın (2006), Ayan (2007) ve Kula'nın (2008) çalışmalarına göre annesinin eğitim seviyesi düşük olan ergenler arasında toplumda istenmeyen davranışlar sergilemekte olduklarını göstermiştir. Eğitim seviyesi düşük olan anneleri olan çocuklar yetersiz davranışsal denetimden dolayı bu durumun görüldüğü ifade edilmektedir. Sesli ve Demir Başaran(2015) çalışmasının sonuçlarına göre annenin eğitim seviyesiyle ergenlikte kendini ayarlama arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Davranışlarını ya toplumun beklentisiyle tutarlı ya da kendi benliklerine göre ayarlama anlamına gelen kendini ayarlama (Snyder, 1972) aynı çalışmada annesi üniversite mezunu olan

ergenlerde annesi ilkokul mezunu olan ergenlere kıyasla yüksek bulunmuştur. Tudge, Hogan, Snezhkova, Kulakova (2000)'in yaptığı çalışmaya göre annelerin eğitim seviyesi yükseldikçe çocuklarına bağımsızlık ve özerklik vermeye daha çok inandığı kendilerini otorite olarak görmekten uzak olduklarını belirtmiştir. Sesli ve Demir Başaran(2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ergenlerde özerklik düzeyleri annelerin eğitim seviyesiyle ilişkisini belirlemeyi amaçlayan çalışmalarında annesi ortaokul mezunu olan öğrencilerin duygusal özerklik puanları annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin puanlarından yüksek bulunmuştur. Bununla beraber öğrencilerinin davranışsal özerklik puanları ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. Tüm bu çalışmalardan hareketle algılanan anne kontrol ve uygulamalarını anne eğitim seviyesiyle ilişkisini belirlemeyi amaçlayan araştırmacıların ulaştıkları sonuçlara ilişkin bir tutarlılık görülmemektedir. Bu çalışmada da annelerin eğitim seviyesi, algılanan anne kontrolü üzerinde etkisi olmadığını belirterek ülkemizdeki genel anne algısını desteklemekte öte yandan babadan algılanan kontrol üzerinde etkisi olması ise aile içinde denetim odağı olarak babaların görüldüğü şeklinde yorumlamak olasıdır. Ayrıca bu çalışmadaki ergen bireylerin annelerinin kendilerine yaklaşımlarında aldıkları eğitimden öte içsel duygularla hareket ederek literatürdeki bağlanma kuramcılarını desteklemektedir şeklinde yorumlamak da mümkün olabilir.

Bu çalışmada ergenlerde babadan algılanan kontrol üzerinde hem babaların hem de annelerin eğitim seviyesine ilişkin anlamlılık görülmüştür. Anne eğitim durumu ortaokul mezunlarının baba özerklik algıları ve duyarlık algıları lise mezunu ve üzerinde olanlara göre daha yüksektir. Bu bulgu, annesi ortaokul mezunu olan ergenler babalarını kendilerine daha istek ve arzularına cevap veren olarak gördüklerini ve bireyleşmelerine yönelik daha destekleyici bulduklarını ifade etmektedirler şeklinde yorumlanabilir. Akpınar (2015) çalışmasında lise altı mezun annelerin çocukları kendilerine en yakın olarak gördükleri kişi anneleri olduğunu bildirmişler öte yandan lise ve üstü mezun annelerin çocukları ise kendilerine en yakın gördükleri kişi babaları olduğunu ifade etmişlerdir. Araştırmanın diğer bir bulgusu ise lise altı mezun annelerin çocukları kendileri için en önemli gördükleri kişiyi yine anneleri olarak değerlendirirken ortaöğretim mezun annelerin çocukları annelerini ve babaları olduğunu belirtmişler. Üniversite mezunu annelerin çocukları ise yine anneleri olarak

görmüşlerdir. İlgili son bulgu ise lise altı ve üniversite mezunu annelerin çocukları kendilerini çeşitli sebeplerle aileden uzakta olarak değerlendirdikleri öte yandan ortaöğretim mezunu annelerin ise hem kendilerine hem de kardeşlerine yönelik ifadeler belirtmemişlerdir. Çalışmaya göre çocukların en yakın bağ kurdukları ve ilişkilerini sıcak olarak algıladıkları kişinin anneleri olduğunu belirtmeleri erken gelişim dönemlerinde başlayan çocuktaki anne algısı devam etmekte ancak gelişim süreçlerinin ilerlemesiyle aile içindeki temel denetim figürünün babalarını görmelerini açıklaması sebebiyle bu çalışma uyum göstermektedir. Yavuzer (1999) çalışması da bu doğrultudadır. Bu çalışmadaki ortaokul mezun annelerin çocukları babalarına yönelik daha duyarlı oldukları kanısında iken belirtilen çalışmada tutarlılık görülmektedir. Ayrıca bu çalışmadaki ortaöğretim üstü mezun annelerin iş hayatında daha aktif olmaları da çocuklarının algılarında farklılık yaratmış olabileceği mümkün görünmektedir. Literatürde bu durumu belirten çok sayıda mevcut çalışmanın yer aldığı görülmektedir(Çağdaş, 2012; Gander ve Gandiner, 1998). Annelerin eğitim seviyesinin yükselmesiyle babaların çocukları üzerindeki etkileri hakkında daha çok bilgi sahibi olmaları da babaların daha duyarlı olarak algılanmasını etkileyen bir faktör olabileceği düşünülmektedir. Bornstein ve Zlotnik (2008)'e göre eğitim düzeyi düşük anneler işlevsiz disiplin uygulamaları sergilerken eğitim düzeyinin yükselmesiyle beraber daha çok çocukları odaklı eğilimlere yaklaşmakta ve onların gelişimlerini daha sağlıklı sürdürücü eğilimlere yönelmektedir. Babaların çocukları üzerindeki önemi düşünüldüğünde bu çalışmaya benzerlik görülmektedir. Yine bu çalışmaya benzer amaçlı bir çalışma da tutarlılık görülmektedir. Subaşı ve Öğretim Özçelik (2019) çalışmalarında annesi üniversite üstü mezun olan öğrencilerin ortaokul ve altı mezun olanlara göre babalarını daha az denetleyici ve kontrol edici algıladıkları görülmüştür. Bu çalışmada ergenlerde babadan algılanan kontrol üzerinde hem babaların hem de annelerin eğitim seviyesine ilişkin anlamlılık görülmüştür. Lise ve üstü mezun babaları olan ergen çocuklar ilgili ölçekten algılanan baba kontrolünü daha düşük düzeyde hissetmekte olduğu görülmüştür. Lise altı mezun babaların çocukları yetersiz kontrol uygulaması algıladıkları olarak bu bulgu yorumlandığında eğitim seviyesini açıklamaya çalışan çalışmalarla tutarlılık gösterdiği ancak gelir seviyesi, iş hayatının yoğunluğu ya da babaların kendi psikolojik değerlendirmeleri incelenmemesi nedeniyle farklılıklar olduğu görülmüştür. Özmert, Yurdakök ve Soysal (2001)

tarafından yapılan çalışmada anne öğrenim durumunun çocuğun çeşitli gelişim alanlarına yönelik üzerinde dört-sekiz kat etkisi olurken baba öğrenim durumunun on kata kadar etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Aktaran Poyraz, 2007). Araştırmacıların bulguları bu çalışmayla tutarlı olarak algılanan ebeveyn kontrolüne ilişkin eğitim seviyesi durumunu açıklamaktadır. Bununla tutarlı olarak Şahin ve Özyürek (2005) tarafından Karabük ilinde yaşayan 381 aile ile çocuklar üzerinde ailelerinin onlara karşı tutum ve davranışları ölçülmeye çalışılmıştır. Bu araştırma sonucunda babaların annelerden farklı olarak öğrenim seviyesi ile ilişki çocuklarına karşı tutum ve müdahalelerinin değişmekte olduğunu bildirilmiştir. Akpınar (2015) gerçekleştirdiği çalışmasında resimler çizdirerek erken gelişim döneminde Çocukların algılarına ilişkin babaların eğitim durumuyla ilişkisini belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmacının ulaştığı bulgulara ilişkin babası ortaöğretim mezunu olan çocuklar aile içinde en önemli figürün ve denetim sahibinin babaları olarak gördüğünü diğer bir yandan çocuklarda aynı eğitim düzeyindeki babalarına ilişkin reddedilmişlik veya ihmal edilmişlik duygusu içinde oldukları şeklinde yorumlamak olasıdır. Kığılı (1994), Hızel (1999) ve Adana Candemir'in (2000) çalışmaları da bu durumla uyumlu olarak görülmektedir. Başka bir çalışma da bu çalışmayla tutarlı olarak lise ve üstü mezunu babalar ilkokul ve ortaokul mezunu babalara kıyasla daha kontrolcü davrandıkları görülmüştür (Öztürk Can ve Aksel, 2007). Bu durumu da babaların eğitim aldıkça bilinçlenmesi, çocuklarının algılarında değişime yol açmaktadır şeklinde düşünülebiliriz. Ayçiçeği Dinn ve Sunar (2017) ise gerçekleştirdikleri oldukça geniş kapsamlı çalışmaları algılanan ebeveyn kontrolünü hem kültürlerarası hem de kültür içi boyutları olarak incelemişlerdir. Araştırmacıların ulaştıkları sonuçlara ilişkin ülkemizde anne baba eğitim seviyesi ebeveynlerin kontrol boyutunu yordayan faktörlerden biri olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmanın bulguları incelendiğinde kültürlerarası boyutundaki örnekleme anne ve babaların eğitim düzeyleri arasında fark bulunmadığı oysa ülkemizde anne ve babaların eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Ayrıca babanın eğitim durumunun daha yüksek, baba kabul düzeyinin yordayıcısı olduğu ama annenin eğitim durumunda bu durumun gözlenmediği, annenin eğitim durumunun anne psikolojik kontrol düzeyi ile negatif ilişkili olduğu öte yandan babanın eğitim seviyesiyle anlamlı bir ilişki bulunmadığı son olarak da hem annenin hem babanın eğitim seviyesi aşırı

kontrolü yordamadığı belirtilmiştir. Bu durumu kültürler arası boyutta inceleyen bir başka araştırma ise Tuzgöl-Dost (2010) tarafından Güney Afrikalı öğrenciler ile Türk öğrencileri üzerinden gerçekleştirerek Türk öğrencilerinin algılanan anne kontrolünün çocuklarının psikolojileri üzerinde bir değişim yaratmadığı oysa diğer grupta önemli bir değişim gözlemlendiğini belirtmiştir. Araştırmacı tarafından bu durum kültürler arası farka dayandırılarak yorumlansa da eğitim gibi durumların bireylerin ruh sağlığına etkisinin çok az olduğunu bildirmesi (Diener, Osihi ve Lucas, 2003) ancak ebeveynlerin eğitim seviyesiyle ilişkili görülen gelir seviyesinin etkisinin büyükölçüde olduğu aynı çalışmada gösterilmektedir. Başka bir çalışma da Albukrek (2012) tarafından gerçekleştirilerek çalışmada bu durumun farklılaştığı görülmektedir. Araştırmacı ulaştığı sonuçlara ilişkin çocukların algılarında ebeveynlerinin kontrol uygulamaları ile hem babanın hem de annenin eğitim seviyesiyle anlamlı bir sonuçta ulaşmamıştır. Nass(1991) çalışması da benzer sonucu göstermiştir. Bu çalışmanın literatürdeki çalışmalardan farklı olması, belirtilen çalışmadaki örneklemin ergenlik öncesinde olan çocuklar üzerinde gerçekleştirilmesinden kaynaklandığı tahmin edilmektedir. Algılanan ebeveyn uygulamaları çocuklar üzerinde genel bir etkiye sebep olsa da ergenlikle beraber yaşanan değişim ergenlerde önceki gelişim sürecine kıyasla farklılık göstermektedir. Çocuk baba ilişkisindeki etkileşme yönelik algı da babanın öğrenim seviyesi yükseldikçe çocuklarının sağlıklı gelişimlerine yönelik bilgi düzeyi artmaktadır. Dolayısıyla çocuklarına karşı daha duyarlı davranmakta, sağlıklı bir iletişim kurmakta olduğu çeşitli çalışmalarda ifade edilmiştir (Coltrane,1995; Model, 1981). Kuruçırak'ın (2010) yapmış olduğu çalışmasında algılanan baba ile babaların öğrenim düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Üniversite ve üzeri mezuniyetleri olan babaların babalık kavramına ilişkin daha fazla olumlu duygulara sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Şahin ve Demiriz (2014) tarafından 650 baba incelenerek babaların eğitim seviyesinin yükselmesiyle çocukları ile kurulan ilişki de etkileşim artmakta, daha olumlu ve sağlıklı görülmektedir. Telli ve Özkan'ın (2016) çalışmasından babaların eğitim seviyesinin çocukları tarafından algılanma şeklini etkilemekte olduğunu özellikle de çocuklar tarafından algılanan duyarlı baba rolünde değişim yaratan bir faktör olduğu bildirilmiştir Flouri ve Buchanan (2003), yaptıkları çalışmada yükseköğrenim düzeyine sahip olan babaların çocuklarına karşı daha ilgili olduğunu saptamıştır. Nkwake (2009) çalışmasında eğitim düzeyi arttıkça baba-çocuk

ilişkisi düzeyinin ve baba katılımının arttığı sonucuna ulaşmıştır. Şahin ve Demiriz (2014)'in çalışmasında babaların öğrenim durumunun artmasıyla çocuklarının isteklerine karşı daha farkındalık göstermekte, ilgi ve sevgi ihtiyacını karşılamaktadır. Çocuk ve baba etkileşimindeki faktörleri belirlemeyi amaçlayan en güncel çalışmalardan biri de Gözübüyük ve Özbey (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularına ilişkin lise mezunu olan babaların, okur-yazar olmayan babalara; önlisans ve üstü mezunu olan babaların, lise ve altı mezun olan babalara kıyasla çocuklarını daha destekleyici bir yaklaşım sergiledikleri bulunmuştur. Özellikle babaların eğitim seviyesinin yükselmesiyle çocukları ile yaşanan çatışma azalmakta olduğu anlamlılık göstermekte iken olumlu boyuta ilişkin bir anlamlılık görülmemiştir. Her ne kadar baba çocuk ilişkisindeki bağ, anneler ve çocukları arasındaki bağa kıyasla içgüdüsel olmadığı düşünülse de yapılan son çalışmalarda bu durumun değiştiği görülmektedir (Kuzucu, 2011). Literatürde çocukların değerlendirmelerine yönelik yapılan araştırmalarda özellikle çocukları tarafından duyarlı olarak algılanıp algılanmadıkları yönünden gerçekleştirilmiştir. Ancak araştırmacılar tarafından görüş birliği babaların eğitim seviyesiyle beraber bu durumun iyileşeceği ancak babaların kendi psikolojilerini etkileyen faktörlerden kaynaklı olarak çocukları tarafından farklı algılanmalarına yol açacağı yönündedir. Büyükşahin Çevik ve Çelikkaleli (2010), Adana'da gerçekleştirdikleri çalışmalarında anne baba eğitim seviyesini, 437 ergen üzerinde ebeveyn davranışsal müdahale algısına olan etkisini ortaya koymak ve ebeveyn uygulamalarını değerlendirmeye yönelik anne eğitim seviyesi ergenlerde ebeveynler olarak arkadaşları hakkında bilgi sahibi olma, neler yaptığını denetleme gibi davranışsal müdahale (Barber, 1996) algısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Öte yandan bu durum baba eğitim seviyesiyle anlamlı bir ilişki gösterildiği görülmüştür. Özellikle bu durum ilköğretim mezunu babalarda diğer gruba kıyasla daha anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Araştırmacılara göre bu durum eğitim seviyesi yükseldikçe babaların arkadaş gibi sosyal faktörlerin önemini bilmelerinden dolayı müdahaleden kaçınmaları olarak belirtilmiştir. Anne eğitim seviyesi ile ergenlerin uygunsuz davranışlar sergilemesi gibi davranışsal müdahale (Barber ve ark., 1994) durumlar arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Özellikle lise mezunu anneler ilköğretim mezunu annelere göre davranışların izlenmemesi açısından daha yüksek bir eğilim içerisinde oldukları

görülmüştür. Araştırmacılara göre bu durum eğitim düzeyinin yükselmesiyle beraber annelerin ergenleri davranışlarında daha serbest bırakmaları yönünde yorumlanmıştır. Öte yandan baba eğitim seviyesiyle bu durum anlamlı bir ilişki göstermemiştir. Bu durumu Liau, Khoo ve Hwaang (2005) destekleyen bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Yılmazçetin (2003), çalışmasında ergenlerin sorunlu davranışlar sergilemesinde babaların çocuklarıyla etkileşimi arasında anlamlı ancak ters bir ilişki bulmuştur. Babaların uygulayacakları davranışsal denetim ergenlik döneminde sağlıklı davranışlar geliştirmeye yönelik oldukça önemlidir. Bağlı ve Özensel (2011) toplumda istenmeyen davranışlar sergileyen ve sağlıksız düşünce yapısına sahip bireylerin ve ebeveynlerinin ortaokul ve altı mezun olduklarını belirtmiştir. Tüm bu çalışmalardan hareketle literatürde tutarsızlıklar olduğu görülmektedir. Çalışmalardaki katılımcılardan alınan kişisel bilgilerin aynı olmaması bu durumu etkilediği gibi ilgili değişkenlerin psikolojik temelli değerlendirmeler olması da tutarsızlığı açıklamaktadır. Çay(2015) tarafından gerçekleştirilen çalışma da 12-18 yaş aralığındaki toplumda ergenden istenmeyen davranışlar sergileyen 110 ergen incelenmiştir. Anne baba eğitim seviyesi lise ve altı olan ergenler istenmeyen uygunsuz davranışlar sergiledikleri görülmüştür. Ayrıca araştırma sonucuna göre anne baba eğitim seviyesinin düşüklüğü ile özerkliklerini gerçekleştirmeye yönelik ergenlerin daha çok istekli oldukları da görülmüştür. Anne baba eğitim seviyesinin düşüklüğü ergenin fikir ve düşüncelerini olumsuz yönde etkilemekte (Zengin, 2013) ve toplumda ergenden istenmeyen davranışlar sergilemesine neden olmaktadır. Yavuzer (2001)'in çalışmalarında da aynı sonuca ulaştığı görülmektedir. Ebeveynlerin toplumsal beklentiyi gerçekleştirmelerine destek sağlaması bu durumu açıklar niteliktedir (Dönmezer, 2011). Belirtilen çalışma eğitim seviyesinin düşmesiyle beraber sağlıklı ve işlevsel davranışlar kazandırmaya yönelik davranışsal kontrolün ergenler tarafından yetersiz algılanmasına neden olduğu düşünülmektedir. Ayrıca çalışmada anne eğitim seviyesi ilkokul ve altı olanlarda babaların davranışsal denetimi yetersiz uyguladıklarını göstermesi nedeniyle bu çalışmayı desteklemektedir. Son olarak aynı çalışma da anne eğitim seviyesi ilkokul ve altı olanlarda babaların ergenler üzerinde bireyleşme isteklerine yeterli karşılık verememesi ve ergenlerin bunu toplumda istenmeyen şekilde gerçekleştirilmesi bu çalışmayı destekleyerek konunun önemini göstermektedir. Özellikle ergenlik sürecinde en önemli gelişim görevi olan

bireyselleşme isteğinin karşılanması oldukça önemlidir. Ancak bu bireyselleşme eğiliminde sağlıklı davranışlara babalar tarafından yöneltilmesi, izlenmesi oldukça önemlidir. Ayrıca babaların aile de daha otorite sahibi görülmesiyle bu çalışma tutarlılık göstermektedir. Literatürde yapılan çalışmalar bu durumu desteklemektedir. Ergenlerde özerlik düzeyle babaların eğitim seviyesiyle anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Sesli ve Demir Başaran, 2015). Baba eğitim düzeyi açısından tespit edilen sonuç ise Lüle (2002)'nin araştırma sonucuyla benzerlik göstermektedir. Yapılan araştırmalarda, babanın eğitim durumunun, çocukların yaşamlarını şekillendirmede önemli bir değişken olduğu ortaya çıkmıştır (Tezel Şahin, 2007). Ergun (1994) ve Erjem (2000)'e göre, babanın eğitim durumu, çocukların geleceğine yönelik verecekleri kararlarda büyük ölçüde etkili olmaktadır (Ergun, 1994; Erjem, 2000; akt: Akbayır, 2002; Sesli, 2015). Akbayır (2002) da yaptığı araştırmada ve bu ifadeyi destekleyerek eğitim durumlarının annelere göre daha belirleyici olduğunu ifade etmiştir. Yılmaz (2007), Demir (2002), Kağıtçıbaşı (1996) tarafından yapılan araştırmalar ise anne baba eğitim düzeyi ve gelir düzeyi arttıkça ergenlerin davranışsal ve duygusal özerklik düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Yılmaz (2007) ve Musaağaoğlu (2004) 'ün aktardığına göre Karakitapoğlu-Aygün ve İmamoğlu'nun (1999) araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermemekle beraber Özdemir'in (2009) araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Özdemir (2009) tarafından yapılan araştırma anne babanın yüksek eğitim düzeyinin özerkliği kısıtlayıcı, düşük eğitim seviyesinin ise çocuklarının yaşamları ve eğitimleri ile ilgili kararlarda söz söyleme konusunda daha geri planda olmaları sonucunu doğurduğunu ortaya koymuştur. Yılmaz (2007) ve Musaağaoğlu (2004) 'ün aktardığına göre Karakitapoğlu-Aygün ve İmamoğlu'nun (1999) araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermemekle beraber Özdemir'in (2009) araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Özdemir (2009) tarafından yapılan araştırma anne babanın yüksek eğitim düzeyinin özerkliği kısıtlayıcı, düşük eğitim seviyesinin ise çocuklarının yaşamları ve eğitimleri ile ilgili kararlarda söz söyleme konusunda daha geri planda olmaları sonucunu doğurduğunu ortaya koymuştur. Literatürdeki çeşitli çalışmalarda da ebeveynlerin eğitim düzeyi yükseldikçe özerklerini destekleyici bir kontrol uygulama yolu seçtikleri görülmüştür (Ayyıldız, 2005; Özben ve Argun, 2002; Tezel Şahin ve Özyürek, 2008; Şanlı ve Öztürk, 2012). Eğitim seviyesi yüksek olan babalar

çocukları tarafından daha esnek algılanmakta ve artan bilgileri sayesinde daha denetim figürü olarak görülmektedir (Coltrane, 1995; Model, 1981; Russell, 1982). Ayrıca eğitim seviyesinin artmasıyla beraber çalışma koşulları da değişecek dolayısıyla çocukları tarafından ilgisiz olarak algılanmalarına (Crouter ve ark. 1987; McHale ve Huston, 1984) ya da eğitim seviyesi gelir düzeyini etkileyecek çocukları tarafından olumlu duygular deneyimlemelerini sağlayacaktır (Crouter ve ark. 1987; Grossman, Pollack ve Golding, 1988; Harris ve Morgan, 1991). Öte yandan Model (1981) çalışmasında belirtilen bu durumlardan farklı sonuçlara ulaşmıştır. Dolayısıyla bu durumun literatürde oldukça çelişkili olduğunu düşünebiliriz. Ebeveynlerin uyguladığı psikolojik kontrol girişimlerinin ergenlerin olumsuz duygu ve sağlıksız düşünce yapılarına neden olduğunu açıklayan Sayıl ve Kındap (2012) ifadeleriyle tutarlı olduğunu açıklayan araştırmacıların mevcut olduğu da görülmektedir. Çifçi (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada eğitim seviyesi okuma yazma bilmeyen babaların çocuklarında üniversite ve üstü olan gruba kıyasla düşünce yapılarındaki eleştirici, yargılayıcılığın daha çok görüldüğünü belirtmiştir. Ex ve Janssens (1998)'inyaptığı çalışmayla bu durumu desteklemektedir. Gürsoy ve Özkan (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada 1167 katılımcı incelenerek ebeveynlerin eğitim düzeyinin artmasıyla çocukların algılarını olumlu yönde değiştirdiğini ve ebeveynlerinin eğitim seviyesi faktörünün çocukları üzerinde durumlara bakış açısında daha olumlu duygu ve düşüncelere sahip olmalarında belirleyici faktör olduğunu belirtmiştir. İlgili literatür incelendiğinde babaların eğitim seviyesinin yüksek düzeyde olmasının çocuklarındaki sağlıklı düşünce yapılarıyla ilişkili olduğunu belirten çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir (Aydın, Özen Bekar, Yılmaz Gören ve Sungur, 2016; Başçı ve Giray, 2016; Davis, 2007; Fan ve Marini, 2000; Kaypak, 2014; Sungur, 2016; Türkmen, 2018; Yıldız ve Keçeci, 2016). Ergenlerin düşünce yapıları ve bilişsel şemaların tutarlılığı özellikle bu süreçte ebeveynlerinin uygulamalarından ve şemalarından etkilenmekte (Ellis, 2003), psikolojik gelişimlerini engelleyen düşünce yapılarının (Dryden ve Neenen, 2003) ebeveynlerin eğitim seviyesiyle ilişkili olduğunu belirten çalışmalarda (Altıntaş, 2006; Çivitçi, 2006; Kartol, 2003) ebeveynlerin eğitim seviyesinin yükseltilmesi gibi girişimlerle bu durum daha sağlıklı bir yapıya dönüştürülebilmesi mümkün görünmektedir (Ackerman, 1991). Turan (2014) yaptığı çalışmasıyla babası üniversite ve üstü mezun olan çocukların bilişsel ve

sosyal gelişimlerinin daha sağlıklı bir yapıda ilerleyeceğini göstermiş ve suçlayıcı düşünce yapılarında azalma olacağını belirtmiştir. Literatürde bu durumu destekleyen çalışmalarda babaların eğitim seviyesi yükseldikçe çocukları tarafından daha ilgili, duyarlı olarak algılanmakta ayrıca psikolojik ve davranışsal yapılarında daha sağlıklı bir yapı gözlenmektedir (Arslan ve Kandaz, 2004; Atılğan, 2001; Gültekin, 2008 Poyraz, 2007; Seçer, Çeliköz ve Yaşa, 2007). Ünüvar (2008) tarafından çocukların olumlu duyguları ile ebeveynlerin çocuklarıyla geçirdikleri zamanın niteliğini ve etkisini belirlemeyi amaçladığı çalışmasında babaların öğrenim seviyesiyle ilişkili olan ekonomik ve sosyal konumları itibariyle geçirilen zamanı süresinden öte daha olumlu algılamakta ve algılanan baba- çocuk ilişkisini etkilediği belirtilmiştir. Türkoğlu ve arkadaşları (2013) çalışmasında üniversite mezunu babaları ve çocukları ile olan ilişkinin niteliğini incelemek ve çocukları ile kurdukları iletişimi, gösterdikleri ilgiyi ölçmek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmasında babaların öğrenim seviyesiyle ilgili iş hayatının yoğunluktan farklılık gösterdiği belirtilmiştir. Bu çalışma da gelir seviyesi irdelenmemiştir. Ancak babaların öğrenim seviyesiyle ilgili olduğu düşünülen gelir seviyesi değişkeniyle yapılan çalışmalarda incelendiğinde bu sonuca ilişkin farklılıklar üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Özdereli (2019) tarafından 200 babanın yer aldığı çalışmasında özel gereksinimli çocukları olan babalar ile tipik gelişim gösteren babalar karşılaştırılarak incelenmiştir. Tipik gelişim gösteren çocuğu olan babaların eğitim seviyesi ile çocuklarına karşı olan yaklaşımları üzerinde anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Alanyazındaki çalışmaların bildirdiklerinin aksi bir sonuca ulaşan belirtilen çalışmanın, babaların öğrenim düzeylerinden öte çocuklarına karşı yaklaşımlarında onların duyduğu özel gereksinimlerindeki farkındalıktan kaynaklandığı düşünülmektedir. Özkan (2014), çalışmasında çocukların babalarına yönelik algılarını belirten ifadelerinde baba öğrenim seviyesiyle anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Literatürden belirtilen çalışmalarda birbirinden farklı sonuçlar görülmesi, babaların eğitim seviyesi çocuklarının gelişimi üzerinde etkili olsa da babalar, babalık rolüne ilişkin istekleriyle eğitim seviyesinin yaratacağı dezavantajı en az seviyeye düşürebilirler (Gözübüyük ve Özbey, 2020). Gürşimşek ve arkadaşları (2007) tarafından gerçekleştirilen çalışmada babaların eğitim seviyesi ile çocuklarına karşı uyguladıkları müdahale yöntem ve yaklaşımlarının farklılaşacağı gösterilmiştir. Gürsoy ve Bolat (2011), çalışmaları ile ebeveynlerin eğitim görmeleriyle çocuklara

karşı yaklaşım ve müdahalelerinin değiştiği bildirilmiştir. Seęer ve arkadaşları (2007) tarafından baba- çocuk ilişkisini ve etkileyen faktörleri belirlemeyi amaçladıkları çalışmalarında babaların eğitim seviyesinin bu faktörlerden biri olduğunu belirtmişlerdir. Vargün (2002) ve Ereneođlu (2008) alışmalarıyla ebeveyn eğitim seviyesinin çocuklarının dūřüncelerini şekillendirmeleri üzerindeki önemini belirtmişlerdir. Schaefer (1991) alışmasıyla ebeveynlerin eğitim seviyesinin çocukları tarafından algılanan kontrol yöntemi üzerinden farklılıklar yarattığı ifade edilmiştir. Le Compte, Özer ve Özer (1978) ve Fiřek (1982) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da bu durum desteklenmektedir. Özben ve Argun (2002), Gezer řen (2011) ve Tarkoçin (2014) de çalışmalarında, anne-babaların öğrenim düzeyi yükseldikçe, çocuklarına karşı daha sıcak ve yakın, paylaşımcı davrandıkları, Kaya ve diğerleri (2008) ve Bornstein ve Zlotnik (2008), eğitim düzeyleri yüksek olan anne ve babaların çocukların duygu dūřüncelerini dikkate alan bir tutumda olduklarını belirlemişlerdir. Ayrıca, Yaprak (2007), anne ve babanın eğitim düzeyi arttığıca daha destekleyici kontrol eğiliminde oldukları ve Alpođuz (2014), eğitim düzeyi arttığıca çocukların algılanan ebeveyn kontrolünü daha destekleyici algıladıklarını ve eğitim düzeyi azaldıkça daha baskıcı algıladıklarını belirtmişlerdir. Sak ve arkadaşları (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada anne babaların eğitim seviyesinin çocuklarına yönelik yaklaşımlarını etkileyen faktörlerden biri olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Anne baba eğitim seviyesi ilkokul/okuryazar öğrenim seviyesinde olan grupla lise veüştü olan grup arasında kontrol kurmaya yönelik eğilimlerinde anlamlı farklılık görölmüştür. Çalışmada veri analizleri sonucunda, kadınların (annelerin) erkeklerden (babalardan) daha fazla demokratik tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Bu bulgunun kültür ile ilişkili olduğu dūřünölmektedir. Ülkemizde genelde çocuklar babalarına söyleyemediklerini anneleriyle paylaşmakta, bazı ailelerde baba otorite, disiplin veya ceza sembolü olarak algılanmaktadır. Ancak bu bulgu Uyanık Balat (2007) tarafından yapılan çalışmanın bulgularıyla örtüşmemektedir. İlgili literatürde, babaların öğrenim düzeyi arttığıca çocuklarına karşı daha destekleyici bir yaklaşımla sağlıklı kontrol uygulamaları tercih etmekte, öğrenim düzeyi azaldıkça çocuklarına karşı daha fazla baskıcı bir yaklaşımda oldukları gösterilmektedir (Arı ve ark.,1995; Mızrakçı, 1994; Özyürek ve Poyraz, 2005; şendoğdu, 2000; Yalkın,1994). Ulusal alışmalar incelendiğinde babaların da dâhil edildiği oldukça kısıtlı sayıda araştırmaya

rastlanmıştır (Karaaslan, 2016a, 2016b; Küçüker, 2001; Maviş, 2004; Taşkın ve Erkan, 2009; Tezel Şahin ve Özbey, 2007). Alanyazında nitelikli, sağlıklı ve destekleyici ebeveyn ve uygulama becerilerine dair çocukların algısını belirlemeyi amaçlayan aynı zamanda da ebeveynlere sağlıklı kontrol yöntemlerini kazandıracak bilgi ve beceriyi sağlamaya yönelik eğitimlerin uygulandığı çeşitli araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Ancak bu çalışmalar incelendiğinde özellikle anneye yoğunlaşıldığı, annenin eğitim düzeyine vurgu yapıldığı öte yandan babaların ise geri planda kaldığı görülmektedir (Güngörmüş, 1999). Araştırmacılar daha çok babaların ekonomik koşulları iyileştirmesine yönelik konumunu almış, çocukları üzerindeki kontrol ve yöntemlerini uygulamalarında anneleri başlıca sorumlu görmüşlerdir (Brown ve diğ., 2001; Herzog, 2007; Riley ve diğ., 2000). Oysa babaların çocuk üzerindeki etkileri düşünüldüğünde babalarında anneler kadar öğrenim düzeyleri, bilgi sahibi olmaları oldukça önemlidir(Fagan ve Palm, 2004). Toplumumuzdaki genel ataerkil yapıdan dolayı, babalar aile de güç ve otorite olarak görülmektedir. (Koçak ve diğ., 2004) Oysa bu durum kültürel anlamda farklılıklar göstermektedir. Topumumuzdaki genel algıya benzer disiplin ve ekonomik kaynak olan baba Amerikalı Kızılderililerde de görülmekte oysa gelir seviyesi oldukça düşük olan Afrikalı Amerikalılarda duygusal kaynak olarak görülmektedir (Halle ve Le Menestrel, 1999). Geçmişten günümüze baba çocuk ilişkisine bakıldığında annelerin ve babaların çocukları üzerinde kesin bir ayırım bulunmakta iken günümüzde bu netlik görülmemektedir(Tezel Şahin, 1998). Dolayısıyla baba çocuk ilişkisini geliştirmek için babaların eğitim seviyesi yükseltmeye yönelik çalışmaların zorunlu olduğu bildirilmiştir(Tezel Şahin ve Özbey, 2007; Mc Bride ve Mc Bride, 1990) ve çalışmalar, projeler başlatılmıştır(Green, 2003; Mc Bride ve Mc Bride, 1990). Bu amaç doğrultusunda gerçekleştirilen BADEP uygulaması babaların eğitimiyle istenmeyen disiplin yöntemleri arasında ters bir ilişki olduğunu göstermiştir(Kımmet, 2003). Baba denetim ve disiplininden yoksun olan çocuklar üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde erkeklerin davranışsal problemler sergiledikleri, kızların ise model eksikliğinden dolayı ruhsal problemler yaşadığı bildirilmiştir (Parke, 1981; Svanum ve diğ., 1982; McCandelles ve Trotter, 1977; akt: Güngörmüş, 1999; Tyson, 2007). Öte yandan baba ilgisi, sevgisi görmenin benliklerini olumlu etkilediği oysa baskıcı bir disiplinin olumsuz duygular deneyimlemelerine neden olacağı dikkate alındığında babaların eğitim seviyeleri ve bilgi düzeyleri

oldukça önemli olmaktadır (Tezel Şahin, 2003). Freud ve takipçileri tarafından çocuklarda annelerin erken gelişim dönemlerinde öte yandan babaların ise dahasonraki gelişim süreçleri üzerinde etkili olduğunu bildirmeleriyle baba çocuk ilişkisini etkileyen faktörleri belirlemeyi amaçlayan araştırmalar yapılmaya başlanmıştır (Tezel Şahin ve Özbey, 2007). Ancak hem ulusal alanyazında hem de uluslararası alanyazında çalışmaların yetersiz olduğu görülmüştür. Özellikle babaların eğitim seviyesiyle çocukları üzerindeki etkilerini, bu durumu çocukların nasıl algıladığını belirlemeyi amaçlayan çalışmalar oldukça sınırlı sayıdadır. Bundan dolayı bu çalışmanın bu bulgusuna yönelik daha çok babaların eğitim seviyesiyle çocuklarına karşı denetim uygulama yöntemleri üzerine olan etkileriyle yorumlanmıştır. Literatür incelendiğinde özellikle anne çocuk ilişkisi üzerine yoğunlaşıldığı (Mızrakçı, 1994; Şanlı ve Öztürk, 2012) babalara yönelik çalışmaların son dönemlerde başladığını görülmesi nedeniyle çalışmalarda tutarsızlık görülmesi olasıdır. Öte yandan, değişen teknolojik şartlar aileler üzerinde de sosyal değişimlere de neden olmuştur. Ayrıca çalışmalarda algıyı ölçmek için her ne kadar nitel yöntemler kullanılsa nicel araştırmalara da ihtiyaç duyulmaktadır. Son olarak ergenlerin anne babalarını değerlendirmeye yönelik ifadelerinde buldukları gelişim süreciyle beraber buldukları sosyokültürel ortamı anne ve babaların yetiştikleri kültür ebeveynlik uygulamalarında farklılık gözlemlenmesine neden olmaktadır. Tüm bu olası etkenler, bu çalışma da elde edilen istatistiksel analizler dâhilinde yorumlanarak açıklık kazandırılmak istenmiştir.

Ergenlerde ebeveyn kontrolleri ile sağlıklı beslenme takıntı düzeyleri arasındaki ilişkiye ait istatistiksel analiz incelendiğinde, ergenlerin sağlıklı beslenme takıntıları ile ebeveyn kontrolleri arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle, ergenlerde ebeveyn kontrolleri ile ON eğilim kriterleri arasında bir ilişki bulunamamıştır. Hem ulusal hem de uluslararası literatür incelendiğinde bu hipotezi doğrudan sorgulayan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak ülkemizde oldukça güncel olan benzer bir çalışma Asarkaya (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmacı çalışmada geç ergenlik (Çuhadaroğlu, 2000) sürecini deneyimleyen 300 katılımcıdan topladığı verilerle ON ve sağlıklı ortoreksiya ilişkisini belirlemeyi ayrıca anneden algılanan psikolojik kontrol ile ON arasındaki ilişkide uyumsuz mükemmeliyetçiliğin aracı rolünü araştırmayı amaçlamıştır.

Çalışmasının sonuçlarına yönelik anneden algılanan psikolojik kontrolün ON arasında ve babadan algılanan psikolojik kontrol ile sağlıklı ortoreksiya arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Ancak anneden algılanan psikolojik kontrol ile ON pozitif yönlü iken babadan algılanan psikolojik kontrol ile sağlıklı ortoreksiya negatif yönlü bir ilişki göstermiştir. Belirtilen çalışmadan farklı olarak bu çalışmada sağlıklı ortoreksi için ölçüm alınmamıştır. Ancak ON'a yönelik görülen anneden algılanan psikolojik kontrol ile anlamlılığı bu çalışmayla farklılaşmaktadır. Bu çalışmayla belirtilen çalışmaya ilişkin farklılığın katılımcıların bulunduğu yaş grubundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu doğrultuda Turgul, Doğan, Mandıracıoğlu ve Lüleci (2002)'a göre geç ergenlik (Çuhadaroğlu, 2000) sürecinde sağlığa yönelik kaygının ileriki yaşlara göre daha az olduğunu belirtmişlerdir. Sağlığa yönelik duyulan kaygının yaş ilerledikçe artması ve bu çalışmadaki katılımcıların daha küçük olması bu durumu açıklar niteliktedir. Aynı zamanda sağlığı iyileştirmek ve korumak için sergilenen davranışların yaş ilerledikçe daha sık sergilenmesi, yaşa bağlı olarak sağlığa yönelim (Branch ve Jette, 1984) düşünüldüğünde bu çalışmadaki ebeveynlerinin ve katılımcıların bu yönde henüz bilinçli olmadıklarını düşündürmektedir. Diğer bir yandan bu çalışmadaki farklılığın, katılımcılardaki ve ebeveynlerindeki mükemmeliyetçi durumun sorgulanmamasından da kaynaklandığı düşünülmektedir. Bulguya yönelik değerlendirmemizi Soenens çalışmalarıyla desteklemektedir. Soenens' e göre ebeveynlerden algılanan yüksek psikolojik kontrol, mükemmeliyetçi kişilik yapısından da etkilenmektedir (Soenens ve ark., 2005; Soenens vd., 2008). Araştırmacıların ifadelerinden yola çıkılarak, bu çalışmada anlamlılık gözlenmemesine yönelik mükemmeliyetçi kişilik yapısının katılımcılardan sorgulanmaması da bu durumu açıklayan bir faktör olabilir. Mükemmeliyetçilik ile beraber ilgili olan bir diğer durumda OKB eğilimine sahip değildir. OKB ile ON arasındaki anlamlılığı gösteren çok sayıda çalışma mevcuttur. Özellikle son zamanlarda OKB temelli OKKB ve ON arasındaki ilişki açıklamaya çalışan çalışmalar da başladığı görülmektedir. Davranışsal baskılamayla nitelendirilen OKKB ve ON arasında (Emmelkamp ve Kamphius, 2007) algıladıkları kontrol gibi benzerlik bulunduğu bildirilmiştir. Diğer bir yandan, ON ile OKKB doğrudan araştırılmasa da OKB ve beslenme problemleri arasında benzerlik olduğu ifade edilmektedir (Halmi, Tozzi, Thornton, 2005; Serpell, Livingstone, Neiderman ve diğ., 2002). Bu doğrultuda

gerçekleştirilen çalışmaların birinde, ebeveynlerin aşırı kontrol yöntemlerini tercih etmeleri OKB eğilimini yükseltmekte olduğu ve özellikle babaların aşırı kontrol yöntemlerine başvurmaları OKB etiyojisinde etkili olduğu gösterilmiştir (Yoshida, Taga, Matsumoto, Fukui, 2005). Başka bir çalışmada ise olumsuz duygulara sahip olan ebeveynlerin uyguladıkları kontrol yöntemlerinin çocukları üzerinde OKB risk faktörü oluşturduğu ifade edilmiştir (Murphy, Flessner, 2015). Belirtilen bu durumlar ON ile ilişkili ve anlamlılığına yönelik çalışmalar oldukça fazla niteliktedir. Bu çalışmada katılımcılardan psikiyatrik tanı almış olanlar dışlanmıştır. Ancak katılımcılar bu yönde henüz tanı almamış olsalar bile eğilim görülmesi mevcut olabilir. Diğer bir yandan tanı almamış olsalar bile bu duruma ilişkin farkındalık kazanmamış olabilirler. Nitekim bu çalışmada belirtilen bu faktörlerin sorgulanmaması anlamlı çıkmamasına yönelik açıklayıcı olabilir. Koven ve Abry (2015) "ortoreksiyalı kişilerin son derece kısıtlı ve düzenli sağlıklı beslenme ile tatmin ve kontrol duygusu hissetmeleri nedeniyle ahlak kılıfına girmiş bir hastalık" olarak tanımlamışlardır. Niteliğini belirlemek isteyen Strahler, Hermann, Walter ve Stark (2018) ise ON'un davranışsal temelli ya da psikolojik olup olmasını sorguladıkları çalışmalarında davranışsal olduğu konusunda ortak bir kanıya varmışlar ancak bilişsel süreçlere ilişkin hipotezlerinden tamamen vazgeçemediklerini ifade etmişlerdir. Alanyazında davranışsal durum ve kontrolün dışsallaştırılmış problemler için daha yordayıcı olduğu, psikolojik durum ve kontrolün ise içselleştirilmiş problemler için daha yordayıcı olduğuna yönelik hipotezlerin doğrulandığına yönelik araştırmacıların görüş birliği içerisinde oldukları görülmektedir. Bu çalışmada da ergenlerde algılanan davranışsal kontrol ebeveynlerin eğitim seviyesiyle ilişkili olarak anlamlılık göstermiştir. Ebeveynlerden algılanan davranışsal kontrolün eğitim seviyesiyle ilişkili olduğu dolayısıyla davranışsal olarak belirtilen sağlıklı beslenme patolojisinin ebeveynlerin eğitim seviyesinden etkilendiği görülmektedir. Bu çalışma da ise ebeveynler lise ve altı düzeyde eğitim gördükleri göz önüne alındığında ergenlerde algılanan ebeveyn kontrolünün sağlıklı beslenme takıntısına yönelik ilişkinin anlamlılık görülmemesini açıklayıcı niteliktedir. Uzdil, Özenoğlu ve Ünal (2017)'ın ergenleri inceledikleri çalışmalarıyla bu durumu belirtmektedir. İlgili literatür incelendiğinde ebeveynlerin eğitim seviyesiyle çocuklarının beslenmelerindeki etkisi olduğu (Alderman ve Headey, 2017; Aslam ve Kingdom, 2012; Cochrane, Leslie ve O'Hara, 1982; El-Nmer, Salama ve Elhawary,

2014; Fernández-Alvira, Mouratidou, Bammann ve ark., 2013; Skoufias, 1999) ve özellikle annelerin eğitim seviyesi, beslenmeye yönelik bilgisinin çocukları üzerinde oldukça kritik olduğu (Burchi, 2012; Cribb, Jones, Rogers ve ark., 2011; Thomas, Strauss ve Henriques, 1991) öte yandan babaların beslenmeye yönelik etkisinde eğitim seviyesinden ziyade gelir seviyesi (Everett, Bullock, Gage ve ark., 2006) ya da fiziksel aktiveye katılım (Vollmer, Adamsons, Gorin ve ark., 2015) gibi etmenlerin varlığı ile dolaylı olarak etki ettiği bildirilmiştir. Öz kontrol yitimi yetersizliği (Koven ve Abry, 2015) olarak görülen ON, araştırmacıların çalışmalarından daha çok davranışsal olarak nitelendirdikleri görülmektedir. Psikolojik olarak ise daha çok tanımlanmış yeme bozukluklarında yer aldığı görülmektedir. Öte yandan araştırmacıların bu kaniya varmasına yönelik ON tanımının oldukça yeni olması ve araştırmacıların daha çok epidemiyolojisine odaklanmaları olarak düşünülmektedir. ON etiolojisinde ebeveyn durumunu sorgulayan bu çalışma bu açıdan oldukça önemli görülmektedir. Nitekim ulusal literatürde ON daha çok epidemiyolojisine yönelik sorgulansa da uluslararası literatürde özellikle son yıllarda etiyojisini belirlemeye yönelik çalışmaların başladığını ve aynı zamanda ailenin etkisi ve ilişkisine yönelik çalışmaların bu çalışmaya benzer şekliyle zaman yönünden oldukça güncel olduğu dolayısıyla da araştırılmaya ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Belirtilen güncel çalışmalar incelendiğinde McGovern, Gafney ve Trimble (2020) çalışmalarında farklı kültürlerde yaşayan sekiz kişiyi incelediler. Araştırmaya dâhil edilme olarak katılımcıların daha önceden ON eğilim kriterlerini sergilemeleri ancak şu an bu kriterlerin görülmediği olarak belirleyen araştırmacılar, sekiz kişi içinden iki kişi ailesel temelli olarak başladığını belirttiler. Toplam katılımcı sayısı göz önünde bulundurulduğunda bu veri oldukça önemlidir. Diğer bir yandan aynı çalışmada katılımcıların çoğunluğu ON kriterleri başladıktan sonra ailesel ilişkilerinde bozulmalar yaşadıklarını belirtti. Cheshire, Berry ve Fixsen (2020) On eğilim risklerini belirtmeye yönelik çalışmalarında ergenlik ve öncesi problemler birinci basamakta risk faktörü olarak değerlendirilirken ebeveynler ikinci basamakta risk grubu olarak belirtilmiştir. Ebeveynlerle olan çatışmaların ON etiolojisinden bir faktör olabileceğini belirtilmiştir (Dunn ve Bratman, 2016; Dunn, Gibbs, Whitney ve Starosta, 2017; Moroze, Dunn, Holland, Yager ve Weintraub, 2015). Varga, M., Thege, BK, Dukay-Szabó, S. ve diğerleri(2014) çalışmalarında ON eğilimindeki aile faktörünü algılanan

ebeveyn uygulama ve müdahalelerinden öte kültürel boyutta açıklamışlardır. Ülkemizde gerçekleştirilen bir çalışmada ise ON doğrudan sorgulanmasa da ON üzerine farklı bir açıdan ele almasıyla ayrıca tanımlanmış diğer yeme bozuklukları ile birlikte yer alması, ebeveynlerle olan ilişki niteliği gibi durumlara yer vermesi açısından önemli görülmektedir. Güven, Özlü, Kenger ve arkadaşları (2020) çalışmalarında, araştırmacılar tanımlanmış yeme bozukluğu ile kliniğe gelen bir vakayı incelemişlerdir. Çalışma hem tanımlanmış yeme bozukluklarını hem de ON açıklaması üzerine oldukça önemlidir. Çalışmadaki vaka, ergenlik sürecinde ebeveynlerinin oldukça zayıf olmasıyla kendini vücut ağırlığını koruma amacıyla kısıtlamaya gittiğini belirtmiştir. Bu durum ergenlik sürecinde ebeveynlerin model alındığını göstermesi açısından önemlidir. Beraberinde gelişim sürecinin ilerlemesiyle ebeveynlerinin kontrol ve desteklerinden mahrum kalmış, sonucunda da beslenmesine yönelik öz kontrolünü kaybetmiştir. Vaka, bu çalışmanın da incelemiş olduğu ergenlik sürecini ebeveyn ve çocuk ilişkisi yönünden açıklaması aynı zamanda ilgili süreçte ebeveynlerinin beslenme davranışlarının model alındığını göstermesi bakımından önemli olduğunu göstermektedir. Diğer bir yandan, bu çalışmanın bir değişkeni olarak ebeveyn kontrolünün önemini göstermesi ve yetersiz ebeveyn kontrolünün öz kontrol üzerinde de belirleyiciliğini açıklaması üzerine oldukça önemlidir. Bir diğer önemli kısım ise bu çalışmanın amacına yönelik ebeveyn kontrol ve uygulamalarından mahrum kalmanın beslenme sorunlarına yol açacağını göstermesi bakımından oldukça destekleyicidir. Son olarak, belirtilen çalışmayı, bu çalışma için sağladığı bir diğer katkı ON'u aynı vaka üzerinde ve etkisine yönelik açıklamasıdır. Belirtilen çalışmadaki vaka, aile öyküsünde annesinin ON kriterlerini taşıdığını belirtmiştir. Annenin ON kriterlerinden paketli, hazır ve işlenmiş besinlerden kaçınma durumunun çocukları başta olmak üzere tüm aileyi etkilediğini belirtmiştir. Ayrıca vaka bunun sonucu olarak, ebeveynlerinin kontrolünden mahrum kaldığı süreçte paketli, işlenmiş yiyecekleri aşırı tükettiğini belirtmiştir. Mor (2019) çalışmasında bu durumu, çocuklar tercih edecekleri beslenme davranış ve uygulamalarında ebeveynlerini davranış ve uygulamalarından etkilenmekte olduğunu bildirerek desteklemiştir. Belirtilen çalışmanın katkısına yönelik en dikkat çekici kısım ise bu çalışmanın da amacı olan ebeveyn kontrol ve uygulamalarının ON ile ilişkisini açıklamaya çalışmasıdır. Ancak bu çalışmanın değişkenlerini doğrudan sorgulamaması ve vaka analizine dayalı olarak

gerçekleştirilmesiyle her ne kadar bu çalışmayla farklılık gösterse de bu çalışmanın hipotezini açıklayıcı görülmektedir. Yurt dışında gerçekleştirilen benzer bir vaka analizi çalışması ise Saddichha, Babu ve Chandra (2012), çalışmalarında 33 yaşındaki bir kadını incelemiştir. Vaka, beden imajına ya da vücut ağırlığına ilişkin herhangi bir kaygı taşıyamıyorken sekiz yıl süren bir sağlıklı beslenmeye yönelik oldukça kısıtlanmış bir beslenme programı uygulamıştır. Vakanın aile öyküsü dikkate alındığında ebeveynleriyle olan ilişkisini ON eğilimi süresince bozulduğu görülmüştür. Dolayısıyla ON eğiliminde ebeveynlerin kontrol ve uygulamalarından öte ON süresince ilişkilerinin bozulduğunu bildirmesi ON etiyojisi açıklamakta yetersiz kalmaktadır. Ancak bu çalışmaya ilişkin bir diğer durum vakada ilerleyen süreçte psikoz gözlenmiş aynı zamanda psikozla ilgili olarak ebeveynleriyle ilgili gerçek dışı fikirleri olduğu görülmüş ancak besinlere ya da beslenmeye ilişkin bir ifade yer almamıştır. Ebeveyn ve ON ilişkisine yönelik bu çalışmayla birlikte düşünüldüğünde bu çalışmanın bulgusunu destekler niteliktedir. Buna ilişkin bu çalışmada ergenlikte algılanan ebeveyn kontrolleri ile ON arasında anlamlı bir ilişki görülmemesi ve belirtilen vakanın aile öyküsünde olumsuzluğa yer vermemesi ancak ON kriterlerini taşıdığı esnada bozulmalar olduğunu belirtmesi tutarlı görülmektedir. Öte yandan başka bir vaka analiz çalışması ise diğer vaka analiz çalışmalarına kıyasla hem süreç öncesinde hem de süreç esnasında ebeveynlerine dair herhangi bir olumsuz durum belirtmemesine yönelik farklılık göstermektedir. Lopez, Melo ve D. Pereira (2018) çalışmalarında ON eğilim kriterleri taşıyan ve aynı zamanda depresif duygulanım komorbitesi görülen bir vakayı incelediler. Depresyon bulguları ON üzerinde karıştırıcı etken olmaması adına ON eğiliminin daha önce gözlemlendiği de araştırmacılar tarafından bildirildi. Ergenlik sürecinde olan vaka da ailesel durum sorgulandığında herhangi bir olumsuz deneyime rastlanmadı ancak özellikle annesiyle beslenmeyle ilgili konularda oldukça sık tartışmalar yaşandığı ve tahammül edemediği gözlemlendi. Araştırmacılar tarafından uygulanan ilaç tedavisinden (mirtazipin) sonra ON eğiliminde azalma gözlemlenmesi araştırmanın literatüre sağladığı en büyük katkılardan biri yapmaktadır. Belirtilen vakanın ailesine yönelik herhangi bir olumsuz ifade kullanması, bu çalışmadaki bu bulgunun anlamlı bir ilişki görülmemesini desteklemektedir. Bu çalışmayı destekleyen bir başka çalışmada ise ON eğiliminin gelişiminde ebeveyn kontrolünden öte daha çok toplumun kontrolünün etkisi olduğu

belirlenmektedir. Tóth-Király, Gajdos, Román, Vass, ve Rigó (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada 710 genç katılımcı ON eğiliminin sosyokültürel boyutla ilişkili değişkenleri sorgulayan çalışmalarında görünüme yönelik sosyokültürel beklenti ve baskıların ON gelişimi için olumlu pekiştirme yoluyla kazanıldığı düşünülmüştür. Çalışma sonuçlarına yönelik ON fiziksel görünüme yönelik toplumun beklentilerinin içselleştirilmesiyle ilerleme göstermekte bu duruma bireysel çerçeve de hissedilen kaygılar aracılık etmekteydi. Ancak aile baskısına dair anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmacılara göre bu durum katılımcıların yaş aralığıyla ilişkilidir. Genç katılımcılar, bu süreçte ebeveynlerinden daha çok özerklik kazanmaya başlamaları ve beslenme kararlarında bağımsızlaşmalarından kaynaklanmaktaydı. Ebeveynlerden uzaklaşma, ayrı yaşama da ilgili süreçteki ON eğilimindeki aile faktörünün çıkmamasını açıklar nitelikteydi. Belirtilen çalışmalar dikkate alındığında oldukça yeni bir kavram olan ON üzerine çalışmaların olgu sunumları şeklinde gerçekleştiği görülmektedir. Hatta ON ilk olarak tanımlanmasında da Bratman tarafından olgu sunumuna dayalı olduğu bilinmektedir. Olgu sunumlarında tek bir olgunun incelenmesi her ne kadar desteklenmesine yönelik kanıtlar sunsa da genel bir değerlendirmeyi kısıtlamaktadır. Dolayısıyla belirtilen bu çalışmaları daha çok olgu serileri olarak değerlendirmek daha doğru olacaktır. Bu çalışmayla birlikte değerlendirildiğinde, ON etiolojisinde her ne kadar ebeveynlerin durumu tartışmalı olarak görülse de ebeveynleri dikkate alan araştırmaların başlaması bu noktada önemlidir. Ayrıca bu çalışma, ON'a dair karşılaştırma imkânı sunması açısından öncülük etse de bu çalışmaya ilişkin değerlendirmelerde bulunmamızı kısıtlamaktadır. Özetle, ON eğiliminde tanımlayıcı araştırmalarla beraber daha çok analitik bilimsel çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Varga, Dukay-Szabó, Túry ve van Furth Eric, (2013)'e göre ise benzer şekilde toplumun sağlıklı yaşamaya yönelik beklentisi, vücut üzerinde daha fazla kontrole neden olur. Öte yandan belirtilen araştırma bu çalışmanın bu bulgusuna yönelik ebeveynlerin kontrol yöntemlerinin yetersiz olması yani algılanan kontrol yetersizliği ergen ve çocuklar üzerinde duygusal problemler yaşanmasına neden olacaktır. Bu ise ON'a dayanak oluşturmaktadır. Literatür incelendiğinde ON eğiliminin gelişimine yönelik psikososyal durumu araştıran güvenilir ve geçerli bir çalışma yoktur. Aynı zamanda ON eğilim kriterlerini gösteren bireylerin aile öykülerini gösteren deneysel çalışmalar olmamakla birlikte

ON eğilimi gösteren olgu sunumlarına yönelik az sayıda çalışma gerçekleştirilmiştir. Ancak bu çalışmalardan ON kriterlerini taşıyan vakaların aile öykülerine yönelik ifadeleri bu çalışmanın hipotezini destekler niteliktedir. Ortoreksiya üzerine yapılan çalışmalar gerçekleştiren Miller (2008)'a göre bireylerdeki toplum tarafından kontrol edildiği algısı, kişi üzerinde sağlıklı beslenmeye yönelik bir baskı kurduğunu (akt., Arusoğlu, 2006) oysa ON eğilimi sergileyenlerin bu baskıyı olumsuz algılamadıklarını, Pesikoff ise hissedilen bu kontrol algısının da besinlerin sağlığıyla yüksek düzeyde uğraşı gerektirdiğini (Arusoğlu, 2006) ve sonucunda yine topluma yönelik kişide sosyal izolasyon yaşandığı (akt., Canbaz ve Önsöz, 2020) ifade etmişlerdir. Araştırmacılar tarafından belirtilen bu kontrol durumu bireyin beslenmesine yönelik düşünce ve davranışlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Diğer bir ifadeyle, toplumun koyduğu kurallar ile bireyi kontrol etmesi birey üzerinde sağlıklı beslenmeye yönelik bir baskı oluşturduğu görülmüştür. Bu araştırmacılar hareketle, bu çalışmada da algılanan kontrolün kaynağının toplumdan öte bireyin yaşamı üzerinde önemli etkisi olan ebeveynlerin olmasıyla bu araştırmalardan farklılaşmaktadır. Ayrıca algılanan kontrolün ebeveyn kaynaklı olması, ON eğilim kriterlerinde yani sağlıklı beslenmeye yönelik patolojik durum üzerinde daha yüksek düzeyde ilişki olacağı düşünülmüş ancak çalışma sonucunda anlamlı bir ilişkiye ulaşılamamıştır. Oysa yeme bozukluğunda kapsamlı çalışmalar gerçekleştiren uzman psikoterapist Kater, ON eğilimi gösterenlerin bir kontrol gereksinimi (Ercan, 2015) duyduklarını ifade etmiştir. Bununla uyumlu olarak, Altınok (2020) ise çalışmasının değişkenlerinden biri olarak ortoreksiyayı inceleyen araştırmacı, 542 katılımcıyı incelediği çalışmada bireylerin olumsuz algılarını kontrol altına almaya yönelik duydukları ihtiyacın ortoreksiya üzerinde belirleyici olduğunu belirtmiştir. Benzer amaçla Gürel (2017) çalışmada ergenlerin algıladıkları ebeveyn kontrolünün yeme davranışına yönelik fonksiyonel olan ve olmayan düşünceler (Cooper ve Fairburn, 2001) üzerine etkisini belirleme amacıyla araştırmacı üç farklı lise türünde öğrenim gören 540 ergenden elde ettiği veriler ile ebeveynlerden algılanan psikolojik kontrol ile yeme tutumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ergenlerin beslenmeye yönelik sağlıklı ve işlevsiz düşüncelere sahip olması ve bu yönde davranışlar sergilemesine ebeveynlerden algılanan psikolojik kontrolünün belirleyici olması, bu çalışmada ise algılanan ebeveyn kontrolü ile ON eğilimi arasında bir ilişki

bulunamamasına yönelik bulgu birlikte değerlendirildiğinde ebeveynlerin çocuklarının sağlık ve doğru beslenmesi, beslenme davranışı sergilemelerinde oldukça önemli olduğu görülmektedir. Ancak bu beslenme düşüncelerinin fiksasyona dönüşmesi diğer bir ifadeyle patolojik bir hal alması üzerinde etkili olmadığı görülmektedir. Bu durum ON etiyojisine yönelik çalışmalar gerçekleştiren Getz (2009) çalışmasıyla da örtüşmemektedir. Getz (2009) çalışmasında ebeveynlerin alışkanlıkları, çocuklarındaki ON eğilimi üzerinde etkili olduğunu bildirmektedir (Yılmaz, 2020). Öte yandan Gürel (2017) 'in belirttiği gibi ebeveynlerden algılanan psikolojik kontrolün beslenme örüntüsüne yönelik yordayıcı olması katılımcıların bulunduğu gelişim aralığındaki bilişsel gelişimin etki ve sonuçlarıyla örtüşmektedir. Bu çalışmanın da hipotezi bu doğrultuda oluşturulmuş ancak anlamlı bir ilişkiye ulaşamamıştır. Son olarak Gürel (2017) çalışmasında görülen ebeveynlerden algılanan kontrolün beslenme fonksiyonlarına etkisi olduğu bulgusu ile bu çalışmadaki algılanan ebeveyn kontrolünün ON eğilimi arasında bir ilişki görülmemesine ilişkin farklılığın ergenlerin okudukları lise türünden de kaynaklanıyor olabileceğini düşündürmektedir. Belirtilen çalışmada araştırmacı içinde meslek ve teknik lise olan üç farklı lise türünden veri toplamış ancak bu çalışma da sadece meslek ve teknik liseden olan katılımcılar yer almıştır. Gürel (2017)'in çalışmasının bulgularından biri olan lise türü ile yeme tutumu arasındaki görülen anlamlı ilişki, lise türünün ON eğilimine yönelik etkisinin de olabileceğini düşündürmektedir. Aynı zamanda belirtilen çalışmayla görülen farklılığın boyutlarından biri olabileceğini düşündürmektedir. Bu çalışmanın aynı lisede okuyan ergenlerden elde edilen verilerle gerçekleştirilmiş olması, farklı lise türlerinde okuyan ergenlerle gerçekleştirilecek çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Alanyazında bu konuda yeterli çalışma olmasa da Toklu (2019)'nun çalışmasına göre ON eğilimi ile eğitim alınan lise türü arasında görülen anlamlı ilişki, elde ettiğimiz bulguya yönelik hipotezimizi destekleyerek bu konuda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Ülkemizde aynı amaç doğrultusunda gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde ebeveyn kontrollerinden ziyade ebeveyn tutumları olarak çok fazla çalışmaya rastlanılmış olup ebeveyn kontrolünün ON ilişkisini doğrudan inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu durum uluslararası literatürle de benzerlik göstermektedir. Snoek, Engels, Janssens ve Strien (2007) algılanan yüksek psikolojik kontrolün sağlıksız

yeme düşünceleri ve işlevsiz yeme davranışları üzerinde etkili olduğunu bildirmişlerdir. Vandereyken (1994) ise bu doğrultuda ebeveynlerden algılanan yüksek kontrolün ergenlik sürecinde sağlıklı yeme düşünceleri ve işlevsiz yeme davranışları üzerinde oldukça belirleyici nitelikte olduğunu ifade etmiştir. Sallis, Prochaska ve Taylor (2000) çalışmalarında ebeveynlerin sağlıklı davranışları desteklemelerine yönelik kontrol uygulamaları çocukları tarafından oldukça destekleyici algılanmaktadır. Yetişkinliğe hazırlık süreci olan ergenlikte kazanılan davranışların kalıcılığı düşünüldüğünde bu süreçte doğru davranışı kazanma ya da değiştirmeye yönelik ebeveyn kontrol uygulamaları oldukça destekleyici olmaktadır (akt., Orehek ve Ferrer, 2019). Orehek ve Ferrer (2019)'e göre ebeveyn-ergen etkileşiminde ebeveyn davranışlarının ergen çocuklarının sağlığı üzerindeki oldukça kritik olduğunu bildiren ve sağlıklı olarak nitelendirilen sebze meyve satın alma davranışlarıyla ya da hedonik olarak nitelendirilen (düşük besinsel değere rağmen yüksek kalorili) yiyecekleri satın almadan kaçınma davranışlarıyla ergen çocuklarının sağlıklı beslenmesi üzerine etkileri olabilir. Aynı zamanda ebeveynler spor gibi eylemleri modelleyerek ya da sedanter bir yaşamı engellemek amacıyla ergen çocuklarını denetleyerek onların sağlıklı beslenmelerine yardımcı olabilirler. Bu durumu kanıtlamak isteyen araştırmacılar hem ebeveynlerin katılım gösterdiği hem de ergen çocuklarının yer aldığı bir kesitsel çalışma yürüttüler. Araştırmacılar ulaştıkları sonuçlara ilişkin ebeveynlerin besleyici olmayan beslenme davranışlarından kaçınmalarına yönelik çocuklarının beslenme uygulamalarını kontrol ettiklerini, çocukları tarafından da bu denetimin doğru algılanmasıyla destekleyici olduğunu bildirdiler. Literatürde gerçekleştirilen daha önceki çalışmalar sağlıklı beslenmeyle ilişkili daha çok ebeveynlerin çocuklarının psikolojilerini etkileyebilecek değişkenlerine odaklanırken (Inageki ve Orehek, 2017) bu araştırmanın davranışsal (görünür nitelikteki) kontrol uygulamalarını açıklaması (Orehek ve Ferrer, 2019) oldukça literatüre katkı sağlayacak niteliktedir. Bolger, Zuckerman ve Kessler (2000) ile beraber aynı zamanda Girme, Genel ve Simpson (2003) çalışmalarına göre ergenlerin, ebeveynlerinin kendi davranışlarını izlediği ve denetlediği algısı(farkındalığı) aynı zamanda bu davranışsal kontrolü uyguladığını düşünen ebeveynlerin (ergenlerin farkında olmadığı) sağlıklı beslenmeye yönelik davranış kontrol ve uygulamalarının ergenler üzerinde etkilerinin olduğunu bildiren çalışmalar gerçekleştirmişlerdir.

Ergenlerde ebeveyn kontrolünün destekleyici olarak değerlendirilmesi olumlu duygular gibi psikolojik süreçler üzerinde etkili görülmektedir. Nitekim sağlıklı beslenme uygulamalarına yönelim gösterme de çevreden algılanan olumlu psikolojik etmenlerin belirleyici olduğunu bildiren çalışmalar mevcuttur (Evers, Dingemans, Junghans ve Boev, 2018). Bu doğrultuda ülkemizde de Tayfur (2010) çalışmasında sağlıklı ve doğru beslenmeye yönelik psikolojik etkenleri araştırmıştır. Araştırmacı çalışmasının sonucunda olumsuz duygular ile karşılaşıldığında sağlıksız beslenmeye yönelik eğilim olduğunu belirtmiştir. Buna ilaveten çalışmasında vücut ağırlığıyla ilgili olarak damgalama, etiketleme gibi psikolojik baskı müdahalelerinin sağlıksız beslenme davranış ve uygulamalarında bir olumsuz etken olabileceğini belirtmiştir. Ebeveynlerin sağlıklı kontrol uygulamalarının çocukları tarafından oldukça destekleyici olduğu ifadesinden yola çıkarak Welch, Ellis, Green ve arkadaşları (2019) çalışmalarında ebeveynlerin sağlıklı beslenmeye yönelik kurdukları denetim ve kontrolün ergenler için oldukça işlevsel olduğunu bildirmişlerdir. Öte yandan ergenlik sürecinde ebeveynlerin sağlıklı kontrol uygulaması görmeyen ergenler, sağlıklı olan sebze meyve tüketiminden kaçınma (Conklin ve diğerleri, 2014), besin değeri olmayan yiyeceklere yönelim gibi eylemlerde buldukları (Grenard ve diğerleri, 2013) bildirilmektedir. Yani, ebeveynlerinin işlevsiz olan psikolojik kontrol uygulamalarına maruz kalan ergenler ya da yetersiz kontrol uygulamalarıyla karşılaşan ergenler, sağlıksız beslenme davranışlarına yöneldikleri görülmektedir. Belirtilen bu çalışmalardan yola çıkarak algılanan ebeveyn kontrolünün ergenlerin sağlıklı beslenmesi üzerine oldukça kritik bir yeri vardır. Ancak bu çalışmadaki sağlıklı beslenmenin takıntıya dönüşmesine yönelik bu çalışmalar doğrudan açıklayıcı olmasa da hipotezimizle uyumlu olması açısından oldukça önemlidir. Barber (1996)'e göre ebeveynlerinden sağlıksız kontrol yöntemleriyle karşılaşan çocuklar, suçluluk hissetmektedir. Bu durumun sonucu olarak özerkliklerini engellemekte ve aynı zamanda kendi seçim yapma özgürlüklerini baskılamaktadır. Kaap - Deeder ve diğerleri (2014), özerkliğin desteklenmesi beslenme problemlerinin çözümünde etkilidir. Beslenme problemleri, kontrollü ebeveyn uygulama yöntemlerini üzerinde kritik bir rol üstlenerek ergenlerin özerkliklerini baskılayabilir (Castro, 2000 ; Soenens ve diğerleri , 2008). Dolayısıyla beslenmeye yönelik kazanılan alışkanlıklarda kontrol etme eğilimi şeklinde de görülebilir. Johnson, Cohen, Kasen ve

Brook (2002), çalışmalarında beslenme sorunu yaşayan çocukların ortak yönü olarak geçmiş yaşamlarında olumsuzluklarla karşılaşma olarak ifade ederken McEwen ve Flouri (2019) çalışmalarıyla babaların kontrol uygulamalarının beslenme sorunlarıyla bir ilişki olmadığını belirtmesi ama aynı çalışmada duygusal problemleri yaşamlarında babalarının kontrol uygulamalarının etkilerini bulmaları birlikte düşünüldüğünde çocuklarda beslenmeye yönelik problemler ebeveyn etkisinden öte önceki gelişim süreçlerindeki yaşam kalitesiyle ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Yani ebeveynlerin kontrol ve yöntemlerinin beslenmeleri üzerine dolaylı olarak etki ettiğini düşünebiliriz. Bunu destekleyen araştırmacı Tasca (2013) ‘ göre beslenme problemleri, ergenlikten önceki gelişim sürecinde ebeveynlerle olan ilişki niteliğinin ya da ilişkideki problemlerin varlığından dolayı beslenme problemlerine yönelik birey savunmasız kalır. Öte yandan, daha da önceki sürece odaklanan Barnes ve Caltabiano (2016) ise çalışmalarında psikoloji bölümünde okuyan çoğunluğu kız öğrencilerden oluşan 220 öğrenci ON eğilimi ve bağlanma stilleri arasında ilişki belirlemek üzere incelenmiştir. Araştırmacıların korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stiline sahip olan öğrencilerde yüksek düzeyde ON eğilimi gözlemlenmesi yönündeki hipotezleri çalışma sonucunda anlamlı bir ilişki göstermese de ON eğilim kriterlerinin güvenli bağlanma grubundaki bireylere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu durum tanımlanmış diğer yeme bozukluklarıyla benzerlik göstermektedir (Ringer ve Crittenden, 2007; Zachrisson ve Skårderut, 2010).

Bu çalışmayla benzer amaçlı yürütülen bir başka çalışmada ise ebeveyn kontrolünün alt boyutu olan davranışsal denetime odaklanarak ergenlerin algıladıkları davranışsal denetimin beslenmelerine yönelik etkisini açıklamayı amaçlamışlardır. Özmen, Çetinkaya, Ergin ve arkadaşları (2007) tarafından ülkemizde ergenlerin yeme alışkanlıklarını belirlemeyi amaçlayan araştırmacılar 2146 ergenden elde ettiği verilere göre ergenlerin yaklaşık olarak yarısında televizyon karşısında yeme alışkanlıkları olduğunu, Süzek ve arkadaşları ise bu oranın daha fazla olduğunu belirtti. Araştırmacılara göre bu durum, ülkemizde ebeveynlerin çocuklarının beslenmelerine yönelik sergiledikleri davranışları çocuklarının örnek alması bu durumun sebeplerinden biri olabileceğini belirtmeleriyle beraber aynı zamanda ülkemizde ebeveynleri tarafından çocukların davranışlarının yeterince izlenmediğini de göstermektedir. Çünkü davranışsal kontrol, ergen çocuk için öz denetimi

gerçekleştirmeye yardımcı olmakta(Kakihara ve Tilton-Weaver, 2009) ve sağlıklı ve işlevsel bir rehber bulma (Pettit, Laird, Dodge, Bates ve Criss, 2001) yönünden destekleyici olmaktadır. Janssen, Katzmarzyk, Boyce ve arkadaşları (2004) ebeveynlerin sağlıklı beslenmeye yönelik ebeveyn uygulama ve alışkanlıkların çocukları üzerinde sağlıklı beslenmelerini olumsuz etkileyeceğini belirtmeleri üzerine hipotezimizi desteklemekte ancak bulgumuzla örtüşmemektedir. Dolayısıyla ergenlerin beslenme davranışları kazanımlarında ebeveynlerin davranış izlemesi ve denetimi oldukça önemli olduğu görülmektedir. Ebeveyn kontrollerinden davranışsal kontrolün sağlıklı beslenme davranışları üzerinden etkisini açıklamaya yardımcı olan belirtilen çalışmalar, bu çalışmadaki sağlıklı beslenmenin patoloji haline gelmesine yönelik bir açıklama getirememektedir. Dolayısıyla daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde, problemler beslenme davranışlarında ebeveynlerin çocuklarının davranışlarını izlemesi denetlemesi özellikle kızlar açısından oldukça önemli olduğu bildirilmektedir Bulik, Sullivan, Fear ve Puckering, 2000; Cooper ve Turner, 2000; Leung, Thomas ve Waller, 2000; akt. Gürel, 2017). Oysa bu çalışmada ergenlerin algıladıkları ebeveyn kontrolleri ile ON eğilimi göstermeleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik gerçekleştirilmiş. Ancak hem psikolojik kontrol alt ölçeğinden hem de davranışsal alt ölçeğinden anlamlı bir ilişkiye ulaşılamamıştır.

Küresel boyutta genel kanı, çocukların beslenmesinde birincil sorumlu anne olarak değerlendirilmektedir. Çocuk ve ergenlerde beslenme problemlerine yönelik çalışmaların genellikle anne üzerinde yoğunlaştığı da görülmektedir. Araştırmacıların annelerle olan ilişkinin niteliği ve tutumunun beslenmelerine yönelik temel kaynak olması aynı zamanda beslenme problemlerinde birincil etken olabileceği konusunda görüş birliğine vardıkları görülmektedir. Ancak ergenlikte anne kontrol yöntemleri ve ON arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik çalışmalar oldukça yetersizdir. Algılanan anne kontrolünün ve yöntem farklılıklarının çocuklarının beslenmelerine yönelik etkisini inceleyen çalışmalar incelendiğinde Moens, Braet ve Soetens (2007) çalışmalarında beslenme problemi yaşayan çocukları incelemek amacıyla yürüttükleri çalışmalarında annelerinin sağlıksız kontrol uygulamalarını kullandıklarını, çocuklarının beslenme davranışını kısıtlayıcı eylemlere yöneldiklerini belirttiler. Literatürde bunu destekleyen çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir (Birch, Fisher

ve Davison 2003; Fisher ve Birch 1999). Olvera, Suminski ve Power (2005) çalışmalarında annelerin beslenme sorunu yaşayan çocuklarını değerlendirirken kendi düşünce ve algılarına yönelik hareket ettiklerini göstermişlerdir. Yani anneler çocuklarının beslenmelerindeki sorunu yok sayma eğilimi göstermişlerdir. Bu durum çocuklarda, annelerinin kendi düşüncelerine yönelik müdahalelerine maruz kaldığı algısını göstermekte olup anneye yönelik bu algının sağlıkları üzerinde oldukça etkili olduğu desteklemektedir. Gonçaves, Lima, Virgínia, Machado ve diğ.,(2017) çalışmalarında algılanan anne kontrolünü belirtilen çalışmalardan farklı bir şekilde ele aldılar. Anne ve çocuk arasındaki beslenme etkileşimini ortaya koymak isteyen araştırmacılar, çalışmalarında 412 anne ve çocuğu incelediler. Çalışma sonuçlarına göre annelerin fazla *baskısı* çocukları üzerinde açık kontrol ile ilişkiliydi. Öte yandan annelerdeki mevcut beslenme problemleri ve çocuklarının beslenmelerine yönelik *kısıtlama* ise gizli kontrol ile ilgiliydi. Bir diğer durum ise, çocukların beslenme davranışlarını izlemesi çocuklar üzerinde içselleştirme ve dışsallaştırma ile ilgili problemleriyle daha az ilgiliydi. Diğer bir durumda gizli kontrol uygulayan annelerde hem kendi beslenme eylemlerinde yüksek *kısıtlama* hem de çocuklarının beslenmelerine yönelik kaygılarıyla ilişkiliydi. Vandereycken (2002) çalışmasında annelerin sağlıksız kontrol yöntemlerinin ergen çocuklarında beslenme sorunlarına yol açtığını göstermesi ancak McEwen ve Flouri (2019) ise babalarının kontrol ve yöntemlerinin bir etkisinin olmadığını belirtmesi, babalarla kurulan ilişki beslenmeye yönelik annelerle olan ilişki niteliğine kıyasla beslenmeye yönelik etki etmemektedir. Ancak babaların psikolojik kontrol yöntemleri duygusal sorunlar yaşamada doğrudan etki etmekte ve aynı zamanda beslenme bozukları da olumsuz yaşam deneyimleri temelli olarak gösterilmektedir. Dolayısıyla babaların beslenme problemlerinde dolaylı olarak bir etkisi olabilir. Finkenauer, Engels ve Baumeister (2005) çalışmasına göre çocuklar, annelerinin psikolojik kontrolüne maruz kalmaları öz kontrol düzeylerini düşürmekteydi. McEwen ve Flouri (2019) çalışmasına göre ise babaların çocuklarına yönelik davranışsal denetimi ile beslenme problemleri yaşamalarıyla bir ilişki yoktu ancak psikolojik denetimleri beslenme sorunları yaşamalarına doğrudan etki ediyordu. Alanyazında babaların uygulama ve müdahale yöntemlerine yönelik çok fazla çalışma gerçekleştirilmese de bu durum annelerin psikolojik denetimlerinin

beslenme sorunlarında etkili olduğunu belirten Fonseca, İrlanda ve Resnick (2002) çalışmalarıyla tutarlılık göstermektedir.

Toplumumuzda babalar genellikle çocuklarının beslenmelerine yönelik dolaylı olarak etki ettiği (gelir seviyesi, vb.) bilinmektedir. Dolayısıyla çalışmalarda genellikle anne birlikteliğiyle beraber değerlendirilmiştir. Sadece babaların etkisini belirlemeye yönelik çalışmalar oldukça yetersizdir. On üzerine etkisi inceleyen çalışma ise neredeyse yok denecek kadar azdır. McEwen ve Flouri (2019) çalışmalarında Londra'da 203 ergenin duygularını yönetme ve kontrol etmelerinin babalarının kontrol ve destek uygulamalarıyla beslenme problemleri yaşamalarında etkisini belirlemeye yönelik geçmiş olumsuz yaşam deneyim sayısı da göz önünde bulundurularak incelemişlerdir. Çalışma sonucunda babalarından algıladıkları psikolojik müdahaleler, duygusal sorunlar yaşamalarına aracılık ederken babalarının uygulama ve müdahaleleri beslenme sorunları yaşamalarına etki etmemiştir. Araştırmacılara göre bu durum çocukların babalarının psikolojik müdahalelerine maruz kalma sıklığından kaynaklanmaktaydı. Belirtilen çalışmalar dikkate alındığında ebeveynlerin kontrol uygulama yöntemlerinin işlevsiz ve sağlıksız olmasının çocukları üzerinde hem psikolojik hem de davranışsal sorunlar gözlenmesine neden olmaktadır. Her iki boyutu da kapsayan beslenme problemleri ise bu sorunlarda başlıca gelmektedir. Beslenme problemlerinde ebeveynlerin etkisinden bahseden araştırmacılar olduğu gibi çözümü için de öncelikle ebeveynleri ele alan araştırmacıların mevcut olduğu görülmektedir. Depestele, Claes, Gilbert ve Lemmens (2014) çalışmalarında beslenme problemleri yaşayan katılımcıları ve ailelerini beslenme problemlerinin çözümüne yönelik değerlendirdiler. Çalışmalarında hem ebeveynlerin hem de çocuklarının algılarını değiştirmeyi beslenme sorunlarının aşılmasında beslenme eylemlerine doğrudan müdahaleden önce hedef aldıkları görülmüştür. Ebeveyn uygulamalarının ve çocuklarının beslenmeleri üzerine etkilerini belirlemeye yönelik çok fazla sayıda araştırma gerçekleştiren Patrick ve Nicklas (2005), çalışmalarının sonuçlarında en genel haliyle ebeveynlerin çocukların beslenmeleri üzerine oldukça etkili olduğudur. Özellikle annelerin besin seçimleri gibi kontrol uygulamaları çocuklarında beslenme örüntülerinin şekillenmesinde oldukça etkili olması (Davison ve Birch, 2001), algılanan anne kontrol ve yöntemlerinin çocuklarının beslenmeleri üzerinde en etkili faktör olabileceğini düşündürmektedir. Oysa bu araştırma da ergenlerden algılanan

ebeveyn kontrolüyle sağlıklı beslenme takıntısı üzerine bir anlamlılık görülmemektedir. Bu durum ergenlerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları ediminde annelerinin alışkanlıklarının önemli bir belirleyici olduğu ve aynı zamanda ergenlerin bunu algılama şeklinin oldukça önemli olduğunu ancak sağlıklı beslenme alışkanlığının patolojiye dönüşmesinde annelerin alışkanlık ve kontrol yöntemlerinin etkisinin daha da araştırılması gerekliliğini göstermektedir. Çocukların besin seçimleri ve tüketimlerine yönelik çalışmalarda ebeveynlerininkiyle tutarlı olması (Patrick ve Nicklas 2005) ebeveynlerin seçtikleri besin ve beslenme kontrol uygulamalarıyla çocukları üzerinde denetim kurmaları bu tutarlılığı, Campbell ve arkadaşları (2007), çalışmalarında ergenlerin ve ebeveynlerini birlikte değerlendirerek sağlıksız besin tüketen ergenlerde annelerinde de bu yönde yönelimleri olduğu sonucuna ulaşarak desteklediler. Bu durum, ebeveynlerin çocuklarının beslenmelerine yönelik besin seçimleri üzerinde denetim kurduklarını göstermektedir. Kurulan bu denetimin niteliği, çocukların besin seçim ve uygulamalarını etkilemektedir. Dolayısıyla sağlıklı ve destekleyici olan denetim ve kontrol, sağlıklı besin ve uygulamalar kazanmasında etkili olacaktır. Nitekim bu çalışmanın hipotezini açıklamaya yönelik destekleyici olduğu görülmektedir. Diğer bir yandan, ebeveynlerin çocuklarının sergiledikleri beslenme davranışlarında hangi besini tükettikleri gibi denetimlerinde aşırıya kaçmaları çocuklarının beslenmeleri olumsuz etkilemekte ve çocuklarında beslenmelerine yönelik öz kontrolü kaybetmelerine yol açmaktadır (Birch ve Fisher 1998; Rolls, Engell ve Birch 2000). Ventura ve Birch (2008)' e göre ebeveynlerin bu aşırı kontrol uygulama yöntemleri, belirli besinlere "ulaşımı kısıtlama" şeklinde olabileceği gibi "ödül" koyma şeklinde de olabilir. Yani ebeveynler kendi tercih ettikleri besinleri çocuklarına dayatmakta ve bunda farklı kontrol yöntemleri denemektedirler. Bu ifadelerden yola çıkılarak, bu çalışmada da ergenlerden algılanan ebeveyn kontrolüyle sağlıklı beslenme takıntısı üzerine bir anlamlılık görülmemesinde ebeveynlerden bilgi alınmaması yani onların uyguladıkları kontrol yöntemlerinin amacıyla ters düşen çocuklarının algılama şeklinin bu duruma neden olabilecek bir faktör olabileceğini aynı zamanda bu algı çatışmasına çocukların ne şekilde tepki gösterdiğinin oldukça kritik olduğunu ve bu durum için daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Bu durumu Newman ve Taylor (1992) gerçekleştirdikleri çalışmalarıyla ebeveynler, çocuklarının istedikleri besinleri

tüketmelerini engellemek ve kendi seçimlerini çocuklarına dayatmalarına yönelik ödül koyma gibi ebeveyn uygulama yöntemi tercih ettiklerini ve bunun sonucu olarak da Davison ve Birch (2001)'e göre çocuklarında beslenme problemleri yaşanmakta olduğunu ifade ederek desteklemiştir. Erdim, Ergün ve Kuşuoğlu (2015)'e göre ise her iki ebeveyninde çalışması evde sağlıklı besinler tüketmelerine engel olmakta ve dolayısıyla sağlıklı besinlere ulaşımı kısıtlamakla beraber sağlıklı pişmiş yiyecekler tüketilmemesine neden olmaktadır. Sonucunda ise çocuklarında beslenme bozuklukları görülmesine neden olmakta (Guthrie, Lin ve Frazao, 2002) ve dolayısıyla sağlıklı besinlere yönelik düşünce ve davranışların olumsuz şekillenmesine yol açmaktadır. Bu çalışmada ise ergenlerin ebeveynlerinin çalışma durumu sorgulanmamıştır. Bu konuda ergenlerden veri alınmaması algılanan ebeveyn kontrolüyle sağlıklı beslenme takıntısı üzerine bir anlamlılık görülmemesini açıklayan bir faktör olabileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde sağlıklı beslenmenin saplantıya dönüşme eğiliminin gelişimini açıklayan sebepler belirsizliğini sürdürmektedir ve alanyazındaki çalışmaların az sayıda olması bu eğilimin belirli bir kategoriye dâhil edilmesini sınırlandırmaktadır. Yine de araştırmacılar tarafından ON oluşumunda genel kanı biyolojik, genetik ve psikososyal faktörlerin varlığıdır (Koven ve Abry, 2015). Ebeveynlerle olan ilişkinin niteliği Elliot (2014) ve aile öyküsünde olumsuz deneyimler (Koven ve Abry, 2015), ON gelişiminde risk faktörleri olarak düşünülmektedir. Ancak çalışmaların sonuçlarından çıkarılabilecek genel kanı, bu saplantı durumunun kontrol uygulamalı beslenme davranışları doğrudan veya dolaylı olarak bağlantısının olduğudur (Bosi, Çamur ve Güler, 2007).

Evans (2003)'in 'kümülatif risk teorisinin temeli ne olursa olsun tekil riskten ziyade risk faktörlerinin bir araya gelmesinin' mevcut potansiyelin sebeplerini ve kaynağını göstermeyi baskılaması sorunların çözümüne yönelik irdelemeyi de kısıtlamaktadır. Diğer bir ifadeyle, ergenlerde algılanan ebeveyn kontrolüyle sağlıklı beslenme takıntısı üzerine bir anlamlılık görülmemesinde birçok farklı etmenin varlığının ya da birlikteliğinin olumsuz sonuçlarından kaynaklanmış olabilir. Budurum göz önünde bulundurulduğunda, çalışmanın bu bulgusu ergenlerde algılanan ebeveyn kontrolüyle sağlıklı beslenme takıntısı arasındaki ilişkinin doğrudan bağlantılı olmadığını ancak dolaylı olarak etkisinin olabileceğini göstermektedir. Bu çalışma

bu duruma literatür için öncülük etmekte ve daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.



SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Ergenlik süreci fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerin yaşandığı dolayısıyla da bireylerin yaşamlarında oldukça kritik bir yeri olan gelişim sürecidir. Toplumda sağlıklı bireyler görebilmek adına yetişkinliğe geçiş süreci olan bu dönemin sağlıklı bir şekilde atlatılması gerekir. Bu noktada ebeveynlerle olan ilişkisinin niteliği ergenler için oldukça belirleyici rol üstlenmektedir. Ergenlerde ebeveyn kontrol yöntemleri, onların öncelikle psikolojik ve davranışsal gelişimleri olmak üzere tüm gelişim alanlarını çok boyutlu şekilde etkilemektedir. Ergenlerin algıladıkları ebeveyn kontrolünün destekleyici olması için etki eden sosyodemografik faktörlerin belirlenmesi önemlidir.

Bu çalışmaya katılım gösteren ergenlikte ebeveyn kontrolüne ilişkin veriler incelendiğinde ulaşılan bulgular:

- Ergenlerde ebeveyn kontrolü cinsiyet değişkenine yönelik istatistiksel olarak anlamlılık göstermektedir. Erkek ergenler ebeveynlerinin davranışsal kontrolünden kız ergenlere kıyasla daha yüksek düzeyde etkilenmektedir.
- Ergenlerde ebeveyn kontrolü yaş değişkenine yönelik istatistiksel olarak anlamlılık göstermemektedir
- Ergenlerde ebeveyn kontrolü aile birlikteliği değişkenine yönelik algılanan anne kontrolü ilgili değişkenle istatistiksel olarak anlamlılık göstermez iken baba kontrolü üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermiştir. Evli olup anne babası birlikte yaşayanların baba kontrol düzeyleri diğer gruba kıyasla göre daha yüksektir.
- Ergenlerde ebeveyn kontrolü ebeveynlerin eğitim seviyesi değişkenine yönelik baba kontrolü istatistiksel olarak anlamlılık göstermektedir. Ergenlerde anne kontrolü her iki ebeveynin eğitim seviyesiyle istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermez iken baba kontrolü her iki ebeveynin eğitim seviyesiyle istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermiştir. Ergenlerde baba kontrolü baba eğitim seviyesi ortaokul ve altı mezun olan ve anne eğitim seviyesi ortaokul olan ergenlerde daha yüksek düzeydedir.

Ergenlik sürecinde gözlemlenen fiziksel değişimler hızlı ve belirgin şekilde gerçekleşmektedir. Bu durum onların fiziksel sağlığını etkilemesiyle beraber

psikolojik ve sosyal sağlıklarını da etkilemektedir. Bu noktada beslenmeleri, sağlıklı besinlere yönelmeleri ve uygun beslenme davranışları sergilemeleri oldukça önemlidir.

Öte yandan bu durum bir süre sonra patolojik bir fiksasyona sebep olmaktadır. Sağlıklı beslenme takıntısı (ON) çok yakın bir zamanda tanımlanmasından dolayı henüz bir tanı kategorisinde yer almamakta ve araştırmacılar tarafından bu durum hala tartışmalı görülmektedir. Ancak genel olarak sağlıklı beslenme takıntısına yönelik bir eğilim olduğu konusunda görüş birliği mevcut gibi görünmektedir. Ergenlerin sağlıklı ve doğru beslenme algısına sahip olmaları uygun beslenme davranışları sergilemesi ve aynı zamanda bu durumun saplantı haline dönüşmemesi için eğilime etki eden sosyodemografik faktörlerin belirlenmesi önemlidir.

Bu çalışmaya katılım gösteren ergenlerde sağlıklı beslenme takıntısı (ON) ilişkin veriler incelendiğinde ulaşılan bulgular:

- Ergenlerin sağlıklı beslenme takıntısı algıları cinsiyet ve ebeveynlerinin eğitim seviyesi değişkenlerine yönelik istatistiksel olarak anlamlılık göstermemekte iken yaş gruplarına göre farkı istatistiksel olarak anlamlılık göstermiştir. 16 yaş altındakilerin ilgili ölçeğin alt boyutu klinik alan algıları 16 yaş ve üzerinelere göre daha yüksektir.

Son olarak ergenlerin sağlıklı beslenme algılarında ve davranışlarında ilgili süreçte ebeveynlerin etkisi önemli ölçüde görülmektedir. Ergenlerin sağlıklı beslenmeye yönelik algılarında ve davranışlarında patolojiye dönüşmesinde ebeveyn kontrol yöntemlerinin sorgulandığı bu çalışma da anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuç, literatürdeki diğer çalışmalarla birlikte görülen anlamsız ilişkiye etki edebilecek faktörleri belirlemeye yönelik değerlendirilerek yorumlanmıştır.

Ancak bu çalışmanın sorguladığı değişkenleri doğrudan inceleyen bir çalışmaya hem ulusal hem de uluslararası literatürde rastlanmamıştır. Literatürde bu konuda yapılan çalışmaların ise yetersiz olduğu ve daha çok araştırılmaya ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

❖ Bu konuda çalışacak araştırmacılar için ülkemizdeki tüm ergenlik sürecindeki bireylerin çalışmalara dâhil edilmesi ayrıca sadece ergenlik süreci değil,

tüm gelişim süreçlerine yönelik de yapılması mevcut durumun ortaya çıkarılmasına yönelik önerilmektedir.

❖ Bu çalışmadaki bu sonuca etki eden karıştırıcı faktörlerin belirlenmesine yönelik kontrol grupları oluşturularak yinelenabilir.

❖ Bu çalışmaya katılım gösteren ergenlerin ailelerinin gelir seviyesi, ebeveynlerin çalışma durumu gibi sorgulanmayan sosyodemografik verilerin etkisiyle bu bulguya ulaşılmış ihtimalini önlemek amacıyla geniş çaplı bir veri alınarak bu çalışmayla kıyaslanabilir.

❖ Bu çalışmada mevcut psikiyatrik tanı almış olanlar dışlanmış olsa bile psikiyatrik bozukluk eğilimi gösterenler mevcut olabilir. Gelecek çalışmalarda araştırmacılara bu yönde veri toplamaları da önerilmektedir.

❖ Bu çalışmadaki ergenler, lisede okumakta olup üniversite sınavına hazırlık sürecinde olmaları nedeniyle yaşadıkları kaygı nedeniyle bu yönde veri sağlamış olabilirler. Dolayısıyla daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

❖ Günümüzde gelişen teknolojinin etkisiyle kitle iletişim araçlarının kullanımı yaygınlaşmış olup bireylerin hem fiziksel hem psikolojik sağlıklarını etkilemektedir. Bu çalışmada katılımcılardan bu konuda veri alınmamıştır. Mevcut etkiyi belirleyebilmek amacıyla bu değişkenle beraber çalışmaların yapılması önerilmektedir.

❖ Sosyal medya özellikle ergenlik sürecindeki bireyleri etkisi altına almış bir durumdadır. Bu çalışmada ergenlerden bu yöndeki eğilimleri sorgulanmamış olup mevcut etkiyi belirleyebilmek amacıyla bu değişkenle beraber çalışmaların yapılması önerilmektedir.

❖ Ülkemizde görülen pandemi süreci nedeniyle yaşanan kaygı ve stres ergenleri etkilemiş olabileceği için gelecek araştırmalarda bu çalışmanın yinelenmesi gerektiği önerilmektedir.

❖ Ülkemizde görülen pandemi süreci nedeniyle ilgili bir diğer durumda ergenlerden veriler online form şeklinde elde edilmiştir. Bu durum bu sonucu etkilemiş olabilir. Aynı zamanda kendi seçimleriyle karar vermelerini engellemiş olabilir. Bu durumlar göz önünde bulundurularak bu çalışmanın yinelenmesi gerekmektedir.

❖ Ülkemizde görülen pandemi süreci nedeniyle ilgili bir başka durumda bu süreci sağlıklı atlatabilmek adına uzmanlar tarafından sağlıklı beslenmeye yönelik

önerilerinin artmış olması ve sağlıklı beslenmeye verilen önemin artmasıyla bu konudaki tutum farklılıklarının önüne geçmek amacıyla gelecek çalışmalarla bu değişkenler tekrar sorgulanmalıdır.

❖ Yetişkinliğe hazırlanan ergenler için sağlıklı beslenmeleri yönünde bilgilerinin artması ve bu yönde sağlıklı ve olumlu bir tutum içinde olmaları gerekmektedir. Bunun için tüm eğitim kurumlarında eğitimler verilmesi ayrıca sağlıklı beslenmeyi doğru algılama ve uygulama için tüm bölüm/alanlarda derslerin eklenmesi de önleyici olabilir.

❖ Beslenme eğitimi sadece bilgi verme amaçlı değil, alışkanlıkları değiştirmeyi hedeflemelidir. Bu yönden ebeveynler geleneksel beslenme alışkanlıklarının doğru olması ve gerekiyorsa değişime gitmesi gerekmektedir.

❖ Ergenlerin bilinçlendirilmesi için eğitim, seminer çalışmaları yapılmalı ve broşürler hazırlanmalıdır.

❖ Okullardaki okul psikologlarının ve psikolojik danışmanların beslenme bozukluklarından korunma programı hazırlamaları ve bu programa öğrenciler ile birlikte öğretmen, aile, okul personeli ve beslenme uzmanlarını da dâhil etmeleri önerilmektedir.

❖ Ebeveynlerin kontrol yöntemlerine yönelik uygun ve sağlıklı bir tutum içinde olmalarına yönelik psiko eğitim programları düzenlenmelidir.

❖ Okul psikologlarının ya da psikolojik danışmanların ergenlerden bu konuda görüşmeler gerçekleştirmeleri ve hatta ilgili ölçekler kullanarak da ölçümler yapmaları gerektiği önerilmektedir.

❖ Bu çalışmada sağlıklı beslenme takıntısına yönelik yaş grubu aralığı anlamlılık göstermiş olup bu süreçteki ergenler için özellikle dikkat edilmesi gerektiği önerilmekle beraber önleyici/iyileştirici hem ergenlere hem ebeveynlerine eğitimler verilebilir. Ebeveynlerin bu yaş aralığına özellikle dikkat etmesi gerektiği önerilmektedir.

❖ Bu çalışmada cinsiyete yönelik algılanan ebeveyn kontrolü anlamlılık göstermiş olup ebeveynlerin ve bu çalışmanın bu bulgusuna dayanarak da özellikle babaların sağlıklı ve doğru kontrol yöntemlerine başvurması gerektiği hatta bu yönde eğitimler, seminerler düzenlenmesi gerektiği önerilmektedir.

❖ Bu çalışmada babaların eğitim seviyesi algılanan kontrol üzerinde anlamlı bir ilişki göstermiş olup özellikle eğitim seviyesi düşük babalar için baba katılımlı eğitimler düzenlenebilir.

❖ Bu çalışmada babadan algılanan kontrol üzerinde aile birlikteliğine yönelik anlamlılık gözlenmiştir. Özellikle tek ebeveynle yaşayan ergenlere uzmanlar tarafından destek verilmeli, ebeveynler olarak sürecin etkisi ve sonucuna yönelik destekleyici bir tutum içinde olmaları önerilmektedir.



KAYNAKÇA

- Ackerman, A. K. (1991). Irrational beliefs and parenting stress. (Yayımlanmamış doktora tezi). University of Alberta, Edmonton.
- Adams, G. (2000). *Adolescent development the essential readings*. UK: Oxford: Blackwell Publishers Ltd.
- Adams, J. F. (1995). Ergenliği anlamak. Adams J. F. (Ed) *Ergenliği anlamak* (13-47) (Çev. A. Dönmez) B. Onur (Ed.). Ankara: İmge Yayınevi.
- Adana Candemir, F. (2000). Anne-baba tutumlarının çocuktaki benlik kavramı üzerine etkisi.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Afifi, T.O., Enns, M. W., Cox, B. J., Gordon, J. G., Asmundson, G. J. G., Stein, M. B. ve Sareen, J. (2008). Population attributable fractions of psychiatric disorders and suicide ideation and attempts associated withadverse childhood experiences. *Am J Public Health*. 98(5):946-52
- Ahioğlu Lindberg, E. (2011). Piaget ve Ergenlikte Bilişsel Gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19 (1) , 1-10. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefdergi/issue/49053/625815>
- Akanji, A. O., Thalib, L., ve Al-Isa, A. N. (2012). Folate, vitamin B₁₂ and total homocysteine levels in Arab adolescent subjects: reference ranges and potential determinants. *Nutrition, metabolism, and cardiovascular diseases: NMCD*, 22(10), 900–906. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2010.10.020>
- Akar, T.ve AKSOY, A. B. (2018). Çocukların anne babalarına yönelik algılarının toplumsal cinsiyet bağlamında incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 31-46.
- Akarca, N.(2010). Diyarbakır İl merkezinde Adolesan öğrencilerde obezite sıklığı.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Diyarbakır.
- Akbayır, K. (2002) Öğretmenlik Mesleğine Yönelmede Ailenin ve Branş Seçiminde Cinsiyetin Rolü. <http://www.fedu.metu.edu.tr/ufbmek>
- Akpınar, Ü. (2015). 60 - 72 ay arasındaki okul öncesi dönem çocuklarının aile algılarının incelenmesi üzerine bir durum çalışması. Dumlupınar Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Kütahya
- Akseer, N., Al-Gashm, S., Mehta, S., Mokdad, A., ve Bhutta, Z. A. (2017). Global and regional trends in the nutritional status of young people: a critical and neglected

age group. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1393(1), 3–20. <https://doi.org/10.1111/nyas.13336>

- Aksoydan, E., ve Camci, N. (2009). Prevalence of orthorexia nervosa among Turkish performance artists. *Eating and weight disorders : EWD*, 14(1), 33–37. <https://doi.org/10.1007/BF03327792>
- Albrecht, A. K., Galambos, N. L., ve Jansson, S. M. (2007). Adolescents' internalizing and aggressive behaviors and perceptions of parents' psychological control: a panel study examining direction of effects. *Journal Youth Adolescence* 36, 673–684 <https://doi.org/10.1007/s10964-007-9191-5>
- Albukrek, İ. (2002). Anne, baba ve çocuk tarafından algılanan babanın çocuğuna karşı tutumu ile çocuğun benlik kavramı arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri ABD.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010) Psikopatolojide duygu düzenleme stratejileri: bir meta-analitik inceleme. *Clin Psychol Rev* 30 (2): 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Alderman, H. ve Headey, D. D. (2017). Çocuk beslenmesi için ebeveyn eğitimi ne kadar önemlidir? *World Development*, 94 , 448-464.
- Ali, R. A., Abdel Razeq, N. M., Al-Kloub, M. I., ve Alzoubi, F. A. (2019). Predictors of breakfast skipping among 14 to 16 years old adolescents in Jordan: The influential role of mothers. *International journal of nursing practice*, 25(6), e12778. <https://doi.org/10.1111/ijn.12778>
- Allen, J. P., Hauser, S. T., Eickholt, C., Bell, K. L., ve O'Connor, T. G., (1994). Autonomy and relatedness in family interactions and predictors of expressions of negative adolescent affect. *Journal of Research of Adolescence* 4 (4), 535-552. <https://www.semanticscholar.org/>
- Allinsmith, W. (1960). Moral Standards: II. The learning of moral standards. In Miller, D. R. and Swanson, G. E. (Eds.), *Inner Conflict and Defense*. (s.76- 141) New York: Holt.
- Alpoğuz, D. (2014). Algılanan ana-baba tutumlarının ilköğretim öğrencilerinin okumaya yönelik tutumlarına ve Türkçe dersi akademik başarılarına etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir
- Alpoğuz, D. ve Şahin, A. (2014). Demokratik veya otoriter olarak algılanan ana-baba tutumlarının ilköğretim öğrencilerinin Türkçe dersi akademik başarılarına etkisi. *Ana Dili Eğitim Dergisi*, 2(3), 53-67.
- Altıntaş, G. (2006). Liseli ergenlerdeki kişiler arası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) . , Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Altman, S. E., ve Shankman, S. A. (2009). What is the association between obsessive-compulsive disorder and eating disorders?, *Clinical psychology review*, 29(7), 638–646. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.08.001>
- Alvarenga, M. S., Martins, M. C., Sato, K. S., Vargas, S. V., Philippi, S. T., ve Scagliusi, F. B. (2012). Orthorexia nervosa behavior in a sample of Brazilian dietitians assessed by the Portuguese version of ORTO-15. *Eating and weight disorders : EWD*, 17(1), S. 29–35. <https://doi.org/10.1007/BF03325325>
- Amato, P. R. ve Booth, A. A. (1996). Prospective study of divorce and parent-child relationships. *Journal Marriage Fam* 58:356-365.
- Amato, P.R, ve Cheadle, J. E.(2008). Parental divorce, marital conflict and children's behavior problems: a comparison of adopted and biological children. *Soc Forces* 86:1140-1161
- Amato, P.R. ve Fowler F.(2002) Parenting practices, child adjustment, and family diversity. *Journal Marriage Fam* 64:703-716.
- Amato, P.R.(1986) Marital conflict, the parent-child relationship and child self-esteem. *Fam Relation* 35:403-410.
- Amato, P. R, Meyers, C. ve Emery, R. (2009). Changes in nonresident father contact between 1976 and 2002. *Fam Relat* 58:41-53.
- Amato, P. R. (1986). Marital conflict, the parent-child relationship and child self-esteem. *Fam Relation* 35:403-410.
- Amato, P. R. (1993). Children's adjustment to divorce: theories, hypotheses and empirical support. *J Marriage Fam* 55:23-38.
- Amato, P. R. (2001). Children of Divorce in the 1990's. An update of the amato and keith meta-analysiss. *J Fam Psychol*; 15:355-370. 36.
- Amato, P. R. (2003). Reconciling divergent perspectives: Judith Wallerstein, quantitative family research, and children of divorce. *Family Relations* 52(4): 332-339.
- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: continuing trends and new developments. *J Marriage Fam* 72, 650-666.
- Amato, P. R. ve Gilbreth, G.J.(1999). Nonresident fathers and children's well-being: a metaanalysis. *J Marriage Fam* 61:557-573.
- Amato, P. R. ve Keith, B. (1991).Parental divorce and the well-being of children: a meta-analysis. *Psychol Bull* 110:26-46.
- Amato, P. R.(1991). The “child of divorce” as a person prototype: bias in the recall of information about children in divorced families. *J Marriage Fam* 53: 59-69. 35.

- Amato, P.R, ve Fowler, F.(2002). Parenting practices, child adjustment, and family diversity. *J Marriage Fam* 64:703-716.
- Amato, P.R. (2001) Children of Divorce in the 1990's. An update of the amato and keith meta-analysiss. *J Fam Psychol* 2001; 15:355-370. 36.
- Amato, P.R. ve Gilbreth, G.J.(1999). Nonresident fathers and children's well-being: a metaanalysis. *J Marriage Fam* 61:557-573.
- Amato, P.R.(1991) The "child of divorce" as a person prototype: bias in the recall of information about children in divorced families. *J Marriage Fam* 53: 59-69. 35.
- Amato, P.R.(1993) Children's adjustment to divorce: theories, hypotheses and empirical support. *J Marriage Fam* 55:23-38.
- Amato, P.R.(2003) Reconciling divergent perspectives: Judith Wallerstein, quantitative family research, and children of divorce. *Family Relations* 52(4): 332-339.
- Amato, P.R.(2010) Research on divorce: continuing trends and new developments. *J Marriage Fam* 72, 650-666.
- Amato, P.R., Meyers C. ve Emery, R.(2009) Changes in nonresident father contact between 1976 and 2002. *Fam Relat* 58:41-53.
- Ambwani, S., Gleaves, D. H. ve Graham, E. C. (2013). Measuring "Orthorexia": Development of the Eating Habits Questionnaire. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 12(2).
- American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™ (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing, Inc. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Arabacı, S. (2007). İlköğretim kademesindeki çocuklara yönelik istismarın ve ihmalin çeşitli değişkenler yönünden incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya
- Ardıç, A. (2009). T.C. Milli Eğitim Bakanlığı. Eğitim Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı. Ankara
- Arditti, J.A (1999). Rethinking relationships between divorced mothers and their children: capitalizing on family strengths. *Fam Relat* 1999; 48:109-119.
- Arı, M., Tuğrul, B. Ve Uzmen, S. (1996). Dört-Altı yaşlar arasındaki çocukların ruhsal uyum davranışlarının değerlendirilmesine ilişkin ebeveyn ve eğitimci gözlemlerinin karşılaştırılması. *Doktor, Genel Tıp Derleme Dergisi*, 4 (5), 266-270.

- Arı, R. ve Şahin-Seçer, Z. (2003). Farklı anne baba tutumlarının çocukların psikososyal temelli problem çözme becerilerine etkisinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(45), 1-463.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469–480. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
- Arnett, J. J., ve Taber, S. (1994). Adolescence terminable and interminable: When does adolescence end? *Journal of Youth and Adolescence*, 23, 517–537. <https://doi.org/10.1007/BF01537734>
- Arslan, H. ve Özçelik, A. D. Ö. (2020). 3-5 yaş arası çocukların anne tutumlarının incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(38), 18-30 <http://dx.doi.org/10.14582/DUZGEF.2020.150>
- Arslan, H., ve Özçelik, A. D. Ö. (2020). 3-5 yaş arası çocukların anne tutumlarının incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(38), 18-30.
- Arslan, Ü. ve Kandaz, D. U. (2004). *Babaların 3-6 yaş Grubundaki Çocukların Eğitimine ve Bakımına Katılım Durumlarının Psikososyal Davranışların Etkisi*. I. Uluslar arası Okul Öncesi Eğitimi Kongre Kitabı, 3, 371-379.
- Arusoğlu, G. (2006). Sağlıklı Beslenme Takıntısı (Ortoreksiya) Belirtilerinin İncelenmesi, Orto-15 Ölçeğinin Uyarlanması. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara
- Arusoğlu, G., Kabakçi, E., Köksal, G., ve Merdol, T. K. (2008). Ortoreksiya Nervoza ve Orto-11 “ in Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi* 19(3), 283-291. <http://turkpsikiyatri.com/C19S3/283-291.pdf>
- Arya, G., ve Mishra, S.(2013). Effects of junk food ve beverages on adolescent’s health—a review article. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, 1(6) 26-32. DOI: 10.9790/1959-0162632
- Asarkaya, B. (2019). Sağlıklı ortoreksiya ve ortoreksiya nervoza: ebeveynlerden algılanan psikolojik kontrol ve uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri ile ilişkisinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Asil, E., Sürücüoğlu M.S., Çakıroğlu F. P., Uçar, A., Özçelik A. O., Yılmaz, M. V., ve Akan, L. S. (2014). Factors that affect body mass index of adults. *Pakistan Journal of Nutrition*, 13(5), 255-260. DOI: 10.3923/pjn.2014.255.260
- Aslam, M. ve Kingdon, G.G. (2012). Ebeveyn eğitimi ve çocuk sağlığı - Pakistan'daki etki yollarını anlamak. *World Development*, 40 (10), 2014-2032.
- Atılğan, G. (2001). Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden ve Etmeyen İlköğretim I. Kademe ve I. Devre Özelliklerinin Sosyal Beceri Özelliklerinin

Karşılaştırılması, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Atmaca Koçak, A. (2004). Türkiye’de Babaların Şimdiki Durumu, Baba Destek Programı Değerlendirme Raporu. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi, 1-65.

Avcı, R. (2006). Şiddet davranışı gösteren ve göstermeyen ergenlerin ailelerinin aile işlevleri, öfke ve öfke ifade tarzları açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Ayan, S. (2007). Aile içinde şiddete uğrayan çocukların saldırganlık eğilimleri, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8, 206-214.

Aydın, R. Ş.(2003) Yaşam becerileri psikoeğitim programının boşanmış aile çocuklarının uyum düzeylerine etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Aydın, A , ve Özyürek, A . (2021). An Examination of Adolescents’ Well-Being and Parents’ Psychological Control According to the Some Demographic Variables . *Journal of Theoretical Educational Science* , 14 (2) , 120-136 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/akukeg/issue/60569/786802>

Aydın, B. (1997). *Çocuk ve Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Vakfı Yayınları.

Aydın, G. (2000). Autonomy evelopment at adolescence.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Aydın, M , Özen Bekar, E , Yılmaz Gören, Ş , Sungur, M . (2016). Hemşirelik Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , 16 (1) , 223-242 . DOI: 10.11616/basbed.vi.455842

Aydın, R. Ş. (2013). Yaşam becerileri psikoeğitim programının boşanmış aile çocuklarının uyum düzeylerine etkisi.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) .Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Aydın, Y.(2015). Alkol ve madde bağımlılığında beden algısı, benlik saygısı düzeyleri ve sosyal fobi görülme sıklığı: karşılaştırılmalı bir çalışma. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

Aydoğdu, F., ve Dilekmen, M. (2016). Ebeveyn tutumlarının çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2).

Bağcı Bosi, A. T., Camur, D., ve Güler, C. (2007). Prevalence of orthorexia nervosa in resident medical doctors in the faculty of medicine (Ankara, Turkey). *Appetite*, 49(3), 661–666. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.04.007>

- Banik, R., Naher, S., Pervez, S., ve Hossain M.M., (2020). Fast Food Consumption And Obesity Among Urban College Going Adolescents In Bangladesh: A Cross-Sectional Study. *Obesity Medicine [Electronic Journal]*, 17:100161. doi: <https://doi.org/10.1016/j.obmed.2019.100161>
- Banna, J., Richards R., Jones B., Anderson, A. K., Reicks, M., Cluskey, M., Gunther, C., Hongu, N. K., Lora, K., ve Misner, S. (2020). Describing Independent Eating Occasions among Low-Income Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health [Electronic Journal]*, 17(3) 981. doi:10.3390/ijerph17030981.
- Barber, B. K, Olsen, J. E. ve Shagle, S. C. (1994), Ebeveyn Psikolojik ve Davranışsal Kontrol ile Gençlik İçselleştirilmiş ve Dışsallaştırılmış Davranışlar Arasındaki İlişkiler. *Çocuk Gelişimi*, 65: 1120-1136. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1994.tb00807.x>
- Barber, B. K. (1996). Parental Psychological Control: Revisiting A Neglected Construct. *Child development*, 67(6), 3296–3319. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1996.tb01915.x>
- Barber, B. K., Olsen, J. E., ve Shagle, S. C. (1994). Associations between parental psychological and behavioral control and youth internalized and externalized behaviors. *Child development*, 65(4), 1120–1136. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1994.tb00807.x>
- Barber, B. K., ve Harmon, E. L. (2002). Violating the self: Parental psychological control of children and adolescents. In B. K. Barber (Ed.), *Intrusive parenting: How psychological control affects children and adolescents* (p. 15–52). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10422-002>
- Barnes, M. A. ve Caltabiano, M.L. (2016) Ortoreksiya nervoza, mükemmeliyetçilik, beden imajı ve bağlanma stili arasındaki karşılıklı ilişki. *Kilo Verme Bozukluğu* 22 (1): 177–184. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0280-x>
- Barr, S. I., DiFrancesco, L., ve Fulgoni, V. L. (2015). Breakfast consumption is positively associated with nutrient adequacy in Canadian children and adolescents - CORRIGENDUM. *The British journal of nutrition*, 113(1), 190. <https://doi.org/10.1017/S0007114514003961>
- Barthels, F., Müller, R., Schüth, T., Friederich, H. C., ve Pietrowsky, R. (2021). Orthorexic eating behavior in patients with somatoform disorders. *Eating and weight disorders: EWD*, 26(1), 135–143. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00829-y>
- Başay, Ö., Kabukcu, Başay, B., Erbay, C., Coşkun, O., ve Sağiroğlu, B. (2021). Çocuk ve ergen psikiyatri polikliniğine başvuran olguların beden kitle indeksi, beslenme tutum ve davranışları: duygusal ve davranışsal sorunlarla ilişkisi. *Pamukkale Tıp Dergisi*, Erken Görünüm (Nisan sayısı), 15-15. DOI: 10.31362/patd.852842

- Başçı, B., & Giray, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarının çok değişkenli istatistiksel tekniklerle analizi. *Journal of Life Economics*, 3(4), 117-142.
- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37, 887-907.
- Baumrind, D. (1971). Current Patterns Of Parental Authority. *Developmental Psychology Monograph*, 4, 1-103. <http://dx.doi.org/10.1037/h0030372>
- Baumrind, D. (1978). Parental Disciplinary Patterns And Social Competence In Children. *Youth ve Society* , 9 (3), 239-276. <https://doi.org/10.1177/0044118X7800900302>
- Baumrind, D. (1998). Authoritative parental control. *Adolescence*, 3(11): 255-272.
- Bayraktar, F. (2009). Ergenlerin zorba ve kurban davranışlarında birey, aile, akran ve okula dair özelliklerin rolü: Bütüncül bir model önerisi. (Yayınlanmamış doktora tezi) Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Baysal, A. (2018). *Beslenme* (18. Bs) (s. 109-264) Ankara: Hatiboğlu Yayınevi Beck,
- A.T., ve Newman, C. F. (2005). Cognitive therapy. Sadock B. J. ve Sadock V. A. (Eds.) *Comprehensive Textbook Of Psychiatry* (Vol. 2, 8th ed.) PA: Lippincott Williams ve Wilkins.
- Becker, A. E., Grinspoon, S. K., Klibanski, A., ve Herzog, D. B.(1999). Current concepts: Eating disorders. *The New England Journal of Medicine*, 340(14), 1092-1098. DOI: 10.1056/nejm199904083401407
- Berk, L. (2013). *Çocuk Gelişimi*. (1. baskı). Ankara: İmge Kitabevi.
- Berument, S. K., Yavaşlar-Doğrn, Y., Okur, Ş., Bakır-Demir, T., Bahtiyar-Saygan, B., ve Aran, Ö. (2018). Maternal Sensitivity Scale: Validity and Reliability Studies. *Türk Psikoloji Yazıları*, 21(42), 35-37.
- Berzonsky, M. D. (2000). Theories adolescence. Adams J. (Ed). *Adolescent Development: The essential reading*. Oxford, UK: Blackwell Published LTD
- Türkiye'ye özgü beslenme rehberi.(2004). TC Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, 57-60. Ankara.
- Beydilli, C. (2004). *Türk Mitolojisi Ansiklopedik Sözlük*. Ankara: Yurt Kitap Yayın.
- Bilen, J. (2013). Anne-Baba Kabul-Reddinin Psikolojik Uyum Üzerindeki Etkisinin Kimlik Duygusu Açısından İncelenmesi, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Anabilim Dalı, Aydın

- Birch, L. L., Fisher, J. O. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101(S2): 5
- Birch, L. L., Fisher, J. O. ve Davison, K. K. (2003). Learning to overeat: Maternal use of restrictive feeding practices promotes girls' eating in the absence of hunger. *Am J Clin Nutr*, 78(2): 215-220.
- Birch, L. L., ve Davison, K. K. (2001). Family environmental factors influencing the developing behavioral controls of food intake and childhood overweight. *Pediatric clinics of North America*, 48(4), 893–907. [https://doi.org/10.1016/s0031-3955\(05\)70347-3](https://doi.org/10.1016/s0031-3955(05)70347-3)
- Birch, L. L. ve Fisher, J. O. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101(S2): 5
- Biro, F. M., ve Wien, M. (2010). Childhood obesity and adult morbidities. *The American journal of clinical nutrition*, 91(5), 1499S–1505S. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2010.28701B>
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., de Onis, M., Ezzati, M., Grantham-McGregor, S., Katz, J., Martorell, R., Uauy, R., ve Maternal and Child Nutrition Study Group (2013). *Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries*. *Lancet* (London, England), 382(9890), 427–451. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60937-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60937-X)
- Bo, S., Zoccali, R., Ponzio, V., Soldati, L., De Carli, L., Benso, A., Fea, E., Rainoldi, A., Durazzo, M., Fassino, S., ve Abbate-Daga, G. (2014). University courses, eating problems and muscle dysmorphia: are there any associations? *Journal of translational medicine*, 12, 221. <https://doi.org/10.1186/s12967-014-0221-2>
- Bonci, C. M., Bonci, L. J., Granger, L. R., Johnson, C. L., Malina, R. M., Milne, L. W., Ryan, R. R., ve Vanderbunt, E. M. (2008). National athletic trainers' association position statement: preventing, detecting, and managing disordered eating in athletes. *Journal of athletic training*, 43(1), 80–108. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-43.1.80>
- Booth, A. ve Amato, P.R. (2001). Parental predivorce relations and offspring postdivorce wellbeing. *J Marriage Fam* 2001; 63:197-212. 60.
- Booth, A., ve Amato P. R. (1991). Divorce and psychological stress. *J Health Soc Behav* 32:396-407.
- Bornstein, M. H., Hahn, C., Suwalsky, J. T. D. ve Haynes O. M. (2003). Socioeconomic status, parenting, and child development (Eds. M.H. Bornstein ve R. H. Bradley). *The Hollingshead four-factor index of social status and the socioeconomic index of occupations* (p29-82). USA: Routledge.

- Borzekowski, D. L. G., Schenk, S., Wilson, J. L., ve Peebles, R.(2010). e-Ana and e-Mia: A content analysis of pro-eating disorder Web sites. *American Journal of Public Health* 100(8):1526-1534. DOI: 10.2105/AJPH.2009.172700
- Boykin McElhaney, Kathleen, ve Allen, J.P., (2001). Autonomy and adolescent functioning: moderating effect of risk. *Child Development*, 72 (1), 220-23.
- Bozan, N.(2009). Hollanda Yeme Davranışı Anketinin Türk Üniversite Öğrencilerinde Geçerlilik ve Güvenirliliğinin Sınanması.(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Branch, L. G., ve Jette, A. M. (1984). Personal health practices among elderly. *Am J. Public Health*, 74, 1126-1129.
- Bratland-Sanda, S., Sundgot-Borgen, J., Rø, O., Rosenvinge, J. H., Hoffart, A., ve Martinsen, E. W. (2010). "I'm not physically active - I only go for walks": physical activity in patients with longstanding eating disorders. *The International journal of eating disorders*, 43(1), 88–92. <https://doi.org/10.1002/eat.20753>
- Bratman, S. (2017). Orthorexia vs. theories of healthy eating. *Eating and weight disorders : EWD*, 22(3), 381–385. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0417-6>
- Bratman, S., ve Knight, D. (2000). *Health Food Junkies: Overcoming the Obsession with Healthful Eating*, . (s. 1-242) New York. Broadway Books.
- Braun Davison, C. (2018, Aralık). One Blogger's Obsession With Clean Eating Nearly Killed Her. Delish. Erişim, adresi: <https://www.delish.com/food/videos/a57600/what-is-orthorexia-video/>
- Bronstein, M.H. ve Zlotnik, D. (2008). Parenting styles and their effects. M. M. Haith ve J.B.Benson (Ed.), *Infant and Early Childhood Development* ,496-509. Elsevier Inc.
- Brown, B. V. Michelsen, E. Halle, T. ve Moore, K.A. (2001) Fathers' Activites Whith Their Kids. *ED* 454 954.
- Brown, J. E.(2016). Adolescent Nutrition. Isaacs, J. S., Krinke, U.B., Lechtenberg, E., Murtaugh, M.A., Sharbaugh, C., Splett, P. L., Stang, J., Wooldridge, N.(Ed) (2017). *Nutrition through the life cycle*, 6th. United Kingtom: Cengage Learning
- Brown, K. A., Ogden, J., Vögele, C., ve Gibson, E. L. (2008). The role of parental control practices in explaining children's diet and BMI. *Appetite*, 50(2-3), 252–259. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.010>
- Browne, D. C. (1998). The relationship between problem disclosure, coping strategies and placement outcome in foster adolescents. *Journal of Adolescence*, 21, 585–597. <https://doi.org/10.1006/jado.1998.0180>

- Brytek-Matera, A., Fonte, M. L., Poggiogalle, E., Donini, L. M. ve Cena, H. (2017) Orthorexia nervosa: İtalyan üniversite öğrencileri arasında obsesif-kompulsif semptomlar, düzensiz yeme alışkanlıkları ve vücut huzursuzluğu ile ilişki. *Kilo Bozukluğu Yiyin* 22:609. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0427-4>
- Brytek-Matera, A. (2012). Orthorexia nervosa - an eating disorder, obsessive- - compulsive disorder or disturbed eating habit? *Archives of psychiatry and psychotherapy*. <https://www.semanticscholar.org/paper/Orthorexia-nervosa-an-eating-disorder%2C-obsessive-or-Brytek-Matera/c166ed330d58c7fb088391cd90bb7e63918b89d9>
- Brytek-Matera, A., Donini, L. M., Krupa, M., Poggiogalle, E., ve Hay, P. (2015). Orthorexia nervosa and self-attitudinal aspects of body image in female and male university students. *Journal of eating disorders*, 3, 2. <https://doi.org/10.1186/s40337-015-0038-2>
- Brytek-Matera, A., Gramaglia, C., Gambaro, E., Delicato, C., ve Zeppegno, P. (2018). The psychopathology of body image in orthorexia nervosa. *Journal of Psychopathology*. 24 133-140. <https://www.jpsychopathol.it/article/the-psychopathology-of-body-image-in-orthorexia-nervosa/>
- Brytek-Matera, A., Rogoza, R., Gramaglia, C., ve Zeppegno, P. (2015). Predictors of orthorexic behaviours in patients with eating disorders: a preliminary study. *BMC psychiatry*, 15, 252. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0628-1>
- Bulduk, S. (1989). Yetiştirme Yurtlarında Kalan 12-18 Yaşlarında Adölesan Çağının Beslenme Durumları ve Bunun Sağlıkla İlişkisi.(Yayımlanmamış Doktora Tezi) Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
- Burchi, F. (2012). Kimin eğitimi bir çocuğun beslenme durumunu etkiler? Ebeveynlerden hane halkının eğitimine. *Demografik Araştırma*, 27, 681-704.
- Butler, I., Scanlan, L., Robinson, M., Douglas, G. ve Murch, M. (2002) Children's involvement in their parents' divorce: implications for practice. *Child Soc* 16:89-102.
- Butler I.(2003) *Divorcing Children: Children's Experience of Their Parents' Divorce*. Philadelphia, Jessica Kingsley Publishers
- Calam, R., Waller, G., Slade, P., ve Newton, T. (1990). Eating disorders and perceived relationships with parents. *International Journal of Eating Disorders*, 9(5), 479-485. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(199009\)9:5%3C479::AID-EAT2260090502%3E3.0.CO;2-I](https://doi.org/10.1002/1098-108X(199009)9:5%3C479::AID-EAT2260090502%3E3.0.CO;2-I)
- Caldwell, R., Beutler, L., An Ross, S., ve Silver, N.(2006). Brief report: An examination of the relationships between parental monitoring, self esteem and delinquency among Mexican American male adolescents. *Journal of*

Adolescence , 29 (3), 459-464. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-32132-5_262-2

- Camcı, N.(2011). Çocuk Beslenme Anketi'nin (Child Feeding Questionnaire-CFQ) geçerlilik ve güvenilirliğinin saptanması ve Türk ebeveynlerine uygulanması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Bilim Dalı, Ankara.
- Campbell, K. J. ve ark. (2007). Associations between the home foodenvironment and obesity-promoting eatingbehaviors in adolescence. *Obesity*, 15(3): 719-730
- Camras, L. A., Sun, K., Li, Y. ve Wright, M. F. (2012). Do Chinese and American children's interpretations of parenting moderate links between perceived parenting and child adjustment? *Parenting: Science and Practice*, 12(4), 306–327.
- Can, H. Ö. ve Aksel, E. Ş . (2017). Ebeveyn kabulü/ reddi ile ebeveyn uygulamaları ilişkisi ve etkileyen faktörler. *Beşeri Bilimler Sciences*,12 (1), 35-50. ISSN: 1308 7320
- Canella, C., Donini, M., Graziani, M.P., Imbriale M. ve Marsili D. (2005). Orthorexia Nervosa: Validation of a Diagnosis Questionnaire. *Eating and Weight Disorders*, 10:28-32.
- Carrotte, E. R., Vella, A. M., ve Lim, M. S. (2015). Predictors of "Liking" Three Types of Health and Fitness-Related Content on Social Media: A Cross-Sectional Study. *Journal of medical Internet research*, 17(8), s.205. <https://doi.org/10.2196/jmir.4803>
- Cartwright, M. M. (2004). Eating disorder emergencies: understanding the medical complexities of the hospitalized eating disordered patient. *Crit Care Nurs Clin North Am.* 16(4) 515-530. DOI: 10.1016/j.ccell.2004.07.002
- Cassidy, M. L. ve Warren, B. O. (1992). *Attitudes toward gender roles in the family: a comparison of women and men in dual and single earner families*. Annual Conference of the National Council on Family Relations. Filorida: Orlando
- Catalina Zamora, M. L., Bote Bonaecha, B., García Sánchez, F., ve Ríos Rial, B. (2005). Ortorexia nerviosa. Un nuevo trastorno de la conducta alimentaria? [Orthorexia nervosa. A new eating behavior disorder?]. *Actas espanolas de psiquiatria*, 33(1), 66–68.
- Chaki, B., Pal, S. ve Bandyopadhyay, A.(2013). Exploring scientific legitimacy of orthorexia nervosa: a newly emerging eating disorder. *J. Hum. Sport Exerc.*, 8(4), pp.1045-1053 https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/34900/1/jhse_Vol_8_N_IV_1045-1053.pdf
- Chambers, C.V. (1995). Childhood and adolescence. Rakel R.E.(Ed.). *Textbook of Family Practice*. Philadelphia: W. B. Saunders Company.

- Chandar, D., Naik, B. N., Thumati, G., ve Sarkar, S. (2018). Assessment of dietary habits and nutritional status among adolescent girls in a rural area of Puducherry: a community-based cross-sectional study. *International journal of adolescent medicine and health*, 32(5), 10.1515/ijamh-2018-0001. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2018-0001>
- Chao, R. K. ve Aque, C. (2009). Interpretations of parental control by Asian immigrant and European American youth. *Journal of Family Psychology*, 23(3), 342-354.
- Cheshire, A., Berry, M. ve Fixsen, A. (2020). Ortoreksiya nervoza'nın temel özellikleri nelerdir ve gelişimi üzerindeki etkileri nelerdir? Nitel bir araştırma. *İştah* , 155 , 104798.
- Christophe, H. M. J., Larson, N. I., Winkler, M.R., Wall, M. M., ve Neumark-Sztainer, D. (2019). Longitudinal Trajectories And Prevalence Of Meeting Dietary Guidelines During The Transition From Adolescence To Young Adulthood. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 109(3):656- 664. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy333>
- Cloutier, R. (1982). *Theories de l'Adolescence Psychologie de Adolescence*. Quebec: Geaten Morin.
- Cloutier, R. ve Onur, B. (2019). Ergenlik Psikolojisinde Kuramlar. Ankara University *Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)* , 27 (2), 875-904. DOI: 10.1501/Egifak_0000000360.
- Cochrane, SH, Leslie, J. ve O'Hara, D. J. (1982). Ebeveyn eğitimi ve çocuk sağlığı: ülke içi kanıtlar. *Sağlık politikası ve eğitim* , 2 (3-4), 213-250.
- Collins, W. A., Gleason, T., ve Sesma, A. (1997). Internalization, autonomy, and relationships: Development during adolescence. J. E. Grusec ve L. Kuczynski (Ed.), *Parenting and children's internalization of values* içinde (ss. 78-99). New York, NY: Wiley.
- Collins, W. A., ve Laursen, B.(2004). Parent adolescent relationships and influences. In Lerner R. M., Steinberg L. (Eds). *Handbook of Adolescent Psychology*. (331-363). New Jersey: John Wiley ve Sons. Inc.,
- Coltrane, S. (1995). The future of fatherhood: Social, demographic and economic influence on men's family involvement. (Ed: W. Marsiglio), *Fatherhood contemporary theory, research and social policy*. Thousand Oaks, California Sage
- Compas, B. C., Orosan P. G., ve Grant, K. E., (1993). Adolescent Stres and Coping: Implications For Psychopatalogy During Adolescence. *Journal of Adolescence*, 16 (3), 331-349. <https://doi.org/10.1006/jado.1993.1028>
- Conklin, A. I., Forouhi, N. G., Surtees, P., Khaw, K.-T., Wareham, N. J. ve Monsivais, P. (2014). Social relationships and healthful dietary behaviour: Evidence from

over-50 s in the EPIC cohort, UK. *Social Science & Medicine*, 100, 167–175.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.08.018>

- Cookston, J.T., Braver, S.L., Griffin, W.A., De Luse S.R. ve Miles J.C. (2007) Effects of the dads for life intervention on interparental conflict and coparenting in the two years after divorce. *Fam Process*; 46:123-137.
- Cookston, J.T., Harrist, A.W.ve Ainslie R.C.(2003) Affiliative and instrumental marital discord, mother's negative affect, and children's negative interactions with unfamiliar peers. *J Child Fam Stud* 12:185-200.
- Corkins, M. R., Daniels, S. R., de Ferranti, S. D., Golden, N. H., Kim, J. H., Magge, S. N., ve Schwarzenberg, S. J. (2016). Nutrition in Children and Adolescents. *The Medical clinics of North America*, 100(6), 1217–1235.
<https://doi.org/10.1016/j.mcna.2016.06.005>
- Costa, C. B., Hardan-Khalil, K., ve Gibbs, K. (2017). Orthorexia Nervosa: A Review of the Literature. *Issues in mental health nursing*, 38(12), 980–988.
<https://doi.org/10.1080/01612840.2017.1371816>
- Costanzo, P. R., ve Woody, E. Z. (1985). Domain-specific parenting styles and their impact on the child's development of particular deviance: The example of obesity proneness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 3(4), 425–445.
<https://doi.org/10.1521/jscp.1985.3.4.425>
- Coulthard, J. D., Palla, L., ve Pot, G. K. (2017). Breakfast consumption and nutrient intakes in 4-18-year-olds: UK National Diet and Nutrition Survey Rolling Programme (2008-2012). *The British journal of nutrition*, 118(4), 280–290.
<https://doi.org/10.1017/S0007114517001714>
- Cowan, C. P., Cowan, P. A., Pruett, M. K.ve Pruett K. (2007). An approach to preventing coparenting conflict and divorce in low-income families: strengthening couple relationships and fostering fathers' involvement. *Fam Process* 46:109-121.
- Cribb, V. L., Jones, L. R., Rogers, I. S., Ness, A. R. ve Emmett, P. M. (2011). 10 yaşındaki çocuklarda anne eğitim düzeyi diyetle ilişkili mi? *Halk sağlığı beslenmesi* , 14 (11), 2037-2048.
- Criss, M. M., Shaw, D. S., ve Ingoldsby, E., M. (2003). Mother-son positive synchrony in middle childhood: Relation to antisocial behavior. *Social Development*, 12, 379-400. <https://doi.org/10.1111/1467-9507.00239>
- Crouter, C A., Perry- Jeckins, M., Huston, T. L. ve Mchale, S. M. (1987). Process underlying father involvement in dual-earner and single earner families. *Developmental Psychology*, 23(3), 431-440
- Cutting, E. ve Tammi, L. (1999). *Understanding parents, understanding parenthood: an education for parenthood course piloted at monifeith high school*. Edinburg: Save the Children Scotland.

- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı*. (2. Bs.) İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş.
- Çabuklu, Y. (2007). *Toplumsal Kurgular ve Cinsiyetçilik*. İstanbul: Everest Yayınları.
- Çağdaş, A. (2012). *Anne-baba-çocuk iletişimi*. Ankara: Eğiten Kitap.
- Çamlıbel, İ. A. (2012). *Çocukların Gelişim Süreci ve Televizyonun Etkileri (Uzmanlık tezi)*. Ankara: Radyo ve Televizyon Üst Kurulu. <https://rtuk.gov.tr>
- Çay, M. (2015). *Evden kaçan 12-18 yaş arasındaki çocukların sosyodemografik özellikler ve algıladıkları sosyal destek açısından incelenmesi (Antalya ili örneği) (Yayımlanmamış Doktora Tezi)*, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Çelik Özden, C. (2013). *Ebeveyn Kontrol Davranışlarının Ergenlerin Öz Düzenleme Becerileri ve Duygusal Sorunlarına Etkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Adnan Menderes Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Aydın
- Çelik, E. G. (2015). *Algılanan Ebeveyn Kontrolü İle Ergen İyi Oluşumundaki İlişkide Duygusal Özerklik ve Empatinin Aracı Rolü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)* Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çetin, G. (2013). *Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Tıp Fakültesi birinci ve son sınıfa devam eden öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine bir araştırma. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çevik, U. ve Çelikkaleli, Y . (2010). *Ergenlerin Arkadaş Bağlılığı Ve internet Bağımlılığının Cinsiyet Ebeveyn Tutumu Ve Anne baba Eğitim Düzeylerine Göre incelenmesi . Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi , 19 (3) , 225-240 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/pub/cusosbil/issue/4385/60224>*
- Çifçi, S. (2018). *20-65 yaş arası kişilerin toplumsal cinsiyet algısı ve etkileyen faktörler Mardin örneği. (Yayımlanmamış Doktora Tezi)*, Dicle Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Diyarbakır.
- Çivitci, A. (2006). *Ergenlerde mantıkdışı inançlar: sosyodemografik değişkenlere göre bir inceleme. Pamukkale üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 19, 9-19.*
- Çok, F. (2019). *Ergen Kızlarda İlk Aylık . Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES) , 21 (1) , 191-201 . DOI: 10.1501/Egifak_0000001000*
- Çuhadaroglu, F., Canat, S., Kılıç, E., Senol, S., Rugancı, N., Öncü, B., Hoşgör, A. G., Işıklı, S., ve Avcı, A. (2004). *Ergen ve Ruhsal Sorunlar. Durum Saptama Çalışması. Türkiye Bilimler Akademisi (TÜBA) Raporları. Ankara.*

- Çuhadaroğlu F. (2000). Ergenlik Döneminde Psikolojik Gelişim Özellikleri.[Özel Sayı]. *Katkı Pediatri Dergisi*, 21(6), 863-868. <http://turkishfamilyphysician.com/>
- Çuhadaroğlu, F. (2012). Adolesanlarda Özdeğer Duygusu ve Çeşitli Psikopatolojik Durumlarla İlişkisi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*. 3. 71-75. <https://dusunenadamdergisi.org/storage/upload/pdfs/1594637053-en.pdf>
- Dacey, J. S. ve Kenny, M. (1994). *Adolescent development*. USA: Brown ve Benchmark Publishers.
- Dahm C. C., Chomistek, A. K., Jakobsen, M.U., Mukamal, K.J., Eliassen, A.H, Sesso H.D., Overdak, K., Wilillett, W.C., Rimm, E. B., ve Chiuve S. E., (2016). Adolescent Diet Quality and Cardiovascular Disease Risk Factors and Incident Cardiovascular Disease in Middle-Aged Women. *Journal of the American Heart Association [Electronic Journal]*, 5(12):e003583. doi: 10.1161/JAHA.116.003583
- Dalky, H. F., Al Momani, M. H., Al-Drabaah, T. K., ve Jarrah, S. (2017). Eating Habits and Associated Factors Among Adolescent Students in Jordan. *Clinical nursing research*, 26(4), 538–552. <https://doi.org/10.1177/1054773816646308>
- Darity, W. ve Goldsmith, A. H. (1993). Unemployment, Social Psychology and Unemployment Hysteresis. *Journal of Post Keynesian Economics*, 16(1), 55-71. DOI: 10.1080/01603477.1993.11489969
- Darling, N., ve Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487–496. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>
- Davis, S. N. (2007). Gender İdeology Construction From Adolescence to Young Adulthood. *Social Science Research*. 36: 1021-1041.
- Davison, K. K., ve Birch, L. ,L. (2001). Childhood overweight: A contextual model and recommendations for future research. *Obes Rev*, 2(3): 159-171. <https://doi.org/10.1046/j.1467-789x.2001.00036.x>
- Day, D. M., Peterson-Badali, M. ve Ruck, M.D. (2006). The relationship between maternal attitudes and young people's attitudes toward children's rights. *Journal of Adolescence*, 29, 193-207
- Deas, S., Power, K., Collin, P., Yellowlees, A., ve Grierson, D. (2011). The relationship between disordered eating, perceived parenting, and perfectionistic schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 35(5), 414–424. <https://doi.org/10.1007/s10608-010-9319-x>
- Dell'Osso, L., Carpita, B., Gesi, C., Cremone, I. M., Corsi, M., Massimetti, E., Muti, D., Calderani, E., Castellini, G., Luciano, M., Ricca, V., Carmassi, C., ve Maj, M. (2018). Subthreshold autism spectrum disorder in patients with eating

disorders. *Comprehensive psychiatry*, 81, 66–72.
<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2017.11.007>

DeMattia, L., ve Lee Denney, S. (2008). Childhood Obesity Prevention: Successful Community-Based Efforts. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 615(1), 83–99.
<https://doi.org/10.1177/0002716207309940>

Demir, İ. (2007). Gençlerin kimlik yapıları: Farklı yerellikler ekseninde nitel bir inceleme. (Yayımlanmamış Doktora Tezi) İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Demir, İ. (2010). Ergenlik Döneminde Bağlanma. Solmuş T. (Ed). *Bağlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi*. İstanbul: Sistem

Demircan, B. (2017). 12-15 Yaş Arası Ergenlerde İstismar ve İhmal İle Akran Zorbalığı ve Benlik Algısı Arasındaki İlişki.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Demiriz, S., ve Öğretir, A. D. (2007). Alt ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki 10 yaş çocuklarının anne tutumlarının incelenmesi. *Kastamonu eğitim dergisi*, 15(1), 105-122.

Demissie, Z., Eaton, D. K., Lowry, R., Kim, S. A., Park, S., Grimm, K. A., Merlo, C., ve Harris, D. M. (2015). The Association of Meal Practices and Other Dietary Correlates With Dietary Intake Among High School Students in the United States, 2010. *American journal of health promotion : AJHP*, 29(6), e203–e213.
<https://doi.org/10.4278/ajhp.131211-QUAN-632>

Dencik, L. (1989). Growing up in the post-modern age: On the child's situation in the modern family, and on the position of the family in the modern welfare state. *Acta Sociologica*, 32(2), 155-180

Dencik, L. (1998). Modernisation-A challenge to early childhood education: Scandinavian experiences and perspectives. *European Early Childhood Education Research Journal*, 6(2), 19-33.

Dereboy, Ç. (1993). *Kimlik Bocalaması, Anlamak, Tanımak, Ele Almak*. Malatya: Özmert Ofset.

Devlet İstatistik Enstitüsü (DİE) verileri (2012) <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.doid=10844>.

Diener, E., Oishi, S., ve Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
<http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>

- Dinçel, E. (2006). Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevi ve Psikolojik Problemleri. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Dinn, A. A., ve Sunar, D. (2017). Çocuk yetiştirme tutumları ve bağıntılarının kültür içi ve kültürlerarası karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(79), 95-110.
- Dishion, T. J., ve McMahon, R. J. (1998). Parental monitoring and the prevention of child and adolescent problem behavior: a conceptual and empirical formulation. *Clinical child and family psychology review*, 1(1), 61–75. <https://doi.org/10.1023/a:1021800432380>
- Donini, L. M., Marsili, D., Graziani, M. P., Imbriale, M., ve Cannella, C. (2005). Orthorexia nervosa: validation of a diagnosis questionnaire. *Eating and weight disorders : EWD*, 10(2), e28–e32. <https://doi.org/10.1007/BF03327537>
- Donini, L.M., Marsili, D., Graziani, M.P., Imbriale M, Cannella C. (2004). Orthorexia nervosa: A preliminary study with a proposal for diagnosis and an attempt to measure the dimension of the phenomenon. *Eat Weight Disord* 9, 151–157 <https://doi.org/10.1007/BF03325060>
- Dowdy B. B., ve Kliever, W. (1998). Dating, parent-adolescent conflict, and behavioral autonomy. *Journal of Youth and Adolescence*, 27 (4), 473-492. <https://doi.org/10.1023/A:1022852102847>
- Dönmez, H. (2014). Başkent organize sanayisi bölgesinde bir fabrikada çalışan işçilerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme konusunda bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dönmezer İ, (2001). *Ailede iletişim ve etkileşim*, Üçüncü baskı, İstanbul: Sistem Yayıncılık
- Dror, D. K., ve Allen, L. H. (2011). The importance of milk and other animal-source foods for children in low-income countries. *Food and nutrition bulletin*, 32(3), 227–243. <https://doi.org/10.1177/156482651103200307>
- Dryden, W. ve Neenan, M. (2003). *The rebt therapist's pocket companion*. New York: Albert Ellis Institute.
- Dukay-Szabó, S., Varga, M., Túry, F., ve van Furth, E. F. (2013). Evidence and gaps in the literature on orthorexia nervosa. *Eating and weight disorders : EWD*, 18(2), 103–111. <https://doi.org/10.1007/s40519-013-0026-y>
- Dunn, T.M. ve Bratman, S. (2016) Ortoreksiya nervoza üzerine: literatürün gözden geçirilmesi ve önerilen tanı kriterleri. *Journal Behav* 21: 11–17 <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.12.006>

- Dunn, T. M., Gibbs, J., Whitney, N. ve Starosta, A. (2017) Ortoreksiya nervoza prevalansı% 1'den az: ABD örneğinden elde edilen veriler. *Kilo Verme Bozukluğu* 22 (1): 185–192. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0258-8>
- Dusek, J. B. (1987). *Adolescent Development and Behavior*. New Jersey: Prentice Hall International, Inc.
- Eichorn, D. H. (1995). Biyolojik gelişim. J. F. Adams (Ed) *Ergenliği anlamak* (s. 81-110) içinde. (Z. Atbaşoğlu çev.) B. Onur (Ed.). Ankara: İmge Yayınevi
- Ekşi, A. (2011) *Çocuğun Ruhsal Gelişiminde Annenin Önemi, Anneden Ayrılığa Tepkiler. Ben Hasta Değilim, Çocuk Sağlığı ve Hastalıklarının Psikososyal Yönü*. 2. Baskı. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri
- Ekşi, A. (1990). *Çocuk, Genç, Ana Babalar*. Ankara: Bilgi Yayınevi.
- Elder, G. H. (1980). Adolescence in historical perspective. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of Adolescent Psychology* (s. 3–46). New York: Wiley.
- Elkind, D. (1975). *Programmed Learning Aid of Conitive Development*. Illinois: Learning Systems Company.
- Elkind, D. (1992). *The post-modern family, a new imbalance*. New York: Knopf
- Elliott G (2014) *Ortoreksiya. Sağlıklı beslenme bir takıntı haline geldiğinde*. Germany: GRIN Verlag GmbH, Books on Demand GmbH, Norderstedt
- Ellis, A. (2003). Early theories and practices of rational emotive behavior and how they how been augmented and revised during the last three decades. *Journal of Rational - Emotive & Cognitive - Behavior Therapy*, 21(3-4), 219-243.
- El-Nmer, F., Salama, A.A. ve Elhawary, D. (2014). Ebeveynlerin beslenme bilgisi, tutumu ve uygulamaları ve çocuklarının büyümesi üzerindeki etkisi. *Menoufia Tıp Dergisi* , 27 (3), 612.
- Emery, R.E. (1999). Changing the rules for determining child custody in divorce cases. *Clin Psychol Sci Pract* 6:323-327.
- Emmanuelli, M. (2006). The Psychological Checkup with the Adolescent: Stakes and Limits Çev: Burçin Alsancak(2006). *Ergende Psikolojik İncelemenin Özellikleri ve Sınırları*. (Yansıtma 5-6 içinde), İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Emmelkamp, P. M.G. ve Kamphius J. H. (2007). *Kişilik bozuklukları*. Londra, İngiltere: Taylor & Francis.
- Erbil, N., Divan, Z. ve Önder, P. (2006). Ergenlerin benlik saygısına ailelerinin tutum ve davranışlarının etkisi. *Aile ve Toplum*, 3 (10), 7-15.

- Erdim, L., Ergün, A., ve Kuğuoğlu, S. (2016). Bağlamsal Model Doğrultusunda Çocuklarda Obeziteyi Etkileyen Faktörler. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*. 23(3): 243-251
- Erenoğlu, R. (2008). Gazi Üniversitesi Öğrencilerinin Töre-Namus Cinayetleri Hakkındaki Görüşleri. (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Erginbay, Ş. (2014). Ortaokul 5.ve 8. Sınıflarda algılanan anne baba tutumları ve ailelerin çocuk yetiştirme stillerinin akademik başarıya etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Ergün, M. (1994). *Eğitim sosyolojisi*. Ankara: Ocak Yayınları, 5.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton Company.
- Erjem, Y. (2000). Öğretmenlik mesleğine yönelmede ailenin işlevi, öğretmenlik meslek bilgisi programına katılan öğrenciler üzerine bir araştırma. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(19), 70-79.
- Erkan, S. ve Toran, M., (2004). Alt Sosyo-Ekonomik Düzey Annelerin Çocuklarını Kabul ve Reddetme Davranışlarının İncelenmesi (Diyarbakır ili örneği). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt:27, Sayı:27, ss:91-97
- Ertan, T. (2008). Yeme bozukluklarında görülen aile yapısı özellikleri: Aile ortamında fertlerin birbirlerini etkileyiş özellikleri. *Türkiye Klinikleri [Psikiyatride Beslenme Bozuklukları Özel Sayısı]* 1 (1), 17-20.
<https://www.turkiyeklinikleri.com/article/en-yeme-bozukluklarında-görülen-aile-yapısı-özellikleri-aile-ortamında-fertlerin-birbirlerini-etkileyiş-özellikleri-50978.html>
- Eryavuz, A., (2006). Çocuklukta Algılanan Ebeveyn Kabul veya Reddinin Yetişkinlik Dönemi Yakın İlişkileri Üzerindeki Etkileri. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenlerde Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejilerini Kullanma İle Akademik Motivasyon Arasındaki İlişki. *Klinik Psikiyatri*, 13(2), 77-84.
- Eryılmaz, A. (2012). A Model For Subjective Well-being in Adolescence: Need Satisfaction and Reasons For Living. *Social Indicators Research*, 107(3), 561-574.
- Esteban-Gonzalo, L., Turner, A. I., Torres, S. J., Esteban-Cornejo, I., Castro-Piñero, J., Delgado-Alfonso, Á., Marcos, A., Gómez-Martínez, S., ve Veiga, Ó. L. (2019). Diet quality and well-being in children and adolescents: the UPveDOWN longitudinal study. *The British journal of nutrition*, 121(2), 221–231. <https://doi.org/10.1017/S0007114518003070>

yükün multimetodolojik bir analizi. *Dev Psychol* 39: 924–933

Evans, C. E., Albar, S. A., Vargas-Garcia, E. J., ve XU, F. (2015). School-Based Interventions To Reduce Obesity Risk In Children In High-And Middle-Income Countries. *Advances in Food and Nutrition Research*, 76:29-77. <https://doi.org/10.1016/bs.afnr.2015.07.003>

Everett, K. D., Bullock, L., Gage, J. D., Longo, D. R., Geden, E. ve Madsen, R. (2006). Kırsal kesimde düşük gelirli bekleyen babaların sağlık riski davranışları. *Halk Sağlığı Hemşireliği* , 23 (4), 297-306.

Fagan, J. ve Palm, G. (2004) *Fathers and Early Childhood Programs*. Thomson: Delmar Learning

Fan, P. L., Marini, M. M. (2000). Influences on Gender-Role Attitudes During The Transition to Adulthood. *Social Science Research*. 29: 258-283.

Farr, C., Brown, J., ve Beckett, R. (2004). Ability to empathize and masculinity level: Comparing male sex offender with a normative sample of non-offending adolescents. *Psychology, Crime and Law*, 10, 155-167. DOI: 10.1080/10683160310001597153

Farvid, M. S., Chen, W. Y., Michels, K. B., Cho, E., Willett, W. C., ve Eliassen, A. H. (2016). Fruit and vegetable consumption in adolescence and early adulthood and risk of breast cancer: population based cohort study. *BMJ (Clinical research ed.)*, 353, i2343. <https://doi.org/10.1136/bmj.i2343>

Favaretto, E., Torresani, S., ve Zimmermann, C. (2001). Further results on reliability of the Parental Bonding Instrument(PBI) in an Italian sample of schizophrenic patients and their parents. *Journal of Clinical Psychology* , 57 (1), 119-129. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(200101\)57:1%3C119::aid-jclp12%3E3.0.co;2-2](https://doi.org/10.1002/1097-4679(200101)57:1%3C119::aid-jclp12%3E3.0.co;2-2)

Favaro, A., Ferrara, S., ve Santonastaso, P. (2003). The spectrum of eating disorders in young women: a prevalence study in a general population sample. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 701–708. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000073871.67679.d8>

Fedakar, P. (2014). “Besleyen mi, Öldüren mi: Türk Mitik Tasavvurunda Anne Arketipinin Antropomorfik Görünümleri”. *Millî Folklor* 103 5-19.

Fernández-Alvira, J. M., Mouratidou, T., Bammann, K., Hebestreit, A., Barba, G., Sieri, S. ve Moreno, L. A. (2013). Avrupalı çocuklarda ebeveyn eğitimi ve gıda tüketiminin sıklığı: IDEFICS çalışması. *Halk sağlığı beslenmesi* , 16 (3), 487-498.

Fidan, T., Ertekin, V., Işıkay, S., ve Kirpınar, I. (2010). Prevalence of orthorexia among medical students in Erzurum, Turkey. *Comprehensive psychiatry*, 51(1), 49–54. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2009.03.001>

- Fidler Mis, N., Braegger, C., Bronsky, J., Campoy, C., Domellöf, M., Embleton, N. D., Hojsak, I., Hulst, J., Indrio, F., Lapillonne, A., Mihatsch, W., Molgaard, C., Vora, R., Fewtrell, M. (2017). Committee on Nutrition: Sugar in Infants, Children and Adolescents: A Position Paper of the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition Committee on Nutrition. *Journal of pediatric gastroenterology and nutrition*, 65(6), 681–696. <https://doi.org/10.1097/MPG.0000000000001733>
- Finkenauer, C., Engels, R. ve Baumeister, R. (2005) Ebeveynlik davranışı ve ergen davranışsal ve duygusal problemler: öz kontrolün rolü. *Int J Behav Dev* 29: 58–69
- Fisher, J., ve Birch, L. (1999). Restricting access to palatable foods affects children's behavioral response, food selection, and intake. *The American Journal Of Clinical Nutrition* , 69 (6), 1264-1272 <https://doi.org/10.1093/ajcn/69.6.1264>
- Fletcher, J., Brannen, L., ve Lawrence, A. (1997). Late adolescents' perceptions of their caregivers feeding styles and practices and those they will use with their own children. *Adolescents* , 32 (126), 287-298. <https://vivo.nkn.uidaho.edu/vivo/display/WA1997XB76700005>
- Flouri, E. ve Buchanan, A. (2003). Ergen Zorbalık Davranışında Anne Katılımının ve Baba Katılımının Rolü. *Kişilerarası Şiddet Dergisi* , 18 (6), 634–644. <https://doi.org/10.1177/0886260503251129>
- Fonseca, H., İrlanda, M. ve Resnick, M. D. (2002) Ergenler arasında aşırı kilo kontrol davranışlarının ailevi korelasyonları. *Int J Ye Disord* 32: 441–448
- Frank, S. J., Avery, C. B., ve Laman, M., S. (1988). Young adults' perceptions of their relationships with their parents: Individual differences in connectedness, competence and emotional autonomy. *Developmental Psychology*, 24, 729–737. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0012-1649.24.5.729>
- Frayon, S., Cherrier, S., Cavaloc, Y., Touitou, A., Zongo, P., Wattelez, G., Yacef, K., Caillaud, C., Lerrant, Y., ve Galy, O. (2019). Nutrition behaviors and sociodemographic factors associated with overweight in the multi-ethnic adolescents of New Caledonia. *Ethnicity ve Health*, 24(2) 194-210. <http://doi.org/10.1080/13557858.2017.1315530>
- Free, M. L. (1999). *Cognitive therapy in groups. Guidelines and Resources for Practice*. Chichester: John Wiley and Sons, Ltd.
- Frydenberg, E., ve Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: Age gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence* (16), 253–266. <https://doi.org/10.1006/jado.1993.1024>
- Furth EF, Varga M, Szabo SD, Thege BK, Tury F, (2014) When Eating Healthy is not Healthy: Orthorexia Nervosa and Its Measurement with the ORTO-15 in Hungary. *BMC Psychiatry* 2014:14-59.

- Gallatin, J. (1995). Ergenlik kuramları Adams J.F. (Ed) *Ergenliği Anlamak* (49-80) (Çev. Nermin Çelen) B. Onur (Ed.). Ankara: İmge Yayınevi.
- Galloway, R. (2017). Global nutrition outcomes at ages 5 to 19. Bundy, D.,A.,P., Silva, N., Horton, S., Jamison, D.T., Patton, G.C.(Ed) *Global nutrition outcomes at ages 5 to 19 In: Child and Adolescent Health and Development. Disease Control Priorities* (third edition), (p. 37-45) Washington, DC: World Bank. https://doi.org/10.1596/978-1-4648-0423-6_ch3
- Gander, M. J., ve Gardiner H.,W. (1993). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. Onur B. (Ed). Ankara: İmge Yayınevi
- Ganong, L. H. ve Coleman, M. (2002). Family resilience in multiple contexts. *J Marriage Fam* 64:346-348.
- Geissler, C., ve Singh, M. (2011). Iron, meat and health. *Nutrients*, 3(3), 283–316. <https://doi.org/10.3390/nu3030283>
- George, D. ve Mallery, P. (2010) *Windows için Adım Adım SPSS: Basit Bir Kılavuz ve Referans 17.0 Güncellemesi*. 10. Baskı, Pearson, Boston.
- Getz, L. (2009). Orthorexia: When Eating Healthy Becomes an Unhealthy Obsession. *Today's Dietit.* 11(6):40. <https://www.todaysdietitian.com/newarchives/060109p40.shtml>
- Gil, R., Esteban, J., Hernández, V., Cano, B., de Oya, M., ve Gil, A. (2008). Folato sérico en población adolescente de la Comunidad de Madrid [Serum folate levels in adolescent population in Madrid, Spain]. *Medicina clinica*, 131(14), 530–535. <https://doi.org/10.1157/13127578>
- Gindes, M. (1998). The psychological effects of relocation for children of divorce. *J Am Acad Matrimonial Lawyers* 1:119-148.
- Ginsburg, H., ve Opper, S. (1969). *Piaget's Theory of Intellectual Development: An Introduction*. Englewood Cliffs, N.J: Prentice Hall.
- Gonçaves, S., Lima, V., Machado, B. C., ve Machado, P. (2017). Maternal–child feeding practices and associations with maternal and child characteristics. *Nutrition Today*, 52(5), 232-239. doi: 10.1097 / NT.0000000000000233
- Gökçakan, N. (2005). Bir Obsesif-Kompulsif Bozukluk Vakasında Bilişsel Davranç Terapi Uygulaması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 91-101. DOI: 10.17860/efd.28002
- Görker, I., Korkmazlar, Ü., Durukan, M., ve Aydoğdu, A. (2004). Çocuk ve ergen psikiyatri kliniğine başvuran ergenlerde belirti ve tanı dağılımı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7, 103-110. <https://www.bilgiustam.com/resimler/2013/10/193.pdf>

- Gözübüyük, A. ve Özbey, S . (2020). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Motivasyon Düzeyleri ile Baba-Çocuk İlişkisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi* , Milli Mücadele'nin 100. Yılı Özel Sayısı , 23-37 . DOI: 10.21733/ibad.763103
- Gramaglia, C., Brytek-Matera, A., Rogoza, R., ve Zeppego P. (2017). Orthorexia and anorexia nervosa: Two distinct phenomena? A cross-cultural comparison of orthorexic behaviours in clinical and non-clinical samples. *BMC Psychiatry*. 17(1).104 <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1241-2>
- Green, S. (2003) Reaching Out to Fathers: An Examination of Staff Efforts That Lead to Greater Father Involvement in Early Childhood Programs. *Early Childhood Research&Practice*. Fall.
- Grenard, J. L., Stacy, A. W., Shiffman, S., Baraldi, A. N., MacKinnon, D. P.ve Lockhart, G.(2013). Sweetened drink and snacking cues in adolescents. A study using ecological momentary assessment. *Appetite*, 67, 61–73. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.03.016>
- Grolnick, W. S. (2003). *The Psychology of Parental Control: How Well-Meant Parenting Backfires*. Hillsdale : Lawrence Erlbaum Associates.
- Grolnick, W.S.ve Pomerantz, E. M. (2009). Issues and challenges in studying parental control toward a new conceptualization. *Child Development Perspectives* , 3 (3), 165-170. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2009.00099.x>
- Grossman, F. K., Pollack, W. S. ve Golding, E. (1988). Fathers and children; Predicting the quality and quantity of fathering. *Developmental Psychology*, 24(1), 82-91.
- Grotevant, H. D. (1995). Kişilik gelişimi. Adams J. F. (Ed) *Ergenliği anlamak* (s. 153-184) içinde. (Ersever H. Çev) Onur B. (Ed.). Ankara: İmge Yayınevi.
- Guthrie, J. F., Lin, B. H. ve Frazao, E. (2002). Role of food prepared away from home in the American diet, 1977-78 versus 1994-96: Changes and consequences. *Journal of Nutrition Education Behavior*, 34(3): 140-150
- Gutiérrez-Pliego, L. E., Camarillo-Romero, E., Montenegro-Morales, L.P. et al. (2016). Dietary patterns associated with body mass index (BMI) and lifestyle in Mexican adolescents. *BMC Public Health* 16, 850 <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3527-6>
- Gül, T. (2011). Sağlıklı beslenme kavramı ve Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarına yönelik tutum ve davranışları: Çukurova Üniversitesi örneği. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) .Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Gülkaya, M. (2018). Ergenlerin Algıladıkları ve Mevcut Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişki ve Algılanan Anne Baba Tutumlarının Bazı Değişkenlere

- Göre İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Gültekin, S.E. (2008). 5 Yaş Çocuklarının Sosyal Becerilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Güngörmüş, O. (1999) *Baba - Çocuk İlişkisi. Ana- Baba Okulu.* (8. Basım) Remzi Kitabevi, İstanbul
- Güngörmüş-Özkardeş, O. (2010). *Baba Olmak.* İstanbul: Remzi Kitabevi
- Gürel, A. (2017). Ergenlerin Duygusal Şemaları ve Ebeveyn Kontrollerinin Yeme Tutumlarıyla İlişkisinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Gürses, İ., ve Kılavuz, M. (2011). Erikson'un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din Eğitimi ve İletişiminin Önemi . *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20(2), 153-166
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/uluifd/issue/13477/162785>
- Gürsoy, E., ve Özkan, H. A. (2014). Türkiye'de Üniversite Öğrencilerinin Kadına İlişkin "Namus" Algısı. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemşireleri Derneği*, 5(3).
- Gürşimşek, I., Kefi, S., ve Girgin, G. (2007). Okul öncesi eğitime babaların katılım düzeyi ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33, 181- 191.
- Güven, N., Özlü, T., Kenger, E., Tümer, H. ve Ergün C. (2020). Anoreksiya Nervoza ve Tıkınırcasına Yeme Bozukluğunu Bir Yıl Ara İle Yaşamak; Olgu Sunumu. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 11(2): 279-281.
- Güvenç, G. (1996). Üniversite Öğrencisi Kızların Annelerinin ve Babalarının Aile Algısı ve Toplumsal Cinsiyete İlişkin Tutumları . *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi* , 13 (1-2) , 0-0 .
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/huefd/issue/41181/508450>
- Hafen, C, A., ve Laursen, B. (2009). More problems and less support: Early adolescent adjustment forecasts changes in perceived support from parents. *Journal of Family Psychology* , 23 (2), 193-202. <http://doi.org/10.1037/a0015077>
- Haire-Joshu, D., Schwvarz, C., Budd, E., Yount, B. W., ve Lapka, C. (2011). Postpartum teens' breakfast consumption is associated with snack and beverage intake and body mass index. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(1) 124-130. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2010.10.009>
- Halle, T. ve Le Menestrel, S. (1999) How Do Social,Economic and Cultural Factors Influence Father'Involvement *Whith Their Children?* ED 442 550

- Halmi, K.A., Tozzi, F., Thornton, L.M., vd.(2005) Yeme bozukluğu olan bireylerde mükemmeliyetçilik, obsesif kompulsif kişilik bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluk arasındaki ilişki. *Int J Eat Disord.* 2005; 38 (4): 371–374.
- Hamacheck, D. E. (1995). Ergen benliğinin psikolojisi ve gelişimi. Adams F. (Ed) *Ergenliği Anlamak* (111-151) (Hakan Ersever çev.) B. Onur B. (Ed.). Ankara: İmge Yayınevi
- Harris, K.M. ve Morgan, S.P. (1991). Fathers, sons and daughters differential paternal involvement in parenting. *Journal of Marriage and the Family*, 53, 531-544.
- Haspolat, N., ve Kağan, M.(2017). Sosyal Fobinin Yordayıcıları Olarak Beden İmajı Ve Benlik Saygısı . *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (2) , 139-152 . DOI: 10.17556/erziefd.322327
- Hatami, M., Taib, M. N., Jamaluddin, R., Saad, H. A., Djazayery, A., Chamari, M., ve Nazari, M. (2014). Dietary factors as the major determinants of overweight and obesity among Iranian adolescents. A cross-sectional study. *Appetite*, 82, 194–201. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.07.026>
- Havighurst, R. J. (1952). Social and psychological needs of the aging. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 279(1), 11–17. <https://doi.org/10.1177%2F000271625227900102>
- Herman-Stahl, M., ve Petersen A. C., (1999). Depressive Symptoms During Adolescence: Direct and Stress-Buffering Effects Of Coping, Control Beliefs, and Family Relationships. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 20 (1), 45-62. [https://doi.org/10.1016/S0193-3973\(99\)80003-3](https://doi.org/10.1016/S0193-3973(99)80003-3)
- Herranz Valera, J., Acuña Ruiz, P., Romero Valdespino, B., ve Visioli, F. (2014). Prevalence of orthorexia nervosa among ashtanga yoga practitioners: a pilot study. *Eating and weight disorders : EWD*, 19(4), 469–472. <https://doi.org/10.1007/s40519-014-0131-6>
- Herzog, J. (2007) The Father’s Role. (Birth to Two). <https://www.sesameworkshop.org/>
- Hess S. Y. (2017). National Risk of Zinc Deficiency as Estimated by National Surveys. *Food and nutrition bulletin*, 38(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/0379572116689000>
- Hetherington, E. M. (2006). The influence of conflict, marital problem solving and parenting on children’s adjustment in non-divorced, divorced, and remarried families. In: A. Clarke-Stewart A, Dunn J, eds. *Families Count: Effects on Child and Adolescent Development*. New York: Cambridge University Press
- Hızel, M. (1999). Okul çocuklarında görülen enürezis ve enkoprezis sıklığının aile tutumu ile ilişkisi (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Ana Bilim Dalı. İstanbul

- Hoffman, K., B., Cole, A. D., Martin, J. M., Tram, J., ve Seroczynski, A. D., (2000). Are the discrepancies between self-and others' appraisals of competence predictive or reflective of depressive symptoms in children and adolescents: A longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*, 109 (4), 651-662 . <https://www.semanticscholar.org/>
- Hoffmann, D. A., Marx, J. M., Kiefner-Burmeister, A., ve Musher-Eizenman, D. R. (2016). Influence of maternal feeding goals and practices on children's eating behaviors. *Appetite*, 107, 21–27. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.07.014>
- Holick, M. F., ve Chen, T. C. (2008). Vitamin D deficiency: a worldwide problem with health consequences. *The American journal of clinical nutrition*, 87(4), 1080S–6S. <https://doi.org/10.1093/ajcn/87.4.1080S>
- Hopkins, L. C., Sattler, M., Steeves, E. A., Jones-Smith, J. C., ve Gittelsohn, J. (2017). Breakfast consumption frequency and its relationships to overall diet quality, using healthy eating index 2010, and body mass index among adolescents in a low-income urban setting. *Ecology of Food and Nutrition*, 56(4) 297-311. <https://doi.org/10.1080/03670244.2017.1327855>
- Hopper, J.(2002) The symbolic origins of conflict in divorce. *J Marriage Fam* 2001; 63:430- 445. Wolchik SA, Tein JY, Sandler IN, Doyle KW. Fear of abandonment as a mediator of the relations between divorce stressors on mother-child relationship quality and children's adjustment problems. *J Abnorm Child Psychol* 2002; 30:401-418.
- Hortaçsu, N. (2003). *Çocuklukta İlişkiler: Ana Baba, Kardeş ve Arkadaşlar*. Ankara: İmge Kitabevi
- Hruby, A., ve Hu, F.B. (2015). The Epidemiology of Obesity: A Big Picture. *PharmacoEconomics* 33, 673–689 <https://doi.org/10.1007/s40273-014-0243-x>
- Hudson, J. I., Hiripi, E., Pope, H. G., Jr, ve Kessler, R. C. (2007). The prevalence and correlates of eating disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biological psychiatry*, 61(3), 348–358. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2006.03.040>
- Hyrnik, J., Janas-Kozik, M., Stochel, M., Jelonek, I., Siwiec, A., ve Rybakowski, J. K. (2016). The assessment of orthorexia nervosa among 1899 Polish adolescents using the ORTO-15 questionnaire. *International journal of psychiatry in clinical practice*, 20(3), 199–203. <https://doi.org/10.1080/13651501.2016.1197271>
- Inagaki, T. K. ve Orehek, E. (2017). Sosyal Destek Vermenin Faydaları Üzerine: Destek Sağlayıcılar Başkalarını Önemseyerek Ne Zaman, Neden ve Nasıl Kazanıyor? *Psikolojik Bilimde Güncel Yönergeler* , 26 (2), 109–113. <https://doi.org/10.1177/0963721416686212>

- Işık B. ve Güven, Y. (2007). “Okul Öncesi Çocukların Aile Görevlerinin İncelenmesi: Anne Açısından Aileye Genel Bakış”, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, Cilt7, sayı 3, s. 1263-1300.
- İmamoğlu, E. O, ve Karakitapoğlu-Aygun, Z. (1999). 1970'lerden 1990'lara değerler: Üniversite düzeyinde gözlenen zaman, kuşak ve cinsiyet farklılıkları. *Türk Psikoloji Dergisi*. Cilt.14(44), 1-22.
- İnalkaç, S., ve Arslantaş, H. (2018). Duygusal Yeme . *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi* , 27 (1) , 70-82 . DOI: 10.17827/aktd.336860.
- İnan, A. (1986). *Tarihte ve Bugün Şamanizm*. Ankara: Türk Tarih Kurumu Yayınları.
- İnceoğlu, D., Erkman, E., ve Aytar, G. (1989). Yurtdışından Kesin Dönüş Yapan Ana-Babalann Aile Yaşamı ve Çocuk Yetiştirme Tutu mu Açısından Türkiye'deki Ana-Babalarla Karşılaştırılması. *Ulusal Psikiyatri ve Nöroloji Kongresi*, 1(73-85), 117-119.
- Jacobs, J. E., Bleeker, M. M., ve Constantino, M., J. (2003). The Self-System During Childhood and Adolescence: Development, Influences, and Implications. *Journal of Psychotherapy Integration*, 13 (1), 33–65. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1053-0479.13.1.33>
- Jan, C. T. E. ve Janssens, M. A. M. (1998). Maternal influences on daughters' gender role attitudes. *Sex Roles*, 38(3-4), 171-186. doi:10.1023/A:1018776931419.
- Jang, H., Lee, Y., ve Park, K. (2019). Obesity and Vitamin D Insufficiency among Adolescent Girls and Young Adult Women from Korea. *Nutrients [Electronic Journal]*, 11(12):3049. doi: 10.3390/nu11123049.
- Jáuregui-Lobera I. (2014). Iron deficiency and cognitive functions. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 10, 2087–2095. <https://doi.org/10.2147/NDT.S72491>
- Johnson, J.G., Cohen, P., Kasen, S. ve Brook, J. S. (2002) Ergenlik veya erken yetişkinlik döneminde yeme bozuklukları veya kilo problemleri riski ile ilişkili çocukluk sorunları. *Am J Psikiyatri* 159: 394-400
- Josselson, R. (1987). *Finding Herself: Pathways to Identity Development in Women*. San-Francisco: Jossey-Bass. Inc. Publishers.
- Kabaran, S., ve Mercanlıgil S. M. (2013). Adolesan dönem besin seçimlerini hangi faktörler etkiliyor? *Güncel Pediatri*, 11(3) 121-127. DOI:10.4274/Jcp.11.10820
- Kabir, Y., Shahjalal, H. M., Saleh, F., ve Obaid, W. (2010). Dietary pattern, nutritional status, anaemia and anaemia-related knowledge in urban adolescent college girls of Bangladesh. JPMA. *The Journal of the Pakistan Medical Association*, 60(8), 633–638.

- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). Özerk-İlişkisel benlik: Yeni bir sentez. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(37), 36-43
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1998). *Kültürel Psikoloji: Kültür Bağlamında İnsan ve Aile*. İstanbul: Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık
- Kakihara, F., ve Tilton-Weaver, L. (2009). Adolescents' Interpretations Of Parental Control: Differentiated By Domain And Types Of Control. *Child development*, 80(6), 1722–1738. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01364.x>
- Kalaycı, Ş. (2006). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri* (2. baskı). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kaplan, M. ve Pruett, K. (2000). Divorce and custody: Developmental implications. In: Zeanah CH, editor. *Handbook of Infant of Mental Health*. 2nd ed. New York: Guilford; 2000. p. 533-547.
- Karaaslan, O. (2016a). Comparison of social engagement of children having disabilities with their mothers and fathers. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16(5): 1649- 1670.
- Karaaslan, O. (2016b). A comparasion of social engagement of children with autism with their mothers and fathers. Paper presented at the meeting of the International Conference on New Horizons in Education (INTE 2016), Vienna, Austria.
- Karagöz, İ. (2013). Beslenmenin “Orto” Yolu. *Hayat Sağlık Dergisi*:34-37
- Karakurt, D. (2012). *Türk Mitoloji Ansiklopedisi*. E-Kitap
- Karasan, S. (2015). Bireylerin Ebeveynlerinin göstermiş oldukları düşünme stilleri arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (26. Basım). Ankara: Nobel Yayıncılık
- Karataş, S , Mercan, Ç , Düzen, A . (2016). Ergenlerin Ebeveyn İlişkilerine Yönelik Algıları:Nitel Bir İnceleme. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi , 19 (36) , 237-258 . DOI: 10.31795/baunsobed.645231
- Kartol, A. (2013). Lise son sınıf öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Katchadourian, H. A. (1975). *The Biology of Adolscence*. San Francisco: W. H. Freeman and Company.

- Kaye, W. H., Klump, K. L., Frank, G. K., ve Strober, M. (2000). Anorexia and bulimia nervosa. Annual review of medicine, 51, 299–313. <https://doi.org/10.1146/annurev.med.51.1.299>
- Kaypak, Ş . (2014). Toplumsal Cinsiyet Bakış Açısından Kente Bakmak . Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi , 7 (1) , . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/niguiibfd/issue/19754/211474>
- Keats, E. C., Rappaport, A. I., Shah, S., Oh, C., Jain, R., ve Bhutta, Z. A. (2018). The Dietary Intake and Practices of Adolescent Girls in Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Review. Nutrients, 10(12), 1978. <https://doi.org/10.3390/nu10121978>
- Keel, P. K., Klump, K. L., Leon, G. R., ve Fulkerson, J. A. (1998). Disordered eating in adolescent males from a school-based sample. *International Journal of Eating Disorders*, 23(2), 125-132. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199803\)23:2<125::AID-EAT2>3.0.CO;2-M](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199803)23:2<125::AID-EAT2>3.0.CO;2-M)
- Kelly, J.B.(2007) Children’s living arrangements following separation and divorce. *Fam Process* 46:35–52.
- Kelly, J. B.(2012) Risk and protective factors associated with child adolescent adjustment following separation and divorce. *In Parenting Plan Evaluations: Applied Research for the Family Court* (Eds K Kuehnle, L Drozd):49-84. New York, Oxford University Press
- Kennedy, G. E. (1992). *The value and commitment to work and family roles: influence of gender and family background*. Annual Conference of the National Council on Family Relations. Filorida: Orlando
- Kerr, M., ve Stattin, H. (2000). What parents know, how they know it, and several forms of adolescent adjustment: further support for a reinterpretation of monitoring. *Developmental psychology*, 36(3), 366–380. DOI: 10.1037//0012-1649.36.3.366
- Kılıçcı, Y. (2000). *6-15 Yaş Öğrencilerinin Gelişimsel Güçleri ve Kişilik Gelişimini Kolaylaştırma, İlköğretimde Rehberlik*, Ankara : Nobel Yayın Dağıtım.
- Kılıçgün, M. Y. (2011). Çocuk Haklarına Yönelik Ebeveyn Tutum Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Standardizasyonu. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (31), 1-22.
- Kımmet, E. (2003) *Baba Destek Programı. Erken Çocuklukta Gelişim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar*. (Yayıma Haz: Müzeyyen Sevinç). Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- Kındap, Y., Sayıl, M., ve Kumru, A., (2008). Anneden algılanan kontrolün niteliği ile ergenin psikososyal uyumu ve arkadaşları arasındaki ilişkiler: Benlik değerinin aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi* , 23 (61), 92-107.

<https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd130044332008000m000139.pdf>

- Kiğılı, Ş. (1994). Anne, baba ve çocuğun kendi aile yapılarına ilişkin değerlendirmelerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Kimmel, D. C., ve Weiner, I. B. (1985). *Adolescence: A Developmental Transition*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Kinzl, J. F., Hauer, K., Traweger, C., ve Kiefer, I. (2006). Orthorexia nervosa in dieticians. *Psychotherapy and psychosomatics*, 75(6), 395–396. <https://doi.org/10.1159/000095447>
- Kinzl, J. F., Traweger, C., Guenther, V., ve Biebl, W. (1994). Family background and sexual abuse associated with eating disorders. *The American journal of psychiatry*, 151(8), 1127–1131. <https://doi.org/10.1176/ajp.151.8.1127>
- Kiss-Leizer, M., Tóth-Király, I., ve Rigó, A. (2019). How the obsession to eat healthy food meets with the willingness to do sports: the motivational background of orthorexia nervosa. *Eating and weight disorders : EWD*, 24(3), 465–472. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00642-7>
- Klaczynski, P. A. (1990) Cultural-developmental Tasks and Adolescent Development: Theoretical and Methodological Considerations. *Adolescence*, 25 (100), 811-823 <https://psycnet.apa.org/>
- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri . *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , 1 (17) , 231-238. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/erusosbilder/issue/23750/253040>
- Koçak, A.A. vd. (2004) Baba Destek Programı Değerlendirme Raporu. AÇEV
- Korinth, A., Schiess, S., ve Westenhoefer, J. (2010). Eating behaviour and eating disorders in students of nutrition sciences. *Public health nutrition*, 13(1), 32–37. <https://doi.org/10.1017/S1368980009005709>
- Kort-Butler, L. A., Tyler, K. A., ve Melander, L. A. (2011). Childhood Maltreatment, Parental Monitoring, and Self-Control among Homeless Young Adults: Consequences for Negative Social Outcomes. *Criminal Justice and Behavior*, 38(12), 1244–1264. <https://doi.org/10.1177/0093854811423480>
- Koven, N. S., ve Abry, A. W. (2015). The clinical basis of orthorexia nervosa: emerging perspectives. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 11, 385. <https://doi.org/10.2147/NDT.S61665>
- Köksal, O., Dilci, T., & Yolcubal, D. (2013). Algılanan anne tutumlarının kız çocuklarının kariyer beklentisine etkisi üzerine öğretmen görüşlerinin incelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, 17(57), 412-433.

- Krishnakumar, A. ve Buehler C. (2000). Interparental conflict and parenting behaviors: a metaanalytic review. *Fam Relat* 49:25-44.
- Kristo, A. S., Gültekin, B., Öztağ, M., ve Sikalidis, A. K. (2020). The Effect of Eating Habits' Quality on Scholastic Performance in Turkish Adolescents. *Behavioral sciences* (Basel, Switzerland), 10(1), 31. <https://doi.org/10.3390/bs10010031>
- Kula, E. (2008). Endüstri meslek lisesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri ve saldırganlık durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kulaksızoğlu, A. (2000). *Ergenlik psikolojisi* (3. Bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kulaksızoğlu, A. (2015). *Farklı Gelişen Çocuklar*. (2. Bs) Ankara: Nobel Yayın.
- Kulaksızoğlu, A. (2020). *Ergenlik Psikolojisi*. . (s. 59-70) İstanbul: Remzi Kitabevi
- Kurt, D., Sayıl, M., ve Tepe, Y., K.(2013). Ana babanın psikolojik kontrolü ile gencin yalnızlığı arasındaki ilişkide kişilerarası güven inancı ve bağlanmanın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi* , 28 (71), 105-116. <https://app.trdizin.gov.tr/makale/TVRRM01UZzVPUT09/ana-babanin-psikolojik-kontrolu-ile-gencin-yalnizligi-arasindaki-iliskide-kisilerarasi-guven-inanci-ve-baglanmanin-rolu>
- Kuruçırak, Ş. (2010). 4-12 Aylık Bebeği Olan Babaların, Babalık Rolü Algısı ile Bebek Bakımına Katılımı Arasındaki İlişki. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı. Antalya
- Kuzucu, Y. (2011). Değişen babalık rol ve çocuk gelişimi etkisi [Babaların değişen rolü ve çocuk gelişimi üzerindeki etkisi]. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* , 4 (35), 79-89.
- Küçük, M. "İşlevsellik Bağlamında Türk Mitlerinde "Annelik Olgusu"" . *Milli Folklor* 16 (2020): 27-39
<<https://dergipark.org.tr/en/pub/millifolklor/issue/55811/766983>>
- Küçüker, S. (2001). Erken Eğitimin Gelişimsel Geriliği Olan Çocukların AnneBabalarının Stres ve Depresyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Özel Eğitim Dergisi*, 3 (1): 1-11
- Lai, H. T., Hutchinson, J., ve Evans, C. E. (2019). Non-Milk Extrinsic Sugars Intake and Food and Nutrient Consumption Patterns among Adolescents in the UK National Diet and Nutrition Survey, Years 2008–16. *Nutrients [Electronic Journal]*, 11(7):1621. doi: 10.3390/nu11071621.

- Lamborn, S. D., ve Steinberg, L. (1993). Emotional autonomy redux: Revisiting Ryan and Lynch. *Child Development*, 64, 483-499. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1993.tb02923.x>
- Larson, N. I., Miller, J. M., Watts, A. W., Story, M. T., ve Neumark-Sztainer, D. R. (2016a). Adolescent Snacking Behaviors Are Associated with Dietary Intake and Weight Status. *The Journal of Nutrition*, 146(7), 1348–1355. <https://doi.org/10.3945/jn.116.230334>
- Larson, N., Story, M., Eisenberg, M. E., ve Neumark-Sztainer, D. (2016). Secular Trends in Meal and Snack Patterns among Adolescents from 1999 to 2010. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(2), 240–50.e2. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.09.013>
- Laursen, B. ve Collins, W. A. (1994). Interpersonal conflict during adolescence. *Psychological Bulletin*, 115, 197-209
- Laursen, B., Coy, K. C. ve Collins, W. A. (1998). Reconsidering changes in parent-child conflict across adolescence: A meta-analysis. *Child Development*, 69, 817-832.
- Lavender, J. M., Brown, T. A., VE Murray, S. B. (2017). Men, Muscles, and Eating Disorders: an Overview of Traditional and Muscularity-Oriented Disordered Eating. *Current Psychiatry Reports*, 19(6), 32. <https://doi.org/10.1007/s11920-017-0787-5>
- Laver R. H., ve Laver J. C. (1991). *Marriage and Family the Quest for Intimacy*. Washington DC: Brown Publishers
- Lawless, M., Shriver, L. H., Wideman, L., Dollar, J. M., Calkins, S. D., Keane, S. P., ve Shanahan, L. (2020). Associations between eating behaviors, diet quality and body mass index among adolescents. *Eating behaviors*, 36, 101339. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2019.101339>
- Lázaro Cuesta, L., Rearte, A., Rodríguez, S., Niglia, M., Scipioni, H., Rodríguez, D., Salinas, R., Sosa, C., ve Rasse, S. (2018). *Anthropometric and biochemical assessment of nutritional status and dietary intake in school children aged 6-14 years*, Province of Buenos Aires, Argentina. 116(1), e34–e46. <https://doi.org/10.5546/aap.2018.eng.e34>
- Le Compte, G., Le Compte, A. ve Özer, S. (1978). Üç sosyoekonomik düzeyde Ankaralı annelerin çocuk yetiştirme tutumları: Bir ölçek uyarlaması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 1 (1): 5-8.
- Lengua, L.J., Sandler, I.N., West, S.G., Wolchik, S.A. ve Curran, P.J. (1999)Emotionality and selfregulation, threat appraisal and coping in children of divorce. *Dev Psychopathol* 11:15-37.

- Lerner, R.M., Karabenick, S.A. (1974). Physical attractiveness, body attitudes, and self-concept in late adolescents. *J Youth Adolescence* 3, 307–316
<https://doi.org/10.1007/BF02214744>
- Liau, K.A. Khoo, A. ve Hwaang, P. (2005). Factors influencing adolescents engagement in risky internet behavior. *Cyberpsychology & Behavior*, 8, 6.
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M., ve Primack, B. A. (2016). Association between Social Media Use and Depression among U.S. Young Adults. *Depression and anxiety*, 33(4), 323–331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>
- Llauradó, E., Albar, S.A. ve Giralt, M. (2016). The effect of snacking and eating frequency on dietary quality in British adolescents. *Eur J Nutr* 55, 1789–1797
<https://doi.org/10.1007/s00394-015-0997-8>
- Lopes, R., Melo, R. ve Dias Pereira, B. (2020). Orthorexia nervosa ve komorbid depresyon mirtazapin ile başarıyla tedavi edildi: bir olgu sunumu. *Kilo Bozukluğu Yemek* 25, 163–167 (2020). <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0539-5>
- Lopez-Sobaler, A. M., Aparicio, A., Gonzalez-Rodriguez, L. G., Cuadrado-Soto, E., Rubio, J., Marcos, V., Sanchidrian, R., Santos, S., Perez-Farinos, N., ve Dal-Re, M. A. (2017). Adequacy Of Usual Vitamin and Mineral Intake In Spanish Children and Adolescents: Enalia Study. *Nutrients* [Electronic Journal], 9(2):131. doi: 10.3390/nu9020131.
- Lüle, R. A.,(2002). Lise Mezunu Olup Üniversiteye Hazırlanan Ergenlerin Özerklik Düzeyleri İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Maccoby, E. E., ve Martin, J. A.(1983). Socialization In The Context Of The Family: Parent-child Interaction. In P. H. Mussen, (Ed.), *Handbook of child psychology* (4th edition). New York: Wiley.
- MacKinnon, D.W. (1938). Violation of prohibitions. In Murray H. A. (Ed.), *Explorations in personality: A clinical and experimental study of fifty men of college age* (pp. 491- 501). New York: Oxford University Press
- MacPhee, D., Benson, J.B. ve Bullock, D. (1986). Influences on maternal self-perceptions. International Conference on Infant Studies. Los Angeles
- Madden-Derdich D.A. ve Leonard S. A. (2000) parental role identity and fathers' involvement in coparental interaction after divorce: father's perspectives. *Fam Relat* 49:311- 318.
- Madden-Derdich D. A. ve Leonard S. A. (2002). Shared experiences, unique realities: formerly married mothers' and fathers' perceptions of parenting and custody after divorce. *Fam Relat* 2002; 51:37-45.

- Mahan, K., ve Raymond, J. L. (2012). Krause and Mahan's Food ve the Nutrition Care Process (13.th). Akbulut, G.(Çev. Ed).(2019). *Krause Besin ve Beslenme Bakım Süreci*. Ankara: Nobel Kitabevi
- Mak, K-K., ve Tan, S. H. (2012). Underweight Problems In Asian Children And Adolescents. *European Journal of Pediatrics*. 171(5) ,779-785. <https://doi.org/10.1007/s00431-012-1685-9>
- Makansi, N., Allison, P., Awad, M., ve Bedos, C. (2018). Fruit and vegetable intake among Emirati adolescents: a mixed methods study. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 24(7) 653-663. <https://doi.org/10.26719/2018.24.7.653>
- Malmborg, J., Bremander, A., Olsson, MC., ve Bergman, S.(2017). Health status, physical activity, and orthorexia nervosa: A comparison between exercise science students and business students. *Appetite*. 109:137-143. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.028>
- Manning, M. L. (2002). Havighurst's Developmental tasks, Young Adolescents, and Diversity. *The Clearing House*, 76 (2), 75-77. <https://doi.org/10.1080/00098650209604953>
- Marcia J. (1993). The relational roots of identity. *In Discussions on Ego Identity*. Kroger J.(Ed) (s. 34-65) içinde. NJ, England, Lawrence Erlbaum Associates
- Mathieu J. (2005). What is orthorexia?. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(10), 1510–1512. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2005.08.021>
- Matias, T. S., Lopes, M., de Mello, G. T., ve Silva, K. S. (2019). Clustering Of Obesogenic Behaviors And Association With Body Image Among Brazilian Adolescents In The National School-Based Health Survey (PeNSE 2015). *Preventive medicine reports*, 16, 101000. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2019.101000>
- Matkovic, V, Landoll, J. D., Badenhop-Stevens N. E., HA, E-Y., Crncevic-Orlic, Z., Li, B., ve Goel, P.(2004). Nutrition Influences Skeletal Development From Childhood To Adulthood: A Study Of Hip, Spine, And Forearm In Adolescent Females. *The Journal of Nutrition*, 134(3) 701- 705. <https://doi.org/10.1093/jn/134.3.701S>
- Matthews B.G. (2000). *Çocukluk felsefesi* (Çev: E. Çakmak). İstanbul: Gendaş yayıncılık.
- Maviş, İ. (2004). Türk anne-babaların çocuklarıyla etkileşim profili, özel eğitimden yansımalar (A. Konrot) 13. Ulusal Özel Eğitim Kongresi Bildirileri, Nisan, Eskişehir, 155-163.
- Mc Bride, B. A. ve Mc Bride, R.J. (1990) “The Chancing Roles of Fathers: Some Implications For Educators”. *Journal of Home Economics*, 82(3), 6–10.

- McDowell, M. A., Lacher, D. A., Pfeiffer, C. M., Mulinare, J., Picciano, M. F., Rader, J. I., Yetley, E. A., Kennedy-Stephenson, J., ve Johnson, C. L. (2008). *Blood folate levels: the latest NHANES results*. NCHS data brief, (6), 1–8.
- McEwen, C., Flouri, E. (2009). Babaların ebeveynliği, olumsuz yaşam olayları ve ergenlerin duygusal ve yeme bozukluğu semptomları: duygu düzenlemenin rolü. *Eur Çocuk Ergen Psikiyatrisi* 18, 206–216 (2009). <https://doi.org/10.1007/s00787-008-0719-3>
- McGovern, L., Gaffney, M. ve Trimble, T. (2020). Ortaya çıkan ortoreksiklerin perspektifinden ortoreksiya deneyimi. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00928-1>
- McHale, S. M. ve Huston, T. L. (1984). Men and Women as parents: sex role orientations, employment and parental roles with infants. *Child Development*, 55, 1349-1361.
- McKinney, C., ve Renk, K. (2011). A multivariate model of parent-adolescent relationship variables in early adolescence. *Child Psychiatry and Human Development*, 42, 463-481.
- Medin, A. C., Carlsen, M. H., ve Andersen, L. F. (2020). Iodine intake among children and adolescents in Norway: Estimates from the national dietary survey Ungkost 3 (2015-2016). *Journal of Trace Elements in Medicine and Biology [Electronic Journal]*, 58, 126-427. <https://doi.org/10.1016/j.jtemb.2019.126427>
- Mellendick, K., Shanahan, L., Wideman, L., Calkins, S., Keane, S., ve Lovelady, C. (2018). Diets Rich in Fruits and Vegetables Are Associated with Lower Cardiovascular Disease Risk in Adolescents. *Nutrients*, 10(2), 136. <https://doi.org/10.3390/nu10020136>
- Melton, G.B. (1980). Children's concepts of their rights. *Journal of Clinical Child Psychology*, 9, 186-190
- Merdol TK, Arusoğlu G, Kabakçı E, Köksal G. (2008). Ortoreksiya Nervoza ve Orto11'in Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(3):283-291.
- Mızrakçı, Ş. (1994). Annelerin Çocuk Yetiştirme Tutumlarına Etki Eden Faktörler: Demografik Özellikleri, Kendi Yetiştiriliş Tarzları, Çocuk Gelişimine İlişkin Bilgi Düzeyleri ve Çocuğun Mizacına İlişkin Algıları, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İzmir.
- Milosavlievic, D., Mandic M. L., ve Banjari I. (2015). Nutritional knowledge and dietary habits survey in high school population. *Collegium Antropologicum*, 39(1) 101-107. <http://www.collantropol.hr/>
- Misra, M., Tsai, P., Anderson, E. J., Hubbard, J. L., Gallagher, K., Soyka, L. A., Miller, K. K., Herzog, D. B., ve Klibanski, A. (2006). Nutrient intake in community-

dwelling adolescent girls with anorexia nervosa and in healthy adolescents. *The American journal of clinical nutrition*, 84(4), 698–706. <https://doi.org/10.1093/ajcn/84.4.698>

Model, S. (1981). Housework by husbands; Determinants and implications. *Journal of Family Issues*, 2, 225-237.

Moens, E., Braet, C. Ve Soetens, B. (2007). Observation of family functioning at mealtime: A comparison between families of children with and without overweight. *Journal of Pediatric Psychology*, 32(1): 52-63

Monzani, A, Ricotti R., Caputo M., Solito A., Archero, F., Belleno, S., ve Prodam, F. (2019). A., Systematic Review Of The Association Of Skipping Breakfast With Weight And Cardiometabolic Risk Factors In Children And Adolescents. What Should We Better Investigate In The Future? *Nutrients* [Electronic Journal], 11(2) 387. doi: 10.3390/nu11020387.

Moroze, R. M., Dunn, T. M., Craig Holland, J., Yager, J., ve Weintraub, P. (2015). Microthinking about micronutrients: a case of transition from obsessions about healthy eating to near-fatal "orthorexia nervosa" and proposed diagnostic criteria. *Psychosomatics*, 56(4), 397–403. <https://doi.org/10.1016/j.psych.2014.03.003>

Morrison, D.R.ve Cherlin, A. J. (1995). The divorce process and young children's well-being: a prospective analysis. *J Marriage Fam* 57: 800-812.

Mozaffarian, D., ve Wu, J. H. (2011). Omega-3 Fatty Acids And Cardiovascular Disease: Effects On Risk Factors, Molecular Pathways, And Clinical Events. *Journal of the American College of Cardiology*, 58(20), 2047–2067. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2011.06.063>

Murphy, Y. E. ve Flessner, C. A. (2015). Family functioning in pediatric obsessive compulsive and related disorders. *British Journal of Clinical Psychology*, 54, 414-434

Musağaoğlu, C. (2004). Ergenlik sürecinde özerkliğin gelişimi ile algılanan ana-baba tutumları arasındaki ilişkiler. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Muus, R. E. (1988). *Theories Of Adolescence*. New York: McGraw-Hill.

Muus, R. E.(1975). *Theories Of Adolescence*. (3. Bs.) New York: Random House.

Naeeni, M. M., Jafari, S., Fouladgar, M., Heidari, K., Farajzadegan, Z., Fakhri, M., Karami, P., ve Omid, R. (2014). Nutritional knowledge, practice, and dietary habits among school children and adolescents. *International Journal of Preventive Medicine*, 5(2) 171-178. <http://doi.org/10.4103/2008-7802.157687>

- Nair, R., ve Maseeh, A. (2012). Vitamin D: The "sunshine" vitamin. *Journal of pharmacology ve pharmacotherapeutics*, 3(2), 118–126. <https://doi.org/10.4103/0976-500X.95506>
- Nass, E. W. (1991). *Familial Influences On Children's Self Esteem* Dissertation Abstracts International.
- NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC) (2017). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults. *Lancet* (London, England), 390(10113), 2627–2642. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32129-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32129-3)
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M. M., Larson, N., Story, M., Fulkerson, J. A., Eisenberg, M. E., ve Hannan, P. J. (2012). Secular Trends In Weight Status And Weight-Related Attitudes And Behaviors In Adolescents From 1999 to 2010. *Preventive medicine*, 54(1), 77–81. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.10.003>
- Newman, J. ve Taylor, A. (1992). Effect of a means-end contingency on young children's food preferences. *J Exp Child Psychol*, 53(2): 200-216.
- Nkwake, A. (2009). Maternal employment and fatherhood: what influences paternal involvement in child-care work in Uganda?. *Gender & Development*, 17(2), 255-267.
- Noller, P. (1994). Relationships with parents in adolescence: Process and outcome. in personal relationships during adolescence. R. Montemayor, G. Adams, T. Gulotta (Ed.), *Personal relationships during adolescence* içinde (ss. 37-78). Thousand Oaks. CA: Sage
- Nurmi, J. E. (1987). Age, sex, social class, and quality of family interaction as determinants of adolescent future orientation: a developmental task interpretation. *Adolescence*, 22 (88), 977-991. <https://psycnet.apa.org/>
- Nurmi, J. E.(1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review* 11 (1), 1–59. [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(91\)90002-6](https://doi.org/10.1016/0273-2297(91)90002-6)
- Nurmi, J. E., Poole, M.E. ve Kalakoski, V.(1994) Age differences in adolescent future-oriented goals, concerns, and related temporal extension in different sociocultural contexts. *J Youth Adolescence* 23, 471–487 <https://doi.org/10.1007/BF01538040>
- Oberle, C. D., Klare, D. L., ve Patyk, K. C. (2019). Health beliefs, behaviors, and symptoms associated with orthorexia nervosa. *Eating and weight disorders : EWD*, 24(3), 495–506. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00657-0>
- Oberle, C. D., Watkins, R. S., ve Burkot, A. J. (2018). Orthorexic eating behaviors related to exercise addiction and internal motivations in a sample of university

students. *Eating and weight disorders* : EWD, 23(1), 67–74.
<https://doi.org/10.1007/s40519-017-0470-1>

Olvera, N., Suminski, R. ve Power, G. T. (2005). Intergenerational perceptions of body image in Hispanics: Role of BMI, gender, and acculturation. *Obesity Research*, 13(11): 1970-1979.

Orehek, E. ve Ferrer, R. (2019). Ergen Yeme ve Aktiviteleri için Ebeveyn Araçları. *Davranışsal Tıp Yıllıkları: Davranışsal Tıp Derneği'nin bir yayını* , 53 (7), 652-664. <https://doi.org/10.1093/abm/kay074>

Ögel, B. (1993) *Türk Mitolojisi*. C. I. Ankara: Türk Tarih Kurumu Yayınları,1993.

Öngen, D. (2019). Ergenlikte Zihinsel Gelişim. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)* , 26 (1) , 287-302 . DOI: 10.1501/Egifak_0000000510

Öngider N. (2006). Evli ve boşanmış ailelerde algılanan ebeveyn kabul veya reddinin çocuğun psikolojik uyumu üzerindeki etkileri (Doktora tezi) Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.

Öngider N. (2011). Anksiyete düzeyleri açısından boşanmış ve evli anneler ile çocuklarının incelenmesi. *Nöropsikiyatri Arşivi* 48:66-70.

Özbay, H, Şahin, N, Hınçal, G, Güngör, S., Öztürk, E, Mavili-Aktaş, A., Aybaş, M., ve Göka, E. (1991). Ergenlikte Benlik İmajı: Çalışan ve Öğrenci Ergenler Arasında Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *3P Dergisi*, 2 (2), 82-95.
<http://eminezinnurkilic.com/index.php/hakkimda/bilimsel-yayinlar/>

Özbay, H., ve Öztürk, E., (1992). *Gençlik*. İstanbul: İletişim Yayıncılık A.Ş.

Özben Ş., ve Argun, Y. (2002). Okul öncesi çocukların anne-babalarının çocuk yetiştirme tutumları ile ilgili değişkenlerin incelenmesi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14, 18-28.

Özcan, F. (2009). Yatılı ve gündüzlü ilköğretim 2. Kademe öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve besin tercihlerinin saptanması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Özdal, F., ve Aral, N. (2005). Baba Yoksunu Olan ve Anne-Babası İle Yaşayan Çocukların Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi* 6 (2), 255-267.

Özdemir, O., Özdemir, P., Kadak, M., ve Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik Gelişimi . *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* , 4 (4) , 566-589 . DOI: 10.5455/cap.20120433.

Özdemir, Y. (2009). Ergenlik döneminde benlik kurgusu gelişiminin anabanın çocuk yetiştirme stilleri açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış Doktora tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Özdereli, Z. (2019). Otizm spektrum bozukluğu tanısı almış olan ve olmayan babaların çocukları ile ilişkilerinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Özenoğlu, A., ve Ünal, G. (2016). The effect of self-esteem and incidence of orthorexia nervosa among university students of health education. *Journal of International Research in Medical and Pharmaceutical Sciences*, 6 (4), 173-182.
- Özgen, C. (1999). Kız ve Erkek Lise Öğrencilerinin Kimlik Duyguları ve Aile Algıları Arasındaki İlişki. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özkahya, K. D. (2015). Online Diyet Alan Yetişkin Bireylerde Ortoreksiya Nervosa ve İlişkili Parametrelerin Değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Özkan, T. (2014). Çocuğu Okul Öncesi Eğitim Kurumuna Devam Eden Babalara Uygulanan Baba Katılım Programının Baba-Çocuk İlişkisi Üzerine Etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Özkan, Y. (2017, Mayıs). Sağlıklı Beslenme Takıntısı Yüzünden Bebeklerini Öldüren Çifte Dava. BBC News Türkçe. Erişim, adresi: <https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-39940212>.
- Özmen, D, Çelikkaya A. C., Ergin D, Sen N. Ve Erbay, P. D. (2007) Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve vücut ağırlığı kontrolü zedelenmesi. *TSK Koruyucu Med-icine Bülteni* , 6 (2): 98-105
- Özmert, E., Yurdakök K. ve Soysal A.Ş. (2001). Ankara'da ilkokul birinci sınıf öğrencilerinde okul başarısızlığına yol açan faktörler. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 44, 4-18.
- Öztürk, E. (2013). 11-14 Yaş arası Ergenlerin Problem Alanlarına Yönelik Grup Rehberliği Çalışmaları ile Çözüm Önerisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Öztürk-Kılıç, E. (1994). Ergenlik döneminde aile ve arkadaş ilişkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 5 (2), 113-118. <http://psikiyatridizini.net/>
- Özyürek, A., ve Tezel Şahin, F. (2005). 5-6 yaş grubunda çocuğu olan ebeveynlerin tutumlarının incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(2), 19-34.
- Palermi, A., Servidio, R., Bartolo, M., ve Costabile, A., (2017). Cyberbullying and self-esteem: An Italian study. *Computers in Human Behavior* , 1-16 <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.026>
- Palmonari, A., Kirchler, E., ve Pombeni, M.,L.,(1991). Differential effects of identification with family and peers on coping with developmental tasks in

adolescence. *European Journal of Social Psychology*, 21, 381-402.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ejsp.2420210503>

- Parlaz, E. A., Tekgöl, N., Karademirci, E., ve Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: Fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2), 10–16.
<http://doi.org/10.1097/ICO.0000000000001500>
- Patrick, H. ve Nicklas, T. A. (2005). A review of family and social determinants of children's eating patterns and diet quality. *Journal of the American College of Nutrition*, 24(2): 83-92.
- Patton D. D., ve Harris J. R., (2007). Ergenlik Gelişimi ve Tarama. (M. M. Mazıoğlu çev.) A. Kut, İ. Tokalak ve M. G. Eminsoy (Ed.) *Current Aile Hekimliği Tanı ve Tedavi* (s. 129-138) içinde. Ankara: Güneş Tıp Kitabevi.
- Pederson, D. R., Moran, G., Sitko, C., Campbell, K., Ghesquire, K. ve Acton, H. (1990). Maternal sensitivity and the security of infant-mother attachment: A Q-sort study. *Child Development*, 61, 1974- 1983. doi:10.2307/1130851
- Perese, E. F. (2012). Prenatal, perinatal, and postnatal influences on brain development and functioning. *Psychiatric Advanced Practice Nursing: A Biopsychosocial Foundation for Practice*. 1st ed. Philadelphia: F.A. DavisCompany
- Perez-Lopez, F. R., Perez-Roncero, G., ve Lopez-Baena, M. T. (2010). Vitamin D and adolescent health. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 1, 1-8. DOI: 10.2147/ahmt.s7472
- Petkova, H., Simic, M., Nicholls, D., Ford, T., Prina, A. M., Stuart, R., Livingstone, N., Kelly, G., Macdonald, G., Eisler, I., Gowers, S., Barrett, B. M., ve Byford, S. (2019). Incidence of anorexia nervosa in young people in the UK and Ireland: a national surveillance study. *BMJ open*, 9(10), e027339.
<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-027339>
- Pettit, G. S., Laird, R. D., Dodge, K. A., Bates, J. E., ve Criss, M. M. (2001). Antecedents and behavior-problem outcomes of parental monitoring and psychological control in early adolescence. *Child development*, 72(2), 583–598. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00298>
- Pinquart, M., Silbereisen, R.K. ve Wiesner, M. (2004). Changes in Discrepancies Between Desired and Present States of Developmental Tasks in Adolescence: A 4-Process Model. *Journal of Youth and Adolescence* 33, 467–477
<https://doi.org/10.1023/B:JOYO.0000048062.81471.5b>
- Pinto, R., de Souza, B., Pereira, R., Sichieri, R. ve Yokoo, E. (2021). Major food groups contributing to sodium intake in school-attending adolescents. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 33(1).
<https://doi.org/10.1515/ijamh-2018-0057>

- Plancherel, B., Bolognini, M., ve Halfon, O. (1998). Coping strategies in early and midadolescence: Differences according to age and gender in community sample. *European Psychologist*, 3 (3), 192-201. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.3.3.192>.
- Powell, G. N. ve Greenhaus, J. H. (2010). Sex, gender, and decisions at the family→work interface. *Journal of Management*, 36(4), 1011-1039
- Poyraz, H. ve Özyürek, A. (2005). Okul Öncesi 5-6 Yaş Çocukların Problem Davranışları ve Ebeveynlerin Disiplin Yöntemlerinin İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 33(166): 83-97.
- Poyraz, M. (2007). Babaların Babalık Rolünü Algılamalarıyla Kendi Ebeveynlerinin Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Pulat, N. (2011). Ebeveynlerin uyguladığı psikolojik kontrolün ergenlerin depresyon, kaygı ve öfke belirtileri üzerindeki etkisi: Mükemmeliyetçiliğin aracı rolü. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) .Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara
- Ramacciotti, C. E., Perrone, P., Coli, E., Burgalassi, A., Conversano, C., Massimetti, G., ve Dell'Osso, L. (2011). Orthorexia nervosa in the general population: a preliminary screening using a self-administered questionnaire (ORTO-15). *Eating and weight disorders: EWD*, 16(2), e127–e130. <https://doi.org/10.1007/BF03325318>
- Redonnet, B., Chollet, A., Fombonne, E., Bowes, L., ve Melchior, M. (2012). Tobacco, alcohol, cannabis and other illegal drug use among young adults: the socioeconomic context. *Drug and alcohol dependence*, 121(3), 231–239. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2011.09.002>
- Ribeiro-Silva, R. C., Fiaccone, R. L., Conceição-Machado, M., Ruiz, A. S., Barreto, M. L., ve Santana, M. (2018). Body Image Dissatisfaction And Dietary Patterns According To Nutritional Status In Adolescents. *Jornal de pediatria*, 94(2), 155–161. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2017.05.005>
- Ricquier D. (2002). Brûler ou stocker [To burn or to store]. *Annales d'endocrinologie*, 63(6 Pt 2), S7–14. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12733325/>
- Riley, R.W. Peterson, T.K., Moreno, M.G., and Goode, W.W. (2000) Strengthening Participation of Fathers in Children's Learning and Development. Fathers Matter Involving Fathers in Children's Learning. A Kit for Educators and Other Professionals. ED 442 580.
- Ringer, F. ve Crittenden, P. M. (2007) Eating disorders and attachment: the effects of hidden family processes on eating disorders. *Eur Eat Disord Rev* 15(2):119–130. doi:10.1002/erv.761

- Roberts, R. E. L., ve Bengston, V. L. (1993). Relationships Parents, Self-Esteem And Psychological Well-Being In Young Adulthood. *Social Psychology Quarterly*, 56 (5), 263-277. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/2786663>
- Rodrigues, P., Luiz, R. R., Monteiro, L. S., Ferreira, M. G., Gonçalves-Silva, R., ve Pereira, R. A. (2017). *Adolescents' unhealthy eating habits are associated with meal skipping*. *Nutrition* (Burbank, Los Angeles County, Calif.), 42, 114–120.e1. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2017.03.011>
- Roisman, G., Masten, A., Coatsworth, J., ve Tellegen, A. (2004). Salient and Emerging Developmental Tasks in the Transition to Adulthood. *Child Development*, 75(1), 123-133.
- Rollins, B. G., ve Thomas, D. L. (1979). Parental support, power, and control techniques in the socialization of children. in W. R. Burr, R. Hill, F. I. Nye, ve I. L. Reiss (Eds.), *Contemporary theories about the family: Vol. 1. Research based theories* (pp. 317- 364). New York: Free Press
- Rolls, B. J., Engell, D. ve Birch, L. L. (2000). Serving portion size influences 5-year-old but not 3-year-old children's food intakes. *Journal of the American Dietetic Association*, 100(2): 232
- Roman, N. V., Human, A., ve Hiss, D. (2012). Young South African adults' perceptions of parental psychological control and antisocial behavior. *Social Behavior and Personality*, 40 (7), 1163-1174. DOI: <https://doi.org/10.2224/sbp.2012.40.7.1163>
- Roscoe, B., ve Peterson, K. L. (1984). Older adolescents: A self-report of engagement in developmental tasks. *Adolescence*, 19 (74), 391-396. <https://psycnet.apa.org/>
- Rosdahl, C. B. (1999) Rader, I., Gagliardi, R.A., Metzger, G. (Ed), *Textbook of Basic Nursing*. 7th ed. USA: Mc-Graw Hill
- Rosen, D. S. (2010). Identification and management of eating disorders in children and adolescents. *Pediatrics*, 126(6), 1240-1253. <https://doi.org/10.1542/peds.2020-040279>
- Ruck, M.D. Abromavitch, R. ve Keating D.P. (1998). Children's and Adolescents' understanding of rights: balancing nurturance and self-determination. *Child Development*, 64 2, 404-417.
- Ruck, M.D. (1994). *Children's understanding of nurturance and self-determination rights* (Unpublished Dissertation). Toronto University, Toronto, Canada
- Russell, G. (1982). Shared care giving families. A parenting Australian Study (Ed: N.E. Lamb) *Nontraditional families parenting and child development*. Hillsdale NJ: Erlbaum.

- Saddichha, S., Babu, G. N., ve Chandra, P. (2011). Orthorexia nervosa presenting as prodrome of schizophrenia. *Schizophrenia research*, 134(1), 110-110.
- Sadıç, A.(2008). Masalarda Kadın (Güney Doğu Anadolu ve Doğu Akdeniz Masalları Örnekleri). (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü ,Türk Dili ve Edebiyatı Ana Bilim Dalı.Gaziantep.
- Saggese, G., Vierucci, F., Boot, A.M. (2015). Vitamin D in childhood and adolescence: an expert position statement. *Eur J Pediatr* 174, 565–576 <https://doi.org/10.1007/s00431-015-2524-6>
- Sak, R., Şahin Sak, İ. T., Atli, S. ve Şahin, B. K. (2015). Okul öncesi dönem: Anne baba tutumları [okul öncesi dönem: Ebeveynlik tutumları]. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 11 (3), 972–991.
- Salam, R. A., ve Bhutta Z. A. (2015). Adolescent Nutrition. *Pediatric Nutrition in Practice*. Koletzko, B., Bhatia, J., Bhutta, Z.A., Cooper, P., Makrides, M., Uauy, R., Wang, W. (Ed) *Karger Publishers*. (s.122-126) içinde. <https://www.scribd.com/document/332331147/>
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J.ve Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Med Sci Sports Exerc*, 32(5): 963-975.
- Sancar, S. (2009). *Erkeklik: İmkânsız İktidar-Ailede, Piyasada ve Sokakta Erkekler*. İstanbul: Metis Yayınları
- Santarossa, S., Lacasse, J., Larocque, J. ,ve Woodruff, S. J.(2019). Orthorexia on Instagram: a descriptive study exploring the online conversation and community using the Netlytic software. *Eat Weight Disord - Stud Anorexia, Bulim Obes*. 24(2):283-290. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0594-y>
- Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik*. (D. M. Siyez, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sanyaolu, A., Okorie, C., Qi, X., Locke, J., ve Rehman, S. (2019). Childhood and Adolescent Obesity in the United States: A Public Health Concern. *Global pediatric health*, 6, 2333794X19891305. <https://doi.org/10.1177/2333794X19891305>
- Sayar, K. ve Bağlan, F.(2014) *Koruyucu Psikoloji Çocuk Eğitiminde Duygusal Rehberlik*. 6. Baskı, İstanbul, Timaş Yayınları
- Sayı1, I. (1997). *İnsan gelişimi yaşam boyu gelişim. Psikiyatri Temel Kitabı*. C. Güleç ve E, Köroğlu (Ed.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Sayı1, M. ve Kındap-Tepe, Y. (2012). Ana babanın kontrol davranışları ve ergenlik. M. Sayıl ve B. Yağmurlu (Ed.). *Ana babalık: Kuram ve araştırma* içinde (329–362). İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.

- Schaefer, E. S. (1965). Children's reports of parental behavior: An inventory. *Child Development*, 36(2), 413–424. <https://doi.org/10.2307/1126465>
- Schaefer, E. S. (1991). Goals for parent and future-parent education: research on parental beliefs and behavior. 91(3), 239–247.
- Schultheiss, D. E. P., ve Blustein, D. L. (1994). Role of adolescent-parent relationships in college student development and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 41(2), 248–255. <https://psycnet.apa.org/>
- Schwartz, J.P., ve Buboltz, W.C. (2004). The Relationship Between Attachment to Parents and Psychological Separation in College Students. *Journal of College Student Development* 45(5), 566-577. doi:10.1353/csd.2004.0062
- Scott, S., Elamin, W., Giles, E. L., Hillier-Brown, F., Byrnes, K., Connor, N., Newbury-Birch, D., ve Ells, L. (2019). Socio-Ecological Influences on Adolescent (Aged 10-17) Alcohol Use and Unhealthy Eating Behaviours: A Systematic Review and Synthesis of Qualitative Studies. *Nutrients*, 11(8), 1914. <https://doi.org/10.3390/nu11081914>
- Seçer, S., Çeliköz, N. ve Yaşa, S. (2007). Bazı Kişisel Özelliklerine Göre Okulöncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden Çocukların Babalarına Yönelik Tutumları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 425-438
- Sedibe M. H., Pisa, P.T., Feeley, A. B., Pedro, T. M., Kahn, K., ve Norris, S.A. (2018). Dietary habits and eating practices and their association with overweight and obesity in rural and urban black South African adolescents. *Nutrients [Electronic Journal]*, 10(2):145. doi: 10.3390/nu10020145.
- Segovia-Siapco, G., Khayef, G., Pribis, P., Oda, K., Haddad, E., ve Sabate J. (2020). Animal Protein Intake Is Associated with General Adiposity in Adolescents: The Teen Food and Development Study. *Nutrients [Electronic Journal]*, 12(1):110. doi: 10.3390/nu12010110.
- Segura-García, C., Ammendolia, A., Procopio, L., Papianni, M. C., Sinopoli, F., Bianco, C., De Fazio, P., ve Capranica, L. (2010). Body uneasiness, eating disorders, and muscle dysmorphia in individuals who overexercise. *Journal of strength and conditioning research*, 24(11), 3098–3104. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181d0a575>
- Segura-García, C., Papianni, M. C., Caglioti, F., Procopio, L., Nisticò, C. G., Bombardiere, L., Ammendolia, A., Rizza, P., De Fazio, P., ve Capranica, L. (2012). Orthorexia nervosa: a frequent eating disordered behavior in athletes. *Eating and weight disorders : EWD*, 17(4), s. 226–233. <https://doi.org/10.3275/8272>
- Segura-Garcia, C., Ramacciotti, C., Rania, M., Aloï, M., Caroleo, M., Bruni, A., Gazzarrini, D., Sinopoli, F., ve De Fazio, P. (2015). The prevalence of orthorexia nervosa among eating disorder patients after treatment. *Eating and*

weight disorders : EWD, 20(2), 161–166. <https://doi.org/10.1007/s40519-014-0171-y>

Selçuk, Ş. (2019). Psikolojik ve Davranışsal Kontrolün Ergenin Davranış Problemleri ile İlişkisi: Ergenin Ebeveyn Kontrolüne İlişkin Değerlendirmelerinin Aracı Rolü. (Yayımlanmamış Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. Ankara

Senemoğlu, N. (2005). *Gelişim öğrenme ve öğretim*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Serpell, L., Livingstone, A., Neiderman, M., ve Lask, B. (2002). Anorexia nervosa: Obsessive–compulsive disorder, obsessive–compulsive personality disorder, or neither?. *Clinical Psychology Review*, 22(5), 647-669.

Sertelin, Ç. (2003). Ebeveyn tutumlarının sosyo-kültürel yapı ve aile fonksiyonları ile ilişkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. İstanbul.

Sesli, Ç. (2015). Ortaöğretim öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile kendini ayarlama düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(39), 21-41.

Sesli, Ç., ve Başaran, S. D. (2016). Ortaöğretim öğrencilerinin değer yönelimleri ve özerklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi/The relation between value tendency and autonomy levels of high school students. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(34).

Sevim, S. (2014). Leuven algılanan ana babalık ölçeği ergen ve ana baba sürümlerinin uyarlanması. *Düşünen Adam*. S. 291-300 DOI: 10.5350/DAJPN2014270402

Shackleton, N., Jamal, F., Viner, R. M., Dickson, K., Patton, G., ve Bonell, C. (2016). School-Based Interventions Going Beyond Health Education to Promote Adolescent Health: Systematic Review of Reviews. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 58(4), 382–396. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.12.017>

Shafran, R., Cooper, Z., ve Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A., cognitive behavioural analysis. *Behav Res Ther.* 40(7), 773-791 [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00059-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00059-6)

Shifflett, K. ve Cummings M. E.(1999) A program for educating parents about the effects of divorce and conflict on children: an initial evaluation. *Fam Relat* 48:79-89. 25.

Shullman, S., ve Ben-Artzi, E. (2003). Age-related differences in the transition from adolescence to adulthood and links with family relationships. *Journal of Adult Development*, 10, (4), 217-226. DOI: 10.1023/A:1026006025155

Silva Figueiredo, P., Carla Inada, A., Marcelino, G., Maiara Lopes Cardozo, C., de Cássia Freitas, K., de Cássia Avellaneda Guimarães, R., Pereira de Castro, A.,

- Aragão do Nascimento, V., ve Aiko Hiane, P. (2017). Fatty Acids Consumption: The Role Metabolic Aspects Involved in Obesity and Its Associated Disorders. *Nutrients*, 9(10), 1158. <https://doi.org/10.3390/nu9101158>
- Singh, S. ve Verma, A. (2020). Prevalence of hypertension among school going adolescent boys in Najafgarh, Delhi, India. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2019-0005>
- Skeie, G., Sandvaer, V., ve Grimnes, G. (2019). Intake of Sugar-Sweetened Beverages in Adolescents from Troms, Norway—The Tromsø Study: Fit Futures. *Nutrients* [Electronic Journal], 11(2) 211. doi: 10.3390/nu11020211
- Skoufias, E. (1999). Endonezya'da ebeveyn eğitimi ve çocuk beslenmesi. *Endonezya Ekonomi Araştırmaları Bülteni* , 35 (1), 99-119.
- Slane, J. D., Klump, K.L., Mcgue, M., ve Iacono, W. G. (2014). Developmental Trajectories Of Disordered Eating From Early Adolescence to Young Adulthood: A Longitudinal Study. *International Journal of Eating Disorders*, 47(7):793-801. <https://doi.org/10.1002/eat.22329>
- Smetana, J. G. ve Gaines, C. (1999). Adolescent-parent conflict in middle class African-American families, *Child Development*, 70, 1447-1463
- Smetana, J. G., ve Daddis, C. (2002). Domain-specific antecedents of parental psychological control and monitoring: the role of parenting beliefs and practices. *Child development*, 73(2), 563–580. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00424>
- Smetana, J. ve Asquith, P. (1994). Adolescents' and parents' conceptions of parental authority and personal autonomy. *Child Development*, 65, 1147-1162.
- Smetana, J.G., Campione-Barr, N. ve Daddis, C., (2004). Longitudinal development of family decision making defining healthy behavioral autonomy for middle class African-American adolescents, *Child Development*, 75 (5), 1418-1434.
- Snoek, H. M., Engels, R. C., Janssens, J., M., ve Strien, T. V. (2007). Parental behavior and adolescents' emotional eating. *Appetite* , 49, 223-230. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.02.004>
- Snyder, M. (1972) Individual Differences And The Self-Control Of Expressive Behavior. <https://eltr.apspsi.or.id/index.php/eltr/article/view/72>
- Soenens, B., Beyers, W., ve Goossens, L. (2004). Leuven adolescent perceived parenting scale. Yayınlanmamış araştırma raporu.
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Luyckx, K. ve Goossens, L., (2006). Parenting and adolescent problem behavior: An integrated model with adolescent self-disclosure and perceived parental knowledge as intervening variables. *Developmental Psychology*, 42(2), 305-318

- Soenens, B., Vansteenkiste, M., ve Luyten, P. (2010). Toward a domain-specific approach to the study of parental psychological control: distinguishing between dependency-oriented and achievement-oriented psychological control. *Journal of personality*, 78(1), 217–256. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00614.x>
- Soenens, B., ve Vansteenkiste, M., (2009). A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control: Proposing new insights on the basis of self-determination theory. *Developmental Review* , 30, 74-99. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2009.11.001>
- Soliman, A. T., De Sanctis, V., Elalaily, R., Bedair, S., ve Kassem, M. I. (2014) Vitamin D., Deficiency In Adolescents. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 18(1) , 9-16. DOI: 10.4103/2230-8210.145043
- Sönmez, Ş. (2011). Ergenliğe geçişte annenin davranışsal ve psikolojik kontrolünün anne-ergen ilişkisine ve ergenin bir yıl sonraki uyumuna etkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Sözkesen, Z. (2013). Ebeveyn kontrolünün öğrencilerin sigaraya yönelik yarar/zarar algularına etkisi.(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü. İzmir.
- Stacey, R. ve McCabe M. P.(2001) Parental divorce during adolescence and adjustment in early adulthood. *Adolescence* .36:467-489.
- Stattin, H., ve Kerr, M. (2000). Parental monitoring: a reinterpretation. *Child development*, 71(4), 1072–1085. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00210>
- Stefaniska, E., Falkowska, A., ve Ostrowska, L. (2012). Selected nutritional habits children and teenagers aged 10-15 years. *Roczniki Panstwowego Zakladu Higieny*, 63(1) 91-97. <https://europepmc.org/article/med/22642075>
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. (F. Çok, Çev.). Ankara: İmge Kitabevi.
- Stern, M., ve Zevron, M., A. (1990). Stress, coping and family environment: The Adolescent's Response to Naturally Occurring Stressors. *Journal of Adolescent Research*, 5, 290–305. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/074355489053003>
- Stewart, A. C., Perlmutter, M., ve Freidman, S., (1989). *Lifelong human development*. Newyork: John Wiley ve Sons.
- Strahler J, Hermann A, Walter B. Ve Stark, R.(2018) Orthorexia nervosa: Bir davranış kompleksi mi yoksa psikolojik bir durum mu? *Davranışsal Bağımlılıklar Dergisi*. 7 (4): 1143-1156. DOI: 10.1556 / 2006.7.2018.129.
- Strand, E. (2004). A new eating disorder. *Psychol Today*, 37(5), 16. https://scholar.google.com/scholar?cluster=8576324937307613396vehl=trveas_sdt=2005vesciodt=0,5

- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of neural transmission* (Vienna, Austria : 1996), 116(6), 777-784. <https://doi.org/10.1007/s00702-008-0092-x>
- Subaşı, D. ve Özçelik, A. (2019). Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Karatekin Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 7(1), 25-47.
- Suliga, E. (2006). Anthropometrical Methods Of Assessing Nutritional Status Of Children And Adolescents. *Pediatrics Polska*, 81(10), 739-746. https://www.researchgate.net/publication/287680759_Anthropometrical_methods_of_assessing_the_nutritional_status_of_children_and_adolescents
- Susman, J., ve Rogol, A. (2004). Puberty and psychological development. Lerner R.M., ve Steinberg L. (Eds.). *Handbook of Adolescent Psychology*. Hoboken, New Jersey: Wiley.
- Sümer, N., Gündoğdu Aktürk, E. ve Helvacı, E. (2010). Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye’de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 42-59. <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpy130199612010000m000131.pdf>
- Szczepanska, E., Szeja, N., Szymkiewicz, A., Kowalska, A., Lenard, B., ve Bulwicka, A. (2014). Eating behaviours of middle-and secondary-school pupils from the upper Silesian region in Poland. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny*, 65(4) 337-344. <http://yadda.icm.edu.pl/yadda/element/bwmeta1.element.agro-3bf1cb93-1189-4cf6-b669-0971b712ad55>
- Şahin, F. T. ve Özbey, S. (2007). Aile Eğitim Programlarına Baba Katılımının Önemi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 18(1), 39-48.
- Şahin, H. ve Demiriz, S. (2014). Beş altı yaşında çocuğu olan babaların, babalık rolünü algulamaları ile aile katılım çalışmalarını gerçekleştirmeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 18: 273-294.
- Şahin, N. H., Gökler, B., Şahin, N., Erkal, B., Araz, A., Durak Batıgün, A., Gökler, I., ve Yılmaz, B. (2003). Ergen ve Ruhsal Sorunlar: Durum Saptama Çalışması. Proje Önerisi, Ankara
- Şahin, N., Şahin, N., H., Urgan, Ü., Oral, A., ve Öztan, N., (1994). Ergenlerin gelişimsel ödevlerinde yaş sıralaması. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi’nde Sunulan Bildiri, İzmir.
- Şanlı, D , Öztürk, C . (2012). Annelerin Çocuk Yetiştirme Tutumlarını Etkileyen Etmelerinin İncelenmesi. . *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* , (32) , 31-48 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/deubefd/issue/25119/265238>

- Şanlı, D. ve Öztürk, C. (2015). Anne babaların çocuk yetiştirme tutumları ve tutumlar üzerine kültürün etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 8(4), 240-246.
- Şen, B. G. (2011). Çocuk sosyolojisi bağlamında ailelerin çocuklarına bakış açılarının değerlendirilmesi (Elazığ ili örneği) Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı. Erzurum
- Şendoğdu, M. C. (2000). Anaokuluna Devam Eden 5–6 Yaş Çocuklarının Anne-Babalarını Algılamaları İle Anne-Babaların Kendi Tutumlarını Algılamaları Arasındaki İlişki. Yayımlanmamış (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Şentürk Ü. (2008) Aile kurumuna yönelik güncel riskler. *Aile ve Toplum* 10(4):7-31.
- Tambalis, K. D., Panagiotakos, D. B., Psarra, G., ve Sidossis, L. S. (2019). Prevalence, trends and risk factors of thinness among Greek children and adolescents. *Journal of preventive medicine and hygiene*, 60(4), E386–E393. <https://doi.org/10.15167/2421-4248/jpmh2019.60.4.1374>
- Tan, H. (1992). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Tanamas, S. K., Reddy, S. P., Chambers, M. A., Clark, E. J., Dunnigan, D. L., Hanson, R. L., Nelson, R. G., Knowler, W. C., ve Sinha, M. (2018). Effect of severe obesity in childhood and adolescence on risk of type 2 diabetes in youth and early adulthood in an American Indian population. *Pediatric diabetes*, 19(4), 622–629. <https://doi.org/10.1111/pedi.12627>
- Tariku, E. Z., Abebe, G. A., Melketsedik, Z. A., ve Gutema, B. T. (2018). Prevalence and factors associated with stunting and thinness among school-age children in Arba Minch Health and Demographic Surveillance Site, Southern Ethiopia. *PloS one*, 13(11), e0206659. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206659>
- Tarkoçin, S. (2014). Okul öncesi eğitim kurumuna devam eden 48-66 aylık çocukları olan ebeveynlerin çocukları ile iletişim kurma düzeyleri ve davranış sorunları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Ana Bilim Dalı. İstanbul.
- Tasca, G. A. (2018) Bağlanma ve yeme bozuklukları: bir araştırma güncellemesi. *Curr Opin Psychol* 25: 59 64. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.1003.1003>
- Taşkın, N. ve Erkan, S. (2009). Babalara verilen eğitimin babaların çocuklarıyla ilgilenmelerine etkisi: Deneysel bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37: 136-148.
- TBSA (Türkiye Beslenme Ve Sağlık Araştırması) 2010. (2014). Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı, Erişim Adresi: http://www.sagem.gov.tr/TBSA_Beslenme_Yayini.pdf

- Tein, J.Y., Sandler, I. N. ve Zautra A. J.(2000) Stressful life events, psychological distress, coping and parental of divorced mothers: a longitudinal study. *J Fam Psychol* 14:27- 41
- Telli, A. A. ve Özkan, H. (2016). 3-6 yaş grubu çocuğu olan babaların babalık rolü algısı ve faktörlerin neden olduğu. *İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hastalıkları Dergisi* , 6 (2), 127-134.
- Temel, F. (2010). Türkiye'de Ocak 2003-Ocak 2008 Yılları Arasında Doğan Bebeklerin Doğum Ağırlıkları, Perinatal ve Neonatal Ölümler İle İlişkili Faktörlerin İncelenmesi. (Tıpta Uzmanlık Tezi)Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı. Ankara.
- Tepe, Y. K., ve Sayıl, M. (2012). Ebeveyn kontrolü ve ergenin sosyal işlevselliği arasındaki bağlantılar ilişkisel saldırganlığın aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi* , 27 (70), 119-132.
<https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd130044332012000m000078.pdf>
- Tezcan, M. (1987). *Kültür ve Kişilik (Psikolojik Antropoloji)*. Ankara: Bilim Yayınları Ltd. Şti.
- Tezel Şahin, F. (1998). Destekleyici Eğitim Programlarının 5–6 Yaş Grubunda Çocuğu Olan Babalar Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Eğitimi Programı: Ankara
- Tezel Şahin, F. (2011). Sosyal değişim sürecinde değişen babalık rolü. Z. Dilek, M. Akbulut, ZC Arda, Z. B Özer, R. Gürses, B. Karababa Taşkın (Haz.). Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi “Kültürel Değişim, Gelişim ve Hareketlilik, 10-15.
- Tezel Şahin, F. ve Özbey, S. (2007) Aile Eğitim Programlarına Niçin Gereksinimi Duyulmuştur. Aile Eğitimi Programları Neden Önemlidir? *Aile ve Toplum Dergisi*. Cilt.3 Sayı.12
- Thomas, D., Strauss, J. ve Henriques, M. H. (1991). Annenin eğitimi çocuğun boyunu nasıl etkiler? *İnsan kaynakları dergisi* , 183-211.
- Tığrak, A. (2017). Anneden algılanan kontrolün ergenin psikososyal işlevselliği ile ilişkisinde tepkiselliğin ve evlatlık inancının rolü (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. Ankara
- Tiggemann, M., ve Zaccardo, M.(2015). “Exercise to be fit, not skinny”: The effect of fitspiration imagery on women’s body image. *Body Image*. 15:61-67.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.06.003>

- Tisak, M. S., Tisak, J. ve Rogers, M. (1994). Adolescents' reasoning about authority and friendship relations in the context of drug usage. *Journal of Adolescence*, 17, 265-282.
- Tokgöz, Ö. (2017). Lise sınavlarına hazırlanan çocuklarda kaygı düzeyi, yaşamkalitesi ve ebeveyn tutumları açısından cinsiyetler arasındaki farkların incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul
- Topham, G. L., Hubbs-Tait, L., Rutledge, J. M., Page, M. C., Kennedy, T. S., Shriver, L. H., ve Harrist, A. W. (2011). Parenting styles, parental response to child emotion, and family emotional responsiveness are related to child emotional eating. *Appetite*, 56(2), 261–264. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.01.007>
- Totan, T.ve Yöndem, Z. (2007). Ergenlerde zorbalığın anne, baba ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 2(8), 53-68
- Tóth-Király, I., Gajdos, P., Román, N., Vass, N. ve Rigó, A. (2019). Ortoreksiya nervoza ve sosyokültürel tutumlar arasındaki ilişkiler: Temel psikolojik ihtiyaçların ve sağlık kaygısının aracılık rolü. Yeme ve Kilo Bozuklukları-Anoreksi, Bulimia ve Obezite Üzerine Çalışmalar , 1-10.
- Trebatická, J., Dukát, A., Ďuračková, Z., ve Muchová, J. (2017). Cardiovascular diseases, depression disorders and potential effects of omega-3 fatty acids. *Physiological research*, 66(3), 363–382. <https://doi.org/10.33549/physiolres.933430>
- Tudge, J. R., Hogan, D. M., Snezhkova, I. A., Kulakova, N. N.. (2000). Parents' child-rearing values and beliefs in the United States and Russia: The impact of culture and social class. *Infant and Child Development: An International Journal of Research and Practice*, 9(2), 105-121.
- Turan, E. E. (2014). 9-10 yaş çocuklarının evlilik çatışması algıları ile sosyal becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul
- Turgul, Ö., Doğan, F., Mandracioğlu, A.ve Lüleci, E. (2002). Sağlığı Geliştirici Davranışların Değerlendirilmesi Amacıyla Çok Boyutlu Sağlık Anketi (ÇSA)'nın Bausel Ölçeği ile Birlikte Uygulanması. *Ege Tıp Dergisi*, 41(2), 91 – 95
- Turner, P. G., ve Lefevre, C. E. (2017). Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating and weight disorders : EWD*, 22(2), 277–284. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0364-2>
- Tuzgöl Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi.*Eğitim Ve Bilim* 35(158).

- Türkiye İstatistik Kurumu (2019). Yetişkin eğitim istatistikleri. Erişim adresi: http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1018
- Türkoğlu, B., Çeliköz, N. ve Uslu, M. (2013). 3-6 yaş aralığında çocuğu olan babaların nitelikli zaman algılarına dair görüşleri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi Journal of Research*,2(2)
- Tyson, P. (2007) The Father's Role. (Six to eleven). <http://www.sesameworkshop.org/>
- Uçar, A., Ayhan, A. B., Çakıroğlu, F. P., ve Aral, N. (2010). A Study On The Relationship Between Body Image Acceptance and Self-esteem Among Adolescents of Normal and Abnormal Body Weight. *International Journal of Learning*, 17(8), 251-260. DOI: 10.18848/1447-9494/CGP/v17i08/47173
- Uçar, A., ve Hasipek, S. (2009). Sigara İçen ve İçmeyen Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Durumları. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 4(4) 340- 357. <https://docplayer.biz.tr/7515576-Sigara-icen-ve-icmeyen-universite-ogrencilerinin-beslenme-aliskanliklari-ve-beslenme-durumlari.html>
- Unoka, Z., Tölgyes, T., Czobor, P., ve Simon, L. (2010). Eating disorders behavior and early maladaptive schemas in subgroups of eating disorders. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 198 (6), 425-430. <https://www.researchgate.net/publication/230687876>
- Utržan, D. S., Piehler, T. F., Gewirtz, A. H., ve August, G. J. (2017). Stressful life events and perceived parental control in formerly homeless families: Impact on child-internalizing symptoms. *The American journal of orthopsychiatry*, 87(3), 317–325. <https://doi.org/10.1037/ort0000236>
- Uyanık Balat, G. (2007). İlköğretime Başlayan Çocukların Anne Babalarının Çocuk Yetiştirme Tutumlarının Okul Öncesi Eğitimden Yararlanma Düzeylerine Göre İncelenmesi, *Eğitim ve Bilim*, 32 (143), 89-99.
- Uzdil, Z., Özenoğlu, A. ve Gökçe, Ü. (2017). Lise öğrencilerinde yeme tutumlarının beslenme alışkanlıkları, antropometrik ve demografik özellikleri ile ilişkisi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 11-18.
- Uzogara, S. G. (2016). Underweight, the less discussed type of unhealthy weight and its implications: a review. *American Journal of Food Science and Nutrition Research*, 3(5), 126-142. https://www.researchgate.net/publication/306275675_Underweight_the_Less_Discussed_Type_of_Unhealthy_Weight_and_Its_Implications_A_Review
- Ünal, F. (2007). Çocuklarda Empatinin Gelişimi: Empatinin Gelişiminde Anne-Baba Tutumlarının Etkisi. *Milli Eğitim* (176), 134–148.
- Ünal, G. (2020). Beslenme Eğitiminin Lise Öğrencilerinde Beslenme Okuryazarlığı, Diyet Kalitesi ve Beslenme Durumu Üzerine Etkisi. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Ünüvar, A. (2003). Çok yönlü algılanan sosyal desteğin 15-18 yaş arası lise öğrencilerinin problem çözme ve benlik saygısına etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya
- Ünüvar, P. (2008). Babaların 3-6 Yaş Grubu Çocuklarıyla Geçirdikleri Zamanın Niteliğini Belirleme ve Geliştirme.(Yayımlanmamış Doktora Tezi).Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Anabilim Dalı. Konya
- Ünver, Ö., Tolan, B., Bulut, I., ve Dağdaş, C. (1986). 12-24 Yaş Gençlerin Sosyo-Ekonomik Sorunları.(Ed. Nihat Nirun) T.C. MEB Gençlik ve Spor Bakanlığı Gençlik Hizmetleri ve Dairesi Başkanlığı.
- Van der Kruk, J. J., Kortekaas, F., Lucas, C., ve Jager-Wittenaar, H. (2013). Obesity: a systematic review on parental involvement in long-term European childhood weight control interventions with a nutritional focus. *Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 14(9), 745–760. <https://doi.org/10.1111/obr.12046>
- Van Vliet, J. S., Gustafsson, P. A., ve Nelson, N. (2016). Feeling 'too fat' rather than being 'too fat' increases unhealthy eating habits among adolescents - even in boys. *Food ve nutrition research*, 60, 29530. <https://doi.org/10.3402/fnr.v60.29530>
- Vandereycken, W. (2002) Yeme Bozukluğu Olan Hastaların Aileleri. In: Fairburn CG, Brownell KD (Eds), *Yeme Bozuklukları ve Obezite: Kapsamlı Bir El Kitabı*. New York, Guilford Press, PP.
- Vanhelst, J., Béghin, L., Drumez, E., Duhamel, A., De Henauw, S., Ruiz, J. R., Kafatos, A., Manios, Y., Widhalm, K., Mauro, B., Sjöström, M., Kersting, M., ve Gottrand, F. (2018). Adolescents' diet quality in relation to their relatives' and peers' diet engagement and encouragement: the Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence (HELENA) study. *Public health nutrition*, 21(17), 3192–3201. <https://doi.org/10.1017/S1368980018001787>
- Varan, A. (2005). Relation Between Parental Acceptance And Intimate Partner Acceptance in Turkey: Does history repeat itself? *Ethos*, Volüme: 33, Number:3, pg:414-426. DOI: 10.1525/eth.2005.33.3.414
- Varan, A., Rohner, R. .P. ve Eryüksel, G. (2008). Intimate Partner Acceptance, Parental Acceptance in Childhood, and Psychological Adjustment among Turkish Adults in Ongoing Attachment Relationships. *Cross-Cultural Research*. Volüme:42, Number:1,pg:46-56. doi:10.1177/1069397107309758
- Varga, M., Dukay-Szabó, S., Túry, F. ve van Furth Eric, F. (2013). Ortoreksiya nervoza ile ilgili literatürdeki kanıtlar ve boşluklar. *Yeme ve Kilo Bozuklukları-Anoreksi, Bulimia ve Obezite Üzerine Çalışmalar* , 18 (2), 103-111.

- Varga, M., Thege, B. K., Dukay-Szabó, S., Túry, F. ve van Furth, E.F. (2014). Sağlıklı beslendiğinde sağlıklı değildir: ortoreksiya nervoza ve Macaristan'da ORTO-15 ile ölçümü. *BMC psikiyatrisi* , 14 (1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-59>
- Vargün B. (2002). Ortadoğu Teknik Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi ve Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Öğrencileri arasında Bir Kültür Derneği Olarak Bekaret Kavramının Sosyal Antropolojik Açıdan İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Varış, F. (1963). *Ergenin Gelişimi*. Özgü Yayınevi. İstanbul
- Ventura, A. K.ve Birch, L. L. (2008). Does parenting affect children's eating and weight status? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1): 15.
- Verschuere, M., Claes, L., Palmeroni, N., Bogaerts, A., Gandhi, A., Moons, P., ve Luyckx, K. (2020). Eating Disorder Symptomatology in Adolescent Boys and Girls: Identifying Distinct Developmental Trajectory Classes. *Journal of youth and adolescence*, 49(2), 410–426. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01174-0>
- Viljakainen, J., Figueiredo, R., Viljakainen, H., Roos, E., Weiderpass, E., ve Rounge, T. B. (2019). Eating habits and weight status in Finnish adolescents. *Public health nutrition*, 22(14), 2617–2624. <https://doi.org/10.1017/S1368980019001447>
- Vollmer, R. L., Adamsons, K., Gorin, A., Foster, J. S. ve Mobley, A. R. (2015). Babalar ve okul öncesi çağındaki çocukları arasındaki vücut kitle indeksi, beslenme kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkinin araştırılması. *Beslenme ve Diyetetik Akademisi Dergisi* , 115 (6), 919-926.
- Wallerstein, J.S.ve Lewis, J.M. (2004) The unexpected legacy of divorce: report of a 25 year study. *Psychoanalytic Psychol* 21:353-370.
- Wang, H.ve Amato, P. R. (2000). Predictors of divorce adjustment: stressors, resources, and definitions. *J Marriage Fam* 2000; 62:655-668. 16.
- Wang, Q., ve Pomerantz, E. M. (2009). Amerika Birleşik Devletleri ve Çin'deki Erken Ergenliğin Motivasyonel Görünümü: Boylamsal Bir Araştırma. *Çocuk Gelişimi*, 80, 1272-1287.
- Waug, V., ve Kay, J., (1976). *Developmental Pediatrics Nelson, Textbook Pediatrics*. 10th edition W., B., Saunders Philadelphia. London.
- Weiser, M. J., Butt, C. M., ve Mohajeri, M. H.(2016). Docosahexaenoic Acid and Cognition throughout the Lifespan. *Nutrients [Electronic Journal]*, 8(2), 99. <https://doi.org/10.3390/nu8020099>.

- Welch, J. D., Ellis, E. M., Green, P. A. ve Ferrer, R. A. (2019). Social support, loneliness, eating, and activity among parent-adolescent dyads. *Journal of behavioral medicine*, 42(6), 1015–1028. <https://doi.org/10.1007/s10865-019-00041-4>
- Wenar, C., ve Kerig, P. (2005). *Developmental psychopathology from infancy through adolescence*. (Fifth Edition) London: Mc Graw Hill
- Westberg, H., Nelson, T. S. ve Piercy, K. W. (2002) Çocuklara Boşanma Planlarının Açıklanması: Çocukların Söylemesi Gerekenler. *Çağdaş Aile Terapisi* 24, 525–542 <https://doi.org/10.1023/A:1021271411917>
- Whiteside, M.F. ve Becker B. J.(2000) Parental factors and the young child's postdivorce adjustment: a meta-analysis with implications for parenting arrangement. *J Fam Psychol* 14:5-26
- Whiting, S. J., Vatanparast, H., Baxter-Jones, A., Faulkner, R. A., Mirwald, R., ve Bailey, D. A. (2004). Factors that affect bone mineral accrual in the adolescent growth spurt. *The Journal of nutrition*, 134(3), 696S–700S. <https://doi.org/10.1093/jn/134.3.696S>
- WHO (World Health Organization) (2016). Global Health Observatory Data Repository. Erişim Adresi: [http://apps.who.int/gho/data/view.main.BMIPLUS2C10-19v?lang=en]. Erişim Tarihi: 16/3/2020
- Who (World Health Organization) (2017). Nutritional anaemias: tools for effective prevention and control. Erişim Adresi: [https://www.who.int/nutrition/publications/micronutrients/anaemiastools-prevention-control/en/]. Erişim Tarihi: 16/3/2020
- Wildes, J. E., Ringham R. M. ve Marcus, M.D. (2010) Anoreksiya nervoza hastalarında duygudan kaçınma: Fonksiyonel bir modelin ilk testi. *Int J Eat Disord* 43 (5): 398–404. <https://doi.org/10.1002/eat.20730>
- Williams, K., ve McGillicuddy-De L., A. (1999). Coping Strategies in Adolescents. (Electronic version). *Journal of Applied Developmental Psychology*, 20, 537-549. [http://dx.doi.org/10.1016/S0193-3973\(99\)00025-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0193-3973(99)00025-8)
- Wolchik, S. A., Wilcox, K. L., Tein, J. Y. ve Sandler, I. N.(2000). Maternal acceptance and consistency of discipline as buffers of divorce stressors on children's psychological adjustment problems. *J Abnorm Child Psychol* 28:87-102.
- Wolfinger, N. H.(2003). Family structure homogamy: the effects of parental divorce on partner selection and marital stability. *Soc Sci Res* 2003; 32:80-97. 4:346-348.
- Wu, X., Kirk, S. F., Ohinmaa, A., ve Veugelers, P. (2016). Health Behaviours, Body Weight And Selfesteem Among Grade Five Students In Canada. *SpringerPlus* [Electronic Journal], 5(1), 1099. <https://doi.org/10.1186/s40064-016-2744-x>

- Yalçınkaya, H. ve Şanlı, N. (2003). İlköğretim okulu 11-16 yaş öğrencilerin ailede karar vermeye katılımı konusundaki görüşleri. *Milli Eğitim Dergisi*, 157. 31 Temmuz 2015 tarihinde dhgm.meb.gov.tr/yayimler/dergiler/Milli_Egitim_Dergisi/157/yalcinkaya.htm adresinden erişildi.
- Yalkın, S. (1994). Parental expentacies of developmental time-tables, child rearing attitudes and actual child development. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yaprak, B. (2007). İlköğretim Öğrencilerinin Algıladıkları Anne-Baba Tutumunun Diskriminant Analiziyle Belirlenmesi ve Benlik Saygısı ile Olan İlişkinin Değerlendirilmesi Üzerine Bir Uygulama (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü .Eskişehir.
- Yardimci, H., Haki, G., Çakıroğlu, F. P., ve Özçelik, A. Ö. (2016). The Correlation Between Body Conception And Actual Body Mass Index Among Adolescents: Some Variables And Their Role. *Progress in Nutrition*, 18(3), 222-230. <https://www.mattioli1885journals.com/index.php/progressinnutrition/article/view/4471>
- Yavuzer H.(2004) *Ana-Baba ve Çocuk*. 17. Baskı, İstanbul, Remzi Kitabevi
- Yavuzer, H. (1993). *Çocuk Psikolojisi*. (9. Bs) İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş.
- Yavuzer, H. (1999). *Ana- baba ve çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2001) *Çocuk ve suç*, 10.Basım İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2005). *Gençleri tanımak ve anlamak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H., Sertelin, Ç., Demir, İ. ve Meşeci, F. (2005). Ebeveynlerin çocuklarının bağımsızlığı konusundaki yaklaşımları. Yayınlanmamış araştırma.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yıldırım, P. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Ortoreksiya Nervoza'nın Obsesif Kompulsif Bozukluk ile İlişkisi.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Yıldız, E., ve Keçeci, O. (2016). Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Bakış Açılıarı *Journal of International Social Research*, 9(47).
- Yılmaz Bolat, E. Y. ve Gürsoy, F. T. D. (2011). Anne baba eğitiminin beş–altı yaş çocuğa sahip anne babaların çocuk yetiştirme tutum ve davranışlarına etkisinin incelenmesi (Yayımlanmamış Doktora Tezi)Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Yılmaz, F. (2014). Ortaokul 6. 7. 8. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Ebeveyn Tutumları ile Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Yılmazçetin, C. (2003) The Relation Between Father İnvolveıment and Behavioral Problems of Preadolescents (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Boğaziçi Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul
- Yılmaz, Y. (2007). Anne-baba tutumları ile ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin okul başarısı ve özerkliklerinin gelişimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yoo, H., Feng, X., ve Day, R. D. (2013). Adolescents' empathy and prosocial behavior in the family context: a longitudinal study. *Journal of youth and adolescence*, 42(12), 1858–1872. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9900-6>
- Yoshida, T., Taga, C., Matsumoto, Y. ve Fukui, K. (2005) Paternal overprotection in obsessivecompulsive disorder and depression with obsessive traits. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 59, 533-538
- Yousefırad, N., ve Garipağaoğlu, M. (2019). Adölesan dönemde beslenmeye bağlı sorunlar. Garipağaoğlu M, editör. (2019) Adölesan Sağlığı ve Beslenme. (1. Bs). (S 56-61 içinde) *Ankara: Türkiye Klinikleri* <https://www.turkiyeklinikleri.com/>
- Yörükoğlu, A. (1993). *Gençlik Çağı: Ruh sağlığı ve sorunlar*. (8. Bs). İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım LTD. ŞTİ.
- Yörükoğlu, A. (1996). *Çocuk Ruh Sağlığı*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yung, T. K., ve Lau, J. T. (2019). Comparing nutrient intake and body weight status amongst adolescent substance users, institutionalised abstainers and never users. *Food ve nutrition research*, 63, 10.29219/fnr.v63.3634. <https://doi.org/10.29219/fnr.v63.3634>
- Zachrisson, H. D. ve Skarderud, F. (2010) Feelings of insecurity: review of attachment and eating disorders. *Eur Eat Disord Rev* 18(2):97–106. doi:10.1002/erv.999
- Zengin, L. E. (2013) Ergenlerde evden kaçma davranışının sosyo-demografik özellikler ve aile işlevleri açısından incelenmesi.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir
- Zeybekoğlu, Ö. (2013). Günümüzde erkeklerin gözünden babalık ve aile. *Mediterranean Journal of Humanities*, 3(2), 297-328. DOI: 10.13114/MJH/201322486
- Zhu, H., Luo, X., Cai, T., Li, Z., ve Liu, W. (2014). Self-control and parental control mediate the relationship between negative emotions and emotional eating

among adolescents. *Appetite* , 82, 202-207.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.06.106>

Zimmermann, M. B. (2011). The Role Of Iodine In Human Growth And Development. *Seminars In Cell And Developmental Biology*, 22(6) 645-652.
<https://doi.org/10.1016/j.semcdb.2011.07.009>



EKLER

EK-A

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1) Cinsiyetiniz : (K) (E)

2) Doğum Tarihiniz :

3) Sınıfınız :

4) Annenizin Eğitim Durumu:

Okuma yazma bilmiyor ()

İlkokul mezunu ()

Ortaokul mezunu ()

Lise mezunu ()

Üniversite mezun ()

5) Babanızın Eğitim Durumu:

Okuma yazma bilmiyor ()

İlkokul mezunu ()

Ortaokul mezunu ()

Lise mezunu ()

Üniversite mezunu ()

6) Anne: Öz () Üvey ()

7) Baba: Öz () Üvey ()

8) Anne: Sağ () Ölü ()

9) Baba: Sağ() Ölü ()

10)Aile Durumu:

Evliler ve annem babam birlikte yaşıyor ()

Evliler ve annem babam ayrı yaşıyor ()

Boşandılar ve annemle yaşıyorum ()

Boşandılar ve babamla birlikte yaşıyorum ()

Boşandılar ve akrabalarım ile birlikte yaşıyorum ()

Diğer (Lütfen belirtiniz)

Leuven Ana Babalık Ölçeği

Aşağıda ANNENİZİN size yönelik bazı davranışları yer almaktadır. Her maddeyi okuyunuz ve ANNENİZE uygunluğu açısından değerlendiriniz.

2.	Bana sık sık gülümser	Hiç doğru değil	Genellikle doğru değil	Biraz doğru	Genellikle doğru	Her zaman doğru
6.	Hoşlandığım her şeyi yapmama izin verir					
8.	Beni ilgilendiren konularda kendi kararlarımı vermeme izin verir					
9.	Onu incitirsem tekrar gönlünü alıncaya kadar benimle konuşmaz					

Aşağıda BABANIZIN size yönelik bazı davranışları yer almaktadır. Her maddeyi okuyunuz ve BABANIZA uygunluğu açısından değerlendiriniz.

		Hiç doğru değil	Genellikle doğru değil	Biraz doğru	Genellikle doğru	Her zaman doğru
1.	Onunla endişelerim hakkında konuştuğundan sonra kendimi daha iyi hissederim					
3.	İstediğim aksam dışarı çıkmama izin verir					
4.	Keyifsiz olduğumda beni neşelendirir					
8.	Onu incitirsem tekrar gönlünü alıncaya kadar benimle konuşmaz					

ORTO-15

	HER ZAMAN	BAZEN	SIK SIK	HİÇBİR ZAMAN
Yemek yerken yediklerinizin kalorisine dikkat eder misiniz?				
Çeşitli yiyeceklerin olduğu bir yerde yiyecek seçmek durumunda kalırsanız kararsızlık yaşar mısınız?				
Son üç ay içerisinde besinler konusunda endişelendiğiniz oldu mu?				
Sağlığınızla ilgili endişeleriniz besin seçiminizi etkiler mi?				
Yemeğinizin sağlıklı olması sizin için lezzetli olmasından daha mı önemlidir?				
Daha sağlıklı, daha taze besinler satın almak için daha fazla para harcamak ister misiniz?				
Sağlıklı beslenme ile ilgili düşünceler sizi günde üç saatten fazla meşgul eder mi?				
Sağlıksız olduğunu düşündüğünüz besinleri yediğiniz olur mu?				
Sizce, ruhsal durumunuz yeme düzeninizi etkiler mi?				
Besinler içerisinde sadece sağlıklı olanlarını tüketmek kendinize olan güveninizi artırır mı?				

Uyguladığınız beslenme tipi yaşam tarzınızı değiştirir mi?(Dışarda yeme sıklığı, arkadaşlar vb. açısından)				
Sağlıklı beslenmenin dış görünümünüzü daha iyi hale getirebileceğini düşünür müsünüz?				
Sağlıksız beslendiğinizde kendinizi suçlu hissedersiniz?				
Piyasada sağlıksız besinlerin de satıldığını düşünür müsünüz?				
Son zamanlarda yemeklerinizi özellikle tek başına yemeyi mitercik edersiniz?				



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ: 11.02.2021
TOPLANTI SAYISI: 2021-04

KARAR NO: 2021-04-19: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 190624328 numaralı Seda TÜRKER'in "Ergenlerde Ebeveyn Kontrolünün Sağlıklı Beslenme Takıntısıyla (Ortoreksiya Nervoza) İlişkisi" konulu çalışması hakkında yapılacak anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 13.01.2021 tarih ve 2020-32 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirilme üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy çokluğu ile karar verildi.

