

Lotugræði : hlutverk fullkomnunarárattu og sjálfálits

Olga Jenný Gunnarsdóttir

Lokaverkefni til BS. gráðu

Sálfræðideild

Heilbrigðisvísindasvið

Þakkarorð:

Leiðbeinandi minn var Jakob Smári en hann lést er rannsókn þessi var hálfnuð. Honum vill ég minnast með þakklæti og virðingu en hann var ötull fræðimaður innan sálfræðinnar. Hugmyndin að þessari rannsókn var hans hugarfóstur og þakka ég honum fyrir hana. Blessuð sé minning Jakobs Smára. Fanney Þórisdóttur þakka ég jákvætt viðmót og góða leiðsögn er hún tók við sem leiðbeinandi minn eftir fráfall Jakobs Smára. Öllum þeim stúlkum er tóku þátt í rannsókninni þakka ég fyrir að gefa sér tíma til að svara þeim spurningalistum sem lagðir voru fyrir. Fjölskyldu og vinum þakka ég þolinmæði og stuðning.

Efnisyfirlit

Útdráttur	4
Inngangur	5
Almennt um átraskanir.....	6
Lotugræðgi.....	7
Tengsl fullkonnunaráráttu við lotugræðgi.....	9
Sjálfsálit.....	12
Samverkandi áhrif fullkonnunaráráttu og sjálfsálits á lotugræðgi.....	13
Aðferð	15
Þátttakendur.....	15
Mælitæki.....	15
<i>Bulimia Test – Revised (BULIT-R) (Thelen, Farmer, Wonerlich og Smith, 1991)</i>	15
<i>Fjölviðakvarði Frost (Frost MPS) (Frost og félagar, 1990)</i>	16
<i>Rosenberg Self – esteem scale (RSE)</i>	18
Rannsóknarsnið.....	19
Frankvæmd.....	19
Tölfræðileg úrvinnsla.....	20
Niðurstöður	21
Lýsandi tölfræði.....	21
Tengsl fullkonnunaráráttu við lotugræðgi einkenni.....	21
Tengsl sjálfsálits við lotugræðgi einkenni.....	22
Víxlhrif fullkonnunaráráttu og sjálfsálits við lotugræðgi einkenni.....	23
Umræða	25
Heimildaskrá	28
VIÐAUKI (A)	31
VIÐAUKI (B)	41
VIÐAUKI (C)	44

Átraskanir eru alvarleg, heilsuspillandi vandamál sem herjar á fjölmargar stúlkur og konur á Íslandi. Markmið rannsóknarinnar var að athuga tengsl fullkonnunarárattu og sjálfsálits við lotugræðgi á Íslandi. Hafa þessi tengsl komið fram í erlendum rannsóknum á þann hátt að þeir sem hafa slakt sjálfsálit og mikla fullkonnunarárattu eru líklegri til að þróa með sér lotugræðgi. Engar íslenskar rannsóknir hafa athugað þessi tengsl hér á landi. Var rannsókn þessi framkvæmd með það fyrir augum að auka við þekkingu á því hvaða persónueinkenni eru mest áberandi hjá þeim sem greinast með lotugræðgi. Tilgátur rannsóknarinnar voru þrjár.

Tilgáta 1: Jákvætt samband er á milli fullkonnunarárattu og lotugræðgi. Með því er átt við að eftir því sem fullkonnunaráratta eykst, er viðkomandi líklegri að greinast með lotugræðgi. *Tilgáta 2:* Gert er ráð fyrir neikvæðu sambandi á milli sjálfsálits og lotugræðgi. Með þessu er átt við að þeir sem hafa lágt sjálfsmat eru í aukinni áhættu að greinast með lotugræðgi. *Tilgáta 3:* Gert er ráð fyrir því að samband fullkonnunar-árattu og lotugræðgi sé háð sjálfsáliti. Áhrif fullkonnunarárattu á þróun lotugræðgi eru mest þegar sjálfsálit er slakt en minnst þegar sjálfsálit er gott. Þeir sem hafa gott sjálfsálit eru þá ólíklegastir til að greinast með lotugræðgi en þeir sem hafa áberandi slakt sjálfsálit líklegastir til að greinast. Þátttakendur voru 405 konur við Háskóla Íslands sem fylltu út eftirfarandi lista: *BULIT-R* sem greinir hvort lotugræðgi sé til staðar, Fjölvíddakvarða Frosts (*Frost MPS*) sem gefur til kynna hvort viðkomandi þjáist af fullkonnunarárattu og Sjálfsálitskvarða Rosenbergs (*RSE*) sem sýnir framá það hversu gott og/eða slæmt sjálfsálit fólk hefur. Tilgátur 1 og 2 voru studdar í rannsókninni en víxlhrifin sem athuguð voru í tilgátu 3 reyndust tölfræðilega ómarktæk. Fullkonnunaráratta og sjálfsálit komu hér fram sem algeng persónueinkenni hjá konum með lotugræðgi á Íslandi. Mögulega væri hægt að nýta niðurstöður rannsóknarinnar til fyrirbyggjandi aðgerða og við sálræna meðferð þegar lotugræðgi er meðhöndluð.

Inngangur.

Átraskanir eru alvarleg heilsuspillandi vandamál sem herja aðallega á ungar stúlkur og geta haft afdrifaríkar afleiðingar sem ógna lífi og heilsu þeirra sem slíka röskun hafa. Átraskanir og þá helst lystarstol og lotugræðgi, eru alvarlegir sjúkdómar og valda mörgum dauðsföllum á meðal ungra kvenna (Pritts og Susman, 2003). Helsta einkenni átraskana er alvarleg truflun á matarhegðun, sem veldur sjúklegu líkamsástandi eins og vannæringu, blæðingastoppi, óeðlilega hægum hjartslætti, meltingafærasjúk-dómum, breytingum á húð, tannskemmdum og þroskastöðnun (American psychiatric association, 2000: Pritts og Susman, 2003: Sigurlaug og Guðlaug, 2006: Westen og Harnden-Fisher, 2001). Talið er að samspil margra þátta í umhverfi þeirra sem þróa með sér átraskanir hafi áhrif og því er mikilvægt að átta sig á því hverjir þessir þættir eru. Sigrún, Inga Dóra og Jakob Smári (2007) athuguðu megrunaráráttu á meðal 6346 íslenskra unglunga í 9. og 10. bekk úr öllum grunnskólum landsins. Það kom í ljós að megrun á meðal unglunga mjög algeng hér á landi en um 50 % stúlkna og 14 % drengja höfðu farið í megrun (Sigrún, o.fl., 2007). Erlendar tölur gefa til kynna að tíðni megrunnar sé svipuð hjá ungum konum í öðrum iðnvæddum ríkjum og virðist sem allt að 75 % ungra kvenna stundi megrun á einhverjum tímpunkti (Ackard, Croll og Kearney-Cook, 2002). Megrunarárátta gefur sterka vísbendingu um að viðkomandi eigi á hættu að þróa með sér átröskun og því má segja að fjölmargir unglingar hér á landi séu í áhættuhóp fyrir að fá slíka röskun. Patton, Johnson-Sabine, Wood, Mann og Wakeling (1990) athuguðu tíðni megrunnar hjá stúlkum í Cambridge háskólanum í London. Þau komust að þeirri niðurstöðu að um 34,6 % stúlkanna fóru reglulega í megrun og 21 % af þeim höfðu þróað með sér átröskun 12 mánuðum síðar. Fáar rannsóknir hafa verið gerðar á Íslandi sem kanna aðrar orsakir átraskana og hvað það er sem hugsanlega viðheldur einkennum þeirra. Vel má vera að megrun gefi sterkustu vísbendinguna fyrir því, hvort átröskun þróast eða ekki, en vert er að spyrja : hvað veldur því að fólk fer í megrun, sem síðan fer úr böndunum og endar í því að átröskun þróast og hvað viðheldur ástandinu ? Líklega er hægt að rekja upphaf átraskana til óánægju með líkamsvöxt og lélegs sjálfsálits, óánægja sem oft sprettur út frá því að ungt fólk ber sig saman við óraunverulegar fyrirmyndir. Þessari óánægju og vanlíðan er síðan að öllum líkindum viðhaldið með órókréttum hugsunum um eigið ágæti (Bardone, Weishuhun og Boyd, 2009: Blowers, Loxton, Grady-Flesser, Occhipinti og Dawe, 2003: Sigrún o.fl. 2007). Tengsl ýmissa sálrænna þátta við átraskanir hafa verið athuguð

í fjölmörgum erlendum rannsóknum. Þeir sálrænu kvillar sem tengjast helst átröskunum eru þunglyndi, kvíðaraskanir, persónuleika-raskanir og vímuefnamisnotkun (Ackard, Croll og Kearney-Cook, 2002 : Bardone o.fl. 2009: O'Brien og Vincent, 2003: Kaye, Bulik, Thornton, Barbarich og Masters, 2004: Westen og Harnden-Fisher, 2001).

Vegna þess hve algeng lotugræðgi er og hversu margt ungt fólk á Íslandi fer reglulega í megrun er mikilvægt að auka við rannsóknir á röskuninni hér á landi og er þessi rannsókn tilraun til þess. Lotugræðgi er talsvert algengari en lystarstol og batahorfur eru nokkuð góðar náist að greina sjúkdóminn snemma (Kendler, MacLean, Neale, Kessler, Heath og Eaves, 1991). Með það fyrir augum var aðaláhersla rannsóknarinnar á lotugræðgi fremur en lystarstol. Samkvæmt erlendum rannsóknum virðist slakt sjálfsálit og fullkomnunarárátta áberandi einkenni stúlkna með lotugræðgi. Því var ákveðið að beina sjónum að persónuleika kvillanum fullkomnunarárátta og sjálfsáliti í tengslum við lotugræðgi hér á landi. Hingað til hafa fáar rannsóknir á Íslandi einbeitt sér að því hvaða persónuleika einkenni eru ráðandi hjá stúlkum með lotugræðgi. Hinsvegar hafa erlendar rannsóknir gefið til kynna að fullkomnunarárátta og slakt sjálfsálit seti stúlkur (og drengi) í aukna áhættu fyrir að fá sjúkdóminn og að þessir þættir spili einnig stórt hlutverk í að viðhalda einkennum lotugræðgi. Af þessum sökum þykir aukin þekking á samspili fullkomnunarárátta og sjálfsálits við lotugræðgi einkenni á Íslandi mikilvæg. Vísindalegt gildi rannsóknarinnar felst í því að auka við þekkingu á lotugræðgi (*bulimia*) og því hvaða þættir hafa áhrif á þróun hennar. Einnig getur rannsókn þessi nýst til forvarna og fyrirbyggjandi aðgerða hvað varðar meðferð og greiningu á lotugræðgi.

Almennt um átraskanir.

Sameiginlegt einkenni fólks með átröskun eru brengluð sýn á ytra útlit, áráttaukennd hegðun í tengslum við mat og óeðlilegar leiðir til þyngdarstjórnunar (American psychiatric association, 2000: Sigrún o.fl. 2007). Stjórnleysi einkennir matarhegðun hjá fólki með átraskanir eins og t.d. átköst (*binges*), framköllun uppkasta og misnotkun á hægðarlyfjum (*purges*) eftir átköstin. Einnig er forðun á matarinntöku áberandi (Fitzgibbon og Blackman, 2000). Átraskanir eru algengastar á meðal ungra kvenna en þær eru um það bil tíu sinnum líklegri en karlar að fá átröskun (Henriques og Calhoun, 1999: Pritts og Susman, 2003: Sigurlaug og Guðlaug, 2006).

Tveir meginflokkar átraskana eru skilgreindir í greiningarkerfi amerísku sálfræði-akademíunnar; DSM-IV-TR (2000). Þeir eru lystarstol (*Anorexia Nervosa, AN*) og lotugræðgi (*Bulimia Nervosa, BN*). Þriðji flokkurinn er átröskun annars óskilgreind (*Eating disorder not otherwise specified, EDNOS*), en sá flokkur nær yfir þá sem hafa mörg einkenni átraskana en mæta þó ekki greiningarskilmálum fyrir annan eða báða meginflokkana (American psychiatric association, 2000). Á Íslandi hefur tíðkast að notast við amerísku greiningarviðmiðin eins og þau birtast í DSM kerfinu þegar greina á afbrigðilegt sálrænt ástand. Hinsvegar er evrópska greiningarkerfið ICD-10 opinbert greiningarkerfi á Íslandi.

Lotugræðgi.

Lotugræðgi (*Bulimia Nervosa*) var fyrst skilgreind sem átröskun árið 1979 og var sett inn sem klínísk greining í DSM kerfið árið 1980. Þeir sem greinast með lotugræðgi eiga það sameiginlegt að sjálfsvirðing þeirra byggst að miklu leyti á líkamslögun og þyngd. Lotugræðgi einkennist af ofátslotum (*binges*) og mótvægisáðgerðum sem beinast að því að hindra þyngdaraukningu eins og framköllun uppkasta. Rannsóknir á algengi lotugræðgi (*bulimia*) eru oft misvísandi, en almennt er talað um að tíðnin sé 1 til 3 prósent í heiminum og yfirleitt koma fyrstu einkennum fram á aldrinum 15 til 29 ára. Samkvæmt tíðnirannsóknnum er röskunin algengust hjá ungum hvítum konum í iðnvæddum ríkjum. Í nýlegri íslenskri rannsókn fengu 10 % háskólakvenna lotugræðgi greiningu samkvæmt átröskunarspurningalista (Sigurlaug og Guðlaug, 2006). (Kendler o.fl., 1991; Sigurlaug og Guðlaug, 2006). Séu athuganir gerðar eftir kynjaskiptingu má sjá að tíðni röskunarinnar meðal kvenna getur náð allt að 3,9 % en er ekki nema 0,5 % hjá körlum. Tíðni lotugræðgi er misjöfn í fleiri hópum en á milli kynja. Röskunin er t.d. oftast greind hjá íþróttafólki en í almennu þýði og þá sérstaklega í íþróttagreinum þar sem áhersla er lögð á grannan líkama eins og dansi, glímu, fimleikum og hjá knöpum í veðreiðum (Fairburn og Beglin, 1990; Pritts og Susman, 2003; Rand og Kulda, 1990). Flestir sem greinast með lotugræðgi eru í kjörþyngd og talsvert hátt hlutfall (40 %) þeirra sem glíma við offítuvandamál ná greiningarviðmiðum fyrir lotugræði. Einnig má sjá truflaða matarhegðun hjá fólki sem er greint með annarskonar geðraskanir (American psychiatric association, 2000; Fairburn og Beglin, 1990).

Greiningarviðmið fyrir lotugræðgi samkvæmt DSM – IV kerfinu eru fimm og hljóða þannig að (A) manneskjan fær reglulega ofátsköst (*binge*) en í DSM-IV eru sett skilyrði fyrir því að ofátið gerist á takmörkuðum tíma, oftast á minna en tveggja

klukkustunda tímabili. Ofátsköstin einkennast af því að (1) magn neyttrar fæðu er meira en flestir borða á sama tíma eða í sömu aðstæðum og (2) tilfinningu um hafa ekki stjórn á meðan á átkasti stendur. Í ofátslotu borðar fólk með lotugræðgi um 1500 kaloríur að meðaltali, átið fer oft fram í leyni og er knúið áfram af algjöru stjórnleysi og yfirdrífinni löngun í mat, hungri sem stundum er líkt við matarfíkn (Sigurlaug og Guðlaug, 2006). Sá matur sem oftast er neytt í lotuofáti er kaloríuríkur eins og sætindi, ís eða önnur óhollusta en lotuofát einkennist helst af því magni sem viðkomandi lætur ofan í sig. Eftir að átkast hefur átt sér stað upplifir fólk samviskubit og vanlíðan, óttast þyngdaraukningu sem veldur því að það reynir að losa sig við allar hitaæiningarnar sem það hefur innbyrgt (*purge*) (American psychiatric association, 2000: Powell og Thelen, 1996). Annað greiningarviðmið (B) fyrir lotugræðgi snýr að óeðlilegum mótvægisáðgerðum (*compensatory behaviours*) sem ætlað er að veða á móti ofátinu. Algengasta mótvægisáðferðin er framköllun uppkasta en um 80 – 90 % þeirra sem hafa leitað sér aðstoðar vegna átröskunarinnar kasta upp til að veða á móti ofáti. Aðrar áðferðir til hreinsunar eru: misnotkun hægðar- eða þvagræsilyfja, föstur og óeðlilega mikil hreyfing. Of mikilli hreyfing er skilgreind þannig að hún þarf að trufla daglegt líf fólks og eigi sér stað á óviðeigandi tímum eða í óeðlilegum aðstæðum. Hreyfingin skal einnig stunduð þrátt fyrir meiðsli eða önnur læknisfræðleg vandamál (American psychiatric association, 2000). Þriðja greiningarviðmiðið (C) er að bæði átköst og hreinsunar áðgerðir eigi sér stað að minnsta kosti tvisvar í viku og hafi staðið yfir í minnst þrjá mánuði. Fjórða greiningarviðmiðið (D) samkvæmt DSM-IV kerfinu er að sjálfsmýnd sé óeðlilega háð líkamslögun og þyngd og það fimmta (E) greinir frá því að ofangreind einkenni megi ekki einskorðast við tímabil lystarstols (American psychiatric association, 2000: Sigurlaug og Guðlaug, 2006: Pritts og Susman, 2003).

Margir telja framköllun uppkasta vera það sem helst einkennir lotugræðgi en uppköst eru ekki endilega skilyrði fyrir greiningu skv. DSM – IV. Lotugræðgi skiptist í tvo flokka eftir því hvort hreinsunaraðgerðir eiga sér stað eða ekki. Þeir sem framkalla uppköst eða nota lyf til að losa sig við fæðu eftir ofátslotu eru sagðir hafa hreinsandi gerð (*purging type*). Undir hinn flokkinn: „ekki hreinsandi gerð“ (*nonpurging type*) falla þeir sem stunda öfgakennda líkamsrækt og fasta til að hafa stjórn á þyngd sinni en þeir framkalla hvorki uppköst né misnota hægðar- eða þvagræsi lyf (American psychiatric association, 2000: Sigurlaug og Guðlaug, 2006).

Niðurstöður rannsókna hafa gefið til kynna að það sálræna einkenni sem hvað oftast fylgir lotugræðgi sé lélegt sjálfsálit (*self-esteem*). Aðrir sálrænir áhættu- og orsakapættir hafa verið greindir eins og árattu- og þráhyggjuröskun, félagsfælni, lyndisraskanir og fiknisjúkdómar (DSM, 2000: Vohs, Bardone, Joiner, Abramson og Heatherton, 1999; O'Brien og Vincent, 2003; Kendler o.fl. 1991). Persónuleikaraskanir (þar með talin fullkonnunarárátta) eru einnig mjög algengar en mjög hátt hlutfall þeirra sem hafa átraskanir ná einnig greiningarviðmiðum fyrir að minnsta kosti eina persónuleikaröskun (Westen og Harnden-Fisher, 2001).

Tengsl fullkonnunarárátta við lotugræðgi.

Fullkonnunarárátta (stundum nefnd hlítaráratáttá, *perfectionism*) er persónuleika-einkenni sem getur haft bæði jákvæðar og neikvæðar sálrænar afleiðingar, allt eftir því hvernig hún birtist hjá fólki. Lengi vel hefur fullkonnunarárátta verið greind sem áberandi persónueinkenni hjá þeim sem greinast með lotugræðgi og hafa langtímarannsóknir gefið til kynna að árátta sé áhættuþáttur í þróun röskunarinnar (Ackard, Croll og Kearney-Cook, 2002; Bardone, Wonderlich, Frost, Bulik, Mitchell, Uppala og Simonich, 2007; Pritts og Susman, 2003; Sassaroli og Ruggiero, 2005). Tengsl fullkonnunarárátta við aðrar sálrænar og líkamlegar breytur hafa einnig fundist, eins og áfengisfíkn, þunglyndi, árattu- og þráhyggjuröskun, persónuleikaraskanir, mígreni, magaverki og fleira (Ashby og Rice, 2002; Chang, 2000; Davis, 1997; Frost, R. O. og Steketee, G., 1997; Jakob, Daníel, Ásdís og Frölunde, 2007; Jóhanna Sesselja Erludóttir, 2002; Shafran og Mansell, 2001).

Í upphafi áttu menn í erfiðleikum með það hvernig skilgreina og mæla átti persónueinkennið fullkonnunarárátta. Hollender (1978) var meðal þeirra fyrstu sem skilgreindi hugtakið og sagði það vera, að ætla sjálfum sér og öðrum betri frammistöðu en almennt gengur og gerist (Shafran og Mansell, 2001). Stuttu síðar kom Burns (1980) með eftirfarandi skilgreiningu: fullkonnunarárátta er hugsanir sem fela í sér miklar væntingar sem fólk hefur bæði til sín og annara, oftúlkaniir á atburðum og gagnrýni á sjálfum sér og öðrum. Fólk gerir óeðlilega miklar kröfur til sín og sjálfsvirðing (*self-worth*) þeirra er algjörlega bundin við það hversu vel því tekst að standa undir þessum kröfum. Frost og félagar (1990) skilgreindu fullkonnunarárátta þannig að fólk krefur sjálft sig um óaðfinnanlega frammistöðu í öllu sem það tekur sér fyrir hendur og upplifir mikil vonbrigði ef því mistekst. Fullkonnunarsinnar eiga á hættu að sýna frestun eða gefast upp í miðju verki. Þetta kemur til vegna þess að tilhugsunin ein um

að geta ekki lokið verkefni fullkomlega verður of þungbær. Fullkonnunarárátta vísar því ekki einvörðungu til atferlis heldur fjallar hún einnig um þær hugsanir sem liggja að baki (Bardone o.fl. 2007; Frost o.fl. 1990; Jóhanna Sesselja Erludóttir, 2002; Shafran og Mansell, 2001).

Til að byrja með var fullkonnunarárátta skilgreind sem ein hugsmíð og hún rannsökuð í tengslum við ýmsar sálfræðilegar breytur. Erfiðlega gekk að finna tengsl fullkonnunarárátta við það sem menn bjuggust við. Því komu fram hugmyndir um að hér væri um margþátta hugsmíð að ræða, þar sem ólíkar víddir hennar tengdust sálfræðilegum breytum á ólíkan hátt (Frost o.fl. 1990b; Bardone o.fl. 2007; Young o.fl. 2004).

Fullkonnunarárátta virðist stundum af hinu góða en getur snúist uppí andhverfu sína og haft skaðleg áhrif á upplifun fólks af sjálfu sér. Hamacheck (1978) lýsti þessum tveimur gerðum af fullkonnunarárátta sem annarsvegar eðlilegri (*adaptive/normal*) og hinsvegar skaðlegri (*maladaptive/neurotic*) fullkonnunarárátta. Eðlilegri fullkonnunarárátta hefur verið lýst þannig að fólk setur sér raunsæ markmið og finnur til ánægju þegar þeim er náð. Þessir einstalingar hafa raunsæja trú á sjálfum sér, læra af mistökum sínum og gefast ekki upp þó eitthvað fari úrskaiðis (Ashby og Rice, 2002; Chang, 2000; Davis, 1997; Frost o.fl., 1990). Skaðlegri fullkonnunarárátta lýsti Hamacheck (1978) á þann veg að fólki finnst það aldrei gera neitt nægilega vel og finnst stöðugt sem það ætti að geta gert betur. Þeir sem hafa einkenni skaðlegrar fullkonnunarárátta eiga á hættu að setja sér óeðlilega há markmið og sætta sig illa við eigin mistök og annara. Þessir einstaklingar dæma sig hart ef þeir telja sig hafa gert mistök og upplifa mikla vanlíðan í kjölfarið. Hræðsla við mistök einkennir þetta fólk fremur en þrá eftir árangri. Getur það leitt til neikvæðra tilfinninga í eigin garð, vegna erfiðleika við að ná algerri fullkonnun (Davis, 1997; Frost o.fl., 1990; Sassaroli og Ruggiero, 2005).

Síðari athuganir á hugtakinu leiddu í ljós að víddir fullkonnunarárátta væru fleiri og best væri að mæla hana sem margþátta hugsmíð. Leiddi þessi nýja sýn til þróun tveggja mælitækja: Fjölvíddakvarði Frost og félaga (The Frost multidimensional perfectionism scale: *Frost MPS*) og fjölvíddakvarði Hewitt og Flett (The Hewitt and Flett multidimensional perfectionism scale: *Hewitt og Flett MPS*). Hewitt og Flett (1991) töldu fullkonnunarárátta best lýst á þremur víddum. Fyrsta víddin var yfirmáta háleit markmið (*Self-oriented perfectionism*). Önnur víddin fjallar um það hversu

miklar væntingar fólk telur aðra hafa til sín (*Socially prescribed perfectionism*). Þriðja viddin fjallar um þær væntingar sem fólk hefur til annara (*Other-oriented perfectionism*) (Bardone o.fl. 2007; Frost o.fl. 1990).

Frost o.fl. (1990) töldu sex þætti lýsa fullkonnunaráráttu best og byggir Fjölvíddakvarði Frost og félaga (*Frost MPS*) á þeirri hugmynd. Viddirnar eru þessar: (1) áhyggjur af mistökum (*concern over mistakes*) sem lýsir sér í því að fólk upplifir sig algjörlega misheppnað ef því mistekst á einu sviði. (2) Persónuleg viðmið (*personal standards*) þar sem fólk setur sér yfirmáta háleit markmið, (3) væntingar foreldra (*parent expectations*) er upplifun fólks á því að foreldrar þeirra hafi gert meiri kröfur til sín en almennt þykir eðlilegt. (4) Gagnrýni foreldra (*parent criticism*) eru minningar fólks um það að hafa verið refsað af foreldrum, ef hegðun og gjörðir þeirra voru ekki fullkomin. (5) Efasemdir um athafnir (*doubts about actions*) er það að efast um allt sem maður gerir og (6) skipulagning (*organization*) eða það að þykja skipulag mjög mikilvægt. Síðasti þátturinn, skipulagning, hefur ekki sýnt sterk tengsl við hina þættina sem mæla fullkonnunaráráttu og er hann því iðulega undanskilin í útreikningum þegar fullkonnunaráráttu er metin (Bardone o.fl., 2007; Erna Sigurvinnsdóttir, 2009; Frost o.fl., 1990; Jóhanna Sesselja Erludóttir, 2002).

Skaðleg fullkonnunaráráttu eins og hún er mæld með Fjölvíddakvarða Frost (að undanskildum undirþættinum, skipulagningu) virðist hafa sterk tengsl við ýmis önnur sálmein eins og lágt sjálfsmat, óánægju með líkamsvöxt og aðra þætti sem tengjast lotugræðgi náíð (Bardone o.fl., 2007, 2009; Frost o.fl., 1990; Chang, 2000; Erna Sigurvinnsdóttir, 2009; Pearson og Gleaves, 2006). Fullkonnunaráráttu tengist mismunandi gerðum átraskana á ólíkan hátt en hefur hvað mest tengsl við þá undirflokk þar sem hreinsunarhegðun er einkennandi, eins og lotugræðgi (Bardone o.fl., 1999, 2009; Kaye, Bulik, Thornton, Barbarich, Masters, o.fl. 2004; Pearson og Gleaves, 2006). Margir telja tengsl fullkonnunaráráttu við lotugræðgi vera þannig að fullkonnunaráráttu sé til staðar, áður en einkenni lotugræðgi verða áberandi. Einnig er fullkonnunaráráttu enn fremur álitin sérstakur áhættuþáttur fyrir þróun og viðhaldi lotugræðgi. Þeir sem hafa persónueinkenni í líkingu við fullkonnunaráráttu virðast þá næmari fyrir þeirri hegðun og hugsun sem einkennir fólk með lotugræðgi. Fullkonnunarsinnar eru því líklegri til að vera óánægðir með sjálfa sig, þar sem þeir stefna á algjöra fullkonnun sem fáum tekst þó að ná (Kaye o.fl. 2004; Shafran og Mansell, 2001; Stice, 2002).

Sjálfsálit

Sjálfskraust eða sjálfsálit (*self-esteem*) vísar til þess hvernig einstaklingur metur eiginleika sína og einkenni almennt þ.e. hvort fólki líður vel eða illa með sjálft sig og eiginleika sína. Sjálfsálit hefur verið skilgreint sem einþátta hugsmíð sem á við um almennt álit fólks á eigin ágæti (Sassaroli og Ruggiero, 2005). Sumir byggja sjálfsálit sitt á álit annara, aðrir á útliti sínu og enn aðrir á því hvernig þeim vegnar félagslega. Hjá flestum byggist þó sjálfsálit á einhverskonar samblöndu þessa alls. Sjálfsálit getur bæði verið gott og slæmt, en gott sjálfsálit hefur lengi verið tengt betri árangri í lífinu, meiri hamingju og heilbrigðari lífsstíl. Þeir sem hafa gott sjálfsálit hafa jákvæða ímynd af sjálfum sér og almenna trú á eigin getu og ágæti (Baumeister o.fl., 2003). Hinsvegar hefur slakt sjálfsálit verið tengt óhamingju, óheilbrigði, þunglyndi, átröskunum og öðrum sálmeinum. Hugarfar þeirra sem hafa slakt sjálfsálit einkennist af neikvæðum hugsunum sem snúast bæði um þá sjálfa, en einnig um annað fólk, atburði og aðstæður. Þeir sem hafa lélegt sjálfsálit upplifa sig einskis nýta og yfirleitt ómögulega í alla staði. (Baumeister, Campell, Krueger og Vohs, 2003; Josephs, Markus og Tafarodi, 1992; Rosenberg, Schooler og Schoenbach, 1989).

Sjálfsálit er nátengt ánægju og/eða óánægju með eigin líkama (*body-esteem*) eftir því hvort það er gott eða slæmt. Fólk með átraskanir hengir sjálfsálit sitt óhóflega mikið á ytra útlit, sem það eru þó sjaldan ánægt með. Af þessu leiðir mikil óánægja og vanlíðan sem dregur úr sjálfsáliti þeirra, en rannsóknir hafa sýnt að einstaklingar með átraskanir hafa áberandi slakt sjálfsálit (Baumeister o.fl. 2003; Henriques og Calhoun, 1999). Lágt sjálfsálit er skilgreint sem mismunur á milli þess sem maður vill vera og þess hvernig maður upplifir sig vera. Þeir sem hafa lágt sjálfsálit hafa ekki raunsæja mynd af sjálfum sér, það álit sem þeir hafa endurspeglar ekki hvernig þeir raunverulega eru. Sameiginlegt einkenni fólks með lotugræðgi er óánægja með ytra útlit, það er ofurupptekið af hugsunum um holdarfar sitt og hefur miklar áhyggjur af þyngd sinni. Lágt sjálfsmat fólks með lotugræðgi endurspeglast í þessari óánægju og hefur það talist veikja varnir gegn röskuninni (Stice og Shaw, 2002 og Rosen og Neumark – Szteiner 1998; Sassaroli og Ruggiero, 2005). Útlit hefur mikil áhrif á sjálfsmat flestra kvenna og óánægja með líkamsvöxt eykur neikvæðar hugsanir um líkamann sem getur leitt til þess að konur breyta matarvenjum sínum og fara t.d. í megrun til að reyna bæta vöxtinn. Getur þetta leitt til vandkvæða þar sem megrun er afar stór áhættuþáttur fyrir því að átröskun þróist (Dórothea og Helga, 2008 og Sigrún o.fl. 2007; Stice og Shaw, 2002).

Með þessu skapast hættu á að þær reyni að bæta líf sitt með því að hafa stjórn á útliti sínu t.d. með því að reyna grenna sig. Svo virðist vera að konur sem hafa lágt sjálfsmat fara mun oftar í megrun en aðrar og megrun er skýr áhættuþáttur fyrir átröskun (Dóróthea og Helga 2008: Sigrún o.fl. 2007: Stice og Shaw, 2002). Gott sjálfsálit kemur þó ekki endilega í veg fyrir það að lotugræðgi þróist. Niðurstöður langtímarannsóknna hafa gefið vísbendingar um það að fólk með gott sjálfsálit þróar síður með sér átraskanir og nær sér fyrr af óheilbrigðri hegðun í tengslum við þyngdarstjórnun (Baumeister o.fl., 2003). Slakt sjálfsálit veldur þó ekki lotugræðgi eitt og sér, en margir telja það ýkja þá skaðlegu þætti sem leggja grunnin að röskuninni (Shaw o.fl., 2003). Rannsóknir hafa iðulega greint slakt sjálfsálit sem áberandi persónuleikaeinkenni hjá þeim sem greinast með lotugræðgi. Hinsvegar hefur það eitt og sér ekki lýst persónuleika þeirra til hlítar og hafa fleiri persónueinkenni verið athuguð, með það að markmiði að greina sameiginleg einkenni fólks með lotugræðgi. Hafa menn fundið vísbendingar um að slakt sjálfsálit ásamt einkennum fullkonnunarárattu lýsi stóru hlutfalli af breytileika í persónu fólks með lotugræðgi (Pearson og Gleaves, 2006: Saw, Stice og Springer, 2003).

Samverkandi áhrif fullkonnunarárattu og sjálfsálits á lotugræðgi.

Fullkonnunaráratta er nátengd sjálfsmati á þann hátt að þeir sem hafa einkenni hennar, hafa tilhneigingu til lægra sjálfsmats, enda finnst þeim sem þeir geri aldrei neitt nægilega vel. Þar sem fólk með fullkonnunarárattu reynir að laga sig að fullkominni fyrirmynd, sem vissulega er ómögulegt að ná, er óhjákvæmilegt að það leiði til mikillar sjálfsgagnrýni sem minnkar sjálfsálit þeirra. Rannsóknir hafa gefið til kynna að tengsl fullkonnunarárattu og sjálfsálits á lotugræðgieinkenni séu þess eðlis að þeir sem hafa einkenni fullkonnunarárattu, eru líklegir til að þróa með sér lotugræðgi en þó aðeins ef sjálfsálit þeirra er slakt (Ashby og Rice, 2002: Bardone o.fl. 1999: Baumeister o.fl. 2003: Chang, 2000: Pearson og Gleaves, 2006: Saw, Stice og Springer, 2003).

Rannsakendur hafa skoðað fullkonnunarárattu, eins og Frost o.fl. (1990) skilgreindu hana, í tengslum við aðrar sálrænar breytur eins og sjálfsálit og lotugræðgi. Niðurstöður benda til þess að fullkonnunaráratta samkvæmt Frost o.fl. (1990) tengist sálmeinum hvað mest þegar sjálfsmat fólks er lágt. Vohs o.fl. (1999) komust að þeirri niðurstöðu að fólk sem hefur hátt sjálfsálit og fullkonnunarárattu er ólíklegra til að stunda lotuofát þó það telji sig of þungt. Þess þá heldur virtust einstaklingar með gott sjálfsálit taka eðlilega á málunum til dæmis með aukinni hreyfingu og heilbrigðu

mataræði. Einnig höfðu þeir frekar trú á því að núverandi líkamsástand væri í þeirra höndum og litu á misheppnaðar tilraunir til þyngdartaps vera tímabundið ástand fremur en óumflýjanlegan sannleika. Niðurstöður þeirra bentu einnig til þess að fólk í yfirvigt sem hafði fullkonnunaráráttu og lágt sjálfsálit, notaðist frekar við óheilbrigðar aðferðir til þyngdartaps. Það efaðist meira um getu sína til að ná þyngdarmarkmiði sínu og var líklegri til að líta á misheppnaðar tilraunir til þyngdartaps sem enn eina staðfestinguna á því hversu ómögulegt það er (Vohs o.fl. 1999). Samkvæmt fyrri rannsóknum má því gera ráð fyrir að samspil fullkonnunaráráttu og slöku sjálfsáliti hafi áhrif á og viðhaldi einkennum lotugræðgi (Ashby og Rice, 2002; Baumeister o.fl. 2003; Pearson og Gleaves, 2006; Saw, Stice og Springer, 2003; Vohs o.fl., 1999).

Eins og áður sagði hefur samspil fullkonnunaráráttu, sjálfsálits og lotugræðgi verið rannsakað erlendis. Hér á landi hefur hinsvegar skort mjög á slíkar rannsóknir og verður bætt úr því í þessari rannsókn.

Tilgátur rannsóknarinnar eru þrjár.

Tilgáta 1.

Jákvætt samband er á milli fullkonnunaráráttu og lotugræðgi. Með því er átt við að eftir því sem fullkonnunaráráttu eykst, er viðkomandi líklegri að greinast með lotugræðgi.

Tilgáta 2.

Gert er ráð fyrir neikvæðu sambandi á milli sjálfsálits og lotugræðgi. Með þessu er átt við að þeir sem hafa lágt sjálfsmat eru í aukinni áhættu að greinast með lotugræðgi.

Tilgáta 3.

Gert er ráð fyrir því að samband fullkonnunaráráttu og lotugræðgi sé háð sjálfsáliti. Áhrif fullkonnunaráráttu á þróun lotugræðgi eru mest þegar sjálfsálit er slakt en minnst þegar sjálfsálit er gott. Þeir sem hafa gott sjálfsálit eru þá ólíklegastir til að greinast með lotugræðgi en þeir sem hafa áberandi slakt sjálfsálit líklegastir til að greinast.

Aðferð.

Þátttakendur.

Þátttakendur í rannsókninni voru kvenkyns nemendur við Háskóla Íslands. Úrtakið samanstóð af 5234 konum, en af þeim luku 405 konur við að svara þeim þremur spurningalistunum sem snúa að þessari rannsókn. Svarhlutfallið var 7,74 %. Þátttakendur í rannsókninni voru á aldrinum 18 – 35 ára. Spurningalistar voru sendir á netföng allra kvenn-stúdenta við Háskóla Íslands. Úrtakið samanstóð af svörum þeirra sem luku við könnunina. Hér er því um hentugleikaúrtak að ræða.

Mælitæki.

Eftirfarandi þrjú sjálfsmatskvarðar voru lagðir fyrir:

Bulimia Test – Revised (BULIT-R) (Thelen, Farmer, Wonderlich og Smith, 1991).

Þeir Smith og Thelen hönnuðu sjálfsmatskvarðann *BULIT* sem var ætlað að bera kennsl á þá sem mæta greiningarviðmiðum fyrir lotugræðgi skv. DSM – III greiningarkerfinu (Smith og Thelen, 1984). Markmið Smith og Thelen (1984) var að hanna mælitæki sem greindi vel á milli þeirra sem hafa lotugræðgi og þeirra sem hafa hana ekki. Mælitækið átti einnig að greina á milli þeirra sem höfðu lotugræðgi og þeirra sem voru greindir með annarskonar átröskun og gefa vísbendingu um það í hvaða undirflokk lotugræðgi viðkomandi félli undir (Smith og Thelen, 1984). *BULIT-R* listinn er 36 atriða sjálfsmatskvarði sem er notaður til að meta megin einkenni lotugræðgi, það er ofát/ofátsköst, heinsunarhegðun (*purging*) og áhyggjur af líkamsþyngd og lögum. Thelen, Farmer, Wonderlich og Smith (1991) endurskoðuðu kvarðann í samræmi við endurskoðun á greiningarviðmiðum fyrir lotugræðgi og útgáfu DSM – III – R. Fækkðu þeir þá atriðunum úr 36 niður í 28 (Thelen og Farmer, 1991; Sigurlaug, Guðlaug og Jakob Smári, 2005).

BULIT – R var íslenskaður af Sigurlaugu M. Jónsdóttur árið 2004 og átti hann að meta einkenni lotugræðgi, bæði ofát og hreinsunarhegðun (Sigurlaug, Guðlaug og Jakob Smári, 2005). Svarendur merkja við á fimm punkta stiku hversu vel fullyrðingar á listanum eiga við þá. Dæmi um slíkar fullyrðingar eru: „ég er ánægð með lögum og stærð líkamans” og „ég stunda strangar líkamsæfingar í langan tíma til að brenna hitaeiningum”. Heildarskor listans er fundið með því að leggja saman skor 28 spurninga. Átta spurningar eru undanskildar við útreikning á heildarskori þar sem þær

greina ekki nægilega vel á milli þeirra sem hafa og þeirra sem hafa ekki lotugræðgi (Dórothea Ævarsdóttir og María Guðnadóttir, 2008; Sigurlaug María Jónsdóttir o.fl. 2005: Thelen, Farmer, Wonderlich og Smith, 1991: Thelen, Mintz og Vander Wal, 1996). Lægsta mögulega heildarskor er 28 stig sem gefur til kynna að einkenni lotugræðgi séu ekki til staðar. Hæst er hægt að skora 140 stig á kvarðanum, skor sem gefur sterklega til kynna að viðkomandi þjáist af lotugræðgi. Við útreikninga á heildarskori BULIT listans var breytum 2, 5, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 21, 23, 26, 28, 30, 32, 35 snúið þannig að hærri stigafjöldi gaf vísbendingu um aukin lotugræðgieinkenni (sjá viðauka A). Breytur 6, 11, 19, 20, 27, 29, 31, 36 voru ekki notaðar við útreikning á heildarskori þar sem þessar breytur hafa ekki háa fylgni við kvarðann í heild sinni. Þeir sem fá 104 stig eða fleiri greinast með lotugræðgi en hægt væri að hafa þetta viðmiðunarskor lægra til að minnka hlutfall falskra neikvæðra eða þeirra sem greinast ekki með lotugræðgi þrátt fyrir að sjúkdómurinn sé til staðar (Thelen o.fl. 1991; Thelen o.fl. 1996: Dórothea og María, 2008: sjá viðauka A).

Smith og Thelen (1984) athuguðu réttmæti og áreiðanleika *BULIT*. Hafði listinn góðan endurprófana áreiðanleika eða $\alpha=0,87$ og fína forspárhæfni. Fylgni *BULIT* við lotuofáts-kvarða (*CES*) sýndi fram á gott hugsmiðaréttmæti eða $\alpha=0,93$ sem gefur til kynna að kvarðarnir byggja á sameiginlegri hugsmíð (Smith og Thelen, 1984). Í nýlegri rannsókn á próffræðilegum eiginleikum íslensku útgáfunnar kom í ljós að innri áreiðanleiki og endurprófunaráreiðanleiki *BULIT-R* var mjög góður á Íslandi. Reyndist innri áreiðanleikinn $\alpha=0,92$ í átröskunarhóp, $\alpha=0,97$ í samanburðarhóp og $\alpha=0,96$ í báðum hópum. Vert er að benda á það að í rannsókn Sigurlaugar, Guðlaugar og Jakobs Smára (2005) á próffræðilegum eiginleikum íslensku útgáfunnar, var meðalskor stúlkna með átröskun á *BULIT-R* listanum, $M=98,1$. Er þetta heldur lægra en það viðmiðunarskor sem notast var við í rannsókninni hér. *BULIT-R* er þó ekki greiningartæki heldur ber að líta á hann sem skimunartæki fyrir lotugræðgi.

Fjölviddakvarði Frost (Frost MPS) (Frost og félagar, 1990).

Fjölviddakvarði Frost samanstendur af sex undirkvörðum eða 35 atriðum í heildina sem eru hönnuð til að greina einkenni fullkomnunaráráttu. Þáttakendur svara listanum með því að merkja við, á fimm punkta Likert kvarða, hversu vel einstakar staðhæfingar eiga við, þar sem 1 jafngildir *algerlega sammála* og 5 jafngildir *algjörlega ósammála* (Frost o.fl., 1990; Erna Sigurvinsdóttir, 2009: Jóhanna Sesselja Erludóttir, 2002, viðauki B).

Fyrsti undirkvarðinn fjallar um áhyggjur af mistökum (*concern over mistakes*, CM) (atriði 9, 10, 13, 14, 18, 21, 23, 25 og 35 á spurningalistanum). Endurspeglar hann neikvæð viðbrögð við mistökum og tilhneigingu til að leggja mistök að jöfnu við að vera algerlega misheppnaður. Fólk sem skorar hátt á þessum kvarða telur sig tapa virðingu annars fólks ef það gerir mistök. Dæmi um staðhæfingu er til dæmis „fólk missir líklega álit á mér ef ég geri mistök“. Annar undirkvarðinn fjallar um persónuleg viðmið (*personal standards*, PS) (atriði 4, 6, 12, 16, 19, 24 og 30). Atriði á kvarðanum gefa til kynna hvort viðkomandi setur sér óhóflega há markmið og hefur óeðlilega miklar væntingar til sjálfs sín að ná þeim. Dæmi um staðhæfingu sem fellur undir þennan flokk er „ef ég set mér ekki háleitustu markmiðin, er líklegt að ég endi sem annars flokks manneskja“.

Þriðji undirkvarðinn snýr að því hversu miklar væntingar fólk telur foreldra sína hafa haft til sín í uppvextinum (*parent expectations*, PE) (atriði 1, 11, 15, 20 og 26). Dæmi um staðhæfingu sem fjallar um væntingar foreldra er: „foreldrar mínir vildu að ég væri best/ur í öllu“.

Fjórði undirkvarðinn metur það hvort, og að hve miklu leiti, fólk minnst gagnrýni foreldra sinna (*parent criticism*, PC) (atriði 3, 5, 22 og 35). Staðhæfing innan þessa kvarða hljómar til dæmis svona: „þegar ég var barn var mér refsað ef það sem ég gerði var ekki fullkomið“.

Fimmti undirkvarðinn byggir á atriðum úr öðrum undirkvarða, á matslista fyrir áráttu- og þráhyggjueinkenni. Atriðin fjalla um það að hve miklu leiti fólk efast um getu sína til að klára verkefni (*doubting of actions*, D) (atriði 17, 28, 32 og 33). Ein staðhæfing úr þessum undirkvarða hljóðar svo: “ég efast jafnvel um hið einfalda og hversdagslega sem ég geri“.

Sjötti og síðasti undirflokkurinn fjallar um reglusemi eða skipulagningu (*organization*, O) (atriði 2, 7, 8, 27, 29 og 31). Þessi undirkvarði sker sig að einhverju leiti frá hinum undirkvörðunum. Sést það best á því að fylgni hans við aðra undirkvarða og heildarskor listans er ekki eins mikil og á milli hinna undirkvarðana. Kvarðinn gefur vísbendingu um það hversu upptekið fólk er af skiplagi, reglum og aga, allt þættir sem hafa tengsl við fullkomunaráráttu. Dæmi um staðhæfingu í undirkvarða um skipulagningu er til dæmis: „snyrtimennska er mér mjög mikilvæg“ (Erna

Sigurvinsdóttir, 2009: Frost o.fl., 1990: Hewitt, Flett, Turnbull-Donovan og Mikail, 1991: Jóhanna Sesselja Erludóttir, 2002).

Hægt er að reikna heildarskor Fjölvíddakvarða Frost með því að leggja saman skor á öllum undirkvörðum nema kvarðanum um skipulagningu (*organization*, O) (Frost o.fl. 1990: Hewitt, Flett, Turnbull-Donovan og Mikail, 1991). Hæsta mögulega heildarskor eru 175 stig og því hærra sem fólk skorar á kvarðanum, þeim mun meiri fullkomnunarárátta er til staðar. Engum atriðum á fjölvídda-kvarðanum var snúið, þar sem öll atriðin snúa þannig að hátt skor gefur til kynna aukna fullkomnunarárátta. Hinsvegar var atriðum númer 2, 7, 8, 27, 29, 31 á spurningalistanum sleppt við útreikning á heildarskori hér. Þetta eru þau atriði sem heyra undir kvarðann um skipulag (Frost o.fl., 1990). Kvarðinn í heild hefur góðan innri áreiðanleika í erlendum rannsóknum ($\alpha = 0,90$) og á milli undirkvarða listans ($\alpha = 0,77$ til $0,93$). Hugsmíðaréttmæti er einnig gott sem sést á því að heildarskor listans hefur háa fylgni við aðrar mælingar á fullkomnunarárátta (Bardone o.fl., 2007: Frost o.fl., 1990: Jakob Smári, Daníel, Ásdís og Maj-Britt Frölunde, 2009: Jóhanna Sesselja Erludóttir, 2002). Listinn hefur ekki verið staðlaður á Íslandi en Jóhanna Sesselja Erludóttir og Jakob Smári (2002) þýddu og þáttagreindu kvarðann. Hefur sú útgáfa góða próffræðilega eiginleika líkt og erlendar útgáfur. Áreiðanleiki íslensku útgáfunnar var reiknaður fyrir alla undirkvarða og var í öllum tilfellum nokkuð góður ($\alpha = 0,76 - 0,86$). Reyndist áreiðanleiki íslenska kvarðans í heild sinni vera $\alpha = 0,89$, sem gefur til kynna að íslenski *MPS* kvarðinn mælir það sem honum er ætlað að mæla. Einnig kom í ljós að undirkvarðinn um skipulagni hafði minnsta fylgni við aðra undirkvarða. Rennir þetta stoðum undir þær hugmyndir að undanskilja kvarðann um skipulagni þegar heildarskor listans er reiknað.

Rosenberg Self–esteem scale (RSE).

Rosenberg kvarðinn var upphaflega hannaður til að meta sjálfsálit unglinga en hefur nýst vel fyrir alla aldurshópa (Rosenberg o.fl., 1989: Young o.fl. 2004). Kvarðanum er ætlað að meta almennt sjálfsálit (*global self-esteem*) eða sjálfs-sátt (*self-acceptance*), sjálfs-virðingu (*self-respect*) og sjálfs-mat (*self-evaluation*) (Rosenberg o.fl., 1989). *RSE* er 10 atriða sjálfsmatskvarði þar sem atriðin eru metin á fjögurra punkta stiku frá (1) algjörlega sammála til (4) algjörlega ósammála (Gabríela og Lára, 2009). Hæsta mögulega skor á kvarðanum er 40 stig sem í þessari rannsókn gefa til kynna mjög slakt sjálfsálit. Lægsta skor er 10 sem sýnir framá afar jákvætt sjálfsálit. Listinn innheldur

fimm jákvæðar og fimm neikvæðar fullyrðingar. Dæmi um jákvæða fullyrðingu er „mér finnst ég hafa ýmsa góða eiginleika“. Dæmi um neikvæða fullyrðingu er: „þegar allt kemur til als þá hef ég tilhneigingu til að líta á mig sem mistök“. Þau svör sem gefa til kynna lágt sjálfsálit eru þannig að merkt er við ósammála eða algjörlega ósammála á atriðum 1, 3, 4, 7 og 10 og sammála eða algjörlega sammála á atriðum 2, 5, 6, 8 og 9 (Joseph og Linda, 2006: viðauki C). Til að heildarskor listans gefi rétta mynd þurfa öll atriðin að vísa í sömu átt. Neikvæðum staðhæfingum var snúið þannig að hátt skor gaf til kynna lágt sjálfsálit.

Spurningalistinn er víða notaður, sér í lagi vegna þess hversu einfaldar spurningarnar eru og hversu auðvelt er að leggja hann fyrir. Erlendar tölur gefa til kynna góðan innri- ($\alpha = 0,92$) og endurprófana áreiðanleika ($\alpha = 0,85 - 0,88$). Listinn hefur háa fylgni við aðra kvarða sem meta sjálfsálit og gefur það til kynna gott forspár- og hugsmíðaréttmæti (Joseph og Linda, 2006: Robins, 2001: Rosenberg o.fl., 1986). Íslensk útgáfa kvarðans hefur góðan áreiðanleika ($\alpha = 0,82 - 0,88$) og fínt hugsmíðaréttmæti ($\alpha = 0,85 - 0,88$) (Gabriela og Lára, 2009).

Rannsóknarsnið.

Fylgibreyta rannsóknarinnar er skor á *BULIT-R* listanum sem metur einkenni lotugræðgi. Frumbreyturnar eru tvær: fullkonnunarárátta (mæld með *MPS*) og sjálfsálit (mælt með *RSE*). Einnig voru víxlhrif fullkonnunarárátta og sjálfsálits könnuð.

Framkvæmd.

Fyrirgreindir spurningalistarnir voru skrifaðir og settir upp í hugbúnað á netinu sem nefnist „QuestionPro“. Með því var hægt að senda spurningakönnunina á netfang þátttakenda. Í tölvupóstinum kom fram ósk um þátttöku í könnun á lotugræðgi. Meðfylgjandi í tölvupóstinum var slóð (url.) sem viðkomandi gat ýtt á og fluttist hann þá beint á spurningakönnunina. Í upphafi könnunarinnar komu fram upplýsingar um rannsóknina og markmið hennar. Þá var þátttakandi einnig látin vita að hann hafði kost á því að hætta þátttöku hvenær sem var og að ekki væri hægt að rekja svör til þátttakenda. Einnig var greint frá því að rannsóknin væri samþykkt af vísindasiðanefnd sem og persónuvernd. Hugbúnaðurinn tók saman svör þátttakenda.

Tölfræðileg úrvinnsla.

Tölfræðiforritið *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS, 17,0)* var notað við úrvinnslu gagna. Ef þátttakandi hafði ekki svarað einstaka atriði var tekið meðaltal af svari allra þátttakenda á tilteknu atriði og það meðaltal notað til að fylla í eyðurnar.

Fyrst voru tengsl fullkonnunaráráttu (tilgáta 1) og sjálfsálits (tilgáta 2) við lotugræðgi einkenni athuguð, með einfaldri aðfallsgreiningu. Áður en einföld aðfallsgreining er framkvæmd þarf að athuga hvort forsendur fyrir aðfallsgreiningunni standist með fylgniriti af sambandi breytanna, leifariti og normalriti af leif.

Fylgnirit af sambandi fullkonnunaráráttu og lotugræðgi bendir til þess að á milli breytanna sé sterk, línuleg tengsl. Leifarit gaf til kynna að leifin dreifist frekar óreglulega um miðjulínu. Normalrit leifar gaf til kynna að leifin dreifist þannig að breytan virðist normaldreifð. Engin áberandi fráviksgildi birtast á myndinni.

Fylgnirit af sambandi sjálfsálits og lotugræðgi bendir til þess að á milli breytanna séu nokkuð sterk, línuleg tengsl. Leifarit sýnir að leifin dreifist um miðjulínu og engin áberandi fráviksgildi finnast. Normalrit leifar gaf til kynna að sjálfsálitsbreytan væri normaldreifð. Út frá þessum upplýsingum var talið að forsendur fyrir notkun einfaldrar aðfallsgreiningar stæðust.

Víxlhrif fullkonnunaráráttu og sjálfsálits voru könnuð með því að margfalda breytturnar saman. Víxlhrif gefa til kynna hver tengsl fullkonnunaráráttu eru við lotugræðgi, þegar sjálfsmat tekur mismunandi gildi (hátt, lágt og meðal). Meðaltal sjálfsálitsbreytunnar var fundið og reyndist vera 16,17 stig á *RSE* kvarðanum. Til að finna gildi þeirra sem töldust hafa lágt sjálfsálit (hátt skor á *RSE* kvarðanum) var eitt staðalfrávik ($sf_{\text{sjálfsálit}} = 5,51$) lagt saman við meðaltal sjálfsálits kvarðans (*RSE*). Þeir sem skoruðu þá 21,68 stig á kvarðanum töldust hafa lágt sjálfsálit. Gildi þeirra sem töldust hafa hátt/gott sjálfsálit var fundið þannig að eitt staðalfrávik ($sf_{\text{sjálfsálit}} = 5,5$) var dregið frá meðaltali = 16,17. Gaf þetta niðurstöðuna 10,66 og voru þeir sem fengu það skor sagðir hafa hátt/gott sjálfsálit. Séu víxlhrif marktæk eru *skilyrt áhrif* athuguð en það eru áhrif breytanna umfram þau meginhrif sem birtast í tilátum eitt og tvö. Við tilgátuprófun var miðað við 95 % öryggisbil og alfamörk (α) 0,05.

Niðurstöður.

Lýsandi tölfræði.

Af 405 gildum svarendum *BULIT – R* listans voru 29 sem höfðu heildarskor hærra en 104 eða 7,16 % sem er talsvert hærra en erlendar tölur gefa til kynna.

Áreiðanleikastuðull (*Cronbach's alpha*) var reiknaður fyrir kvarðana, en hann metur innri áreiðanleika mælitækisins. Það er engin einhlít regla um það hversu hár alfastuðullinn á að vera en þó þykir stuðull yfir 0,80 gefa vísbendingu um gott innra réttmæti (Einar og Árni, 2005). Í töflu 1. má sjá alfastuðul (α) hvers kvarða fyrir sig ásamt fjölda gildra þátttakenda, meðaltal, hæsta og lágsta skor ásamt staðalfrávik. Innri áreiðanleiki allra kvarðana hér var mjög hár eða á bilinu 0,924 til 0,957.

Tafla 1. Lýsandi tölfræði, meðaltöl, hæstu og lágstu gildi og áreiðanleikastuðull alfa (α) kvarða.

	N	meðaltal	Staðalfrávik	min	max	alfa (α)
Lotugræðgi (<i>BULIT-R</i>)	405	58,08	23,25	30	141	0,957
Fullkomnunarárátta (<i>MPS</i>)	405	74,46	20,56	29	132	0,937
Sjálfsálit (<i>Rosenberg self-esteem scale</i>)	405	16,17	5,51	9	33	0,924

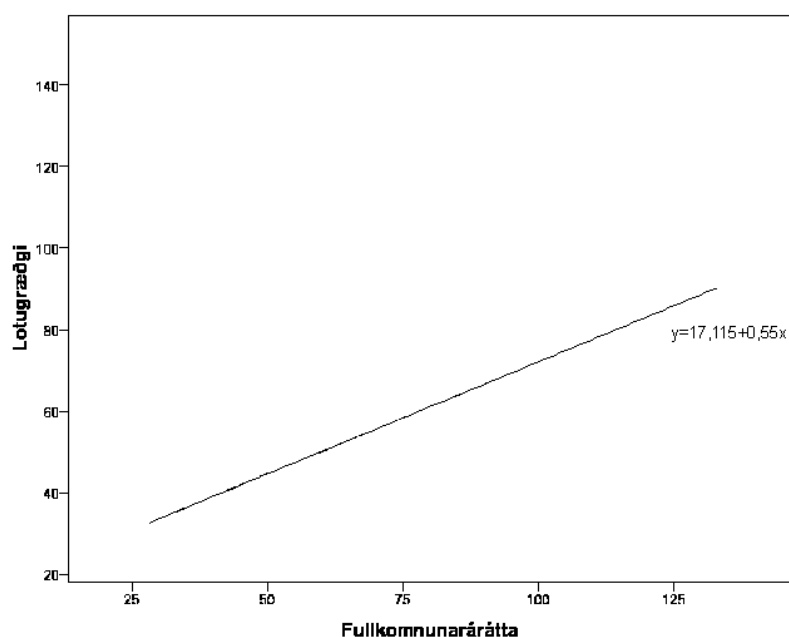
Tengsl fullkomnunarárátta við lotugræðgi einkenni.

Í tilgátu 1 var gert ráð fyrir jákvæðu sambandi á milli fullkomnunarárátta og lotugræði. Með því er átt við, að eftir því sem fullkomnunarárátta er meiri, er gert ráð fyrir að einkenni lotugræðgi aukist. Niðurstöður aðfallsgreiningar gáfu til kynna jákvæð tengsl á milli fullkomnunarárátta og lotugræðgi ($b=0,55$, $p<0,05$). Samkvæmt 95 % öryggisbili er trúlegt að raunveruleg hallatala í þýði sé á bilinu 0,501 til 0,599.

Tafla 2. Niðurstöður aðfallsgreiningar fyrir tengsl fullkonnunaráráttu og lotugræðgi einkenna.

	b	Staðalvilla	t-gildi	p-gildi
Skurðpunktur	17,115	3,802	4,500	0,001
Hallastuðull	0,550	0,049	11,177	0,001

Fylgnistuðull á milli fullkonnunaráráttu og lotugræðgi er $r = 0,486$ og skýrir fullkonnunarárátta því um 24 % af heildarbreytileika lotugræðgi. Það er því nokkuð sterkt, jákvætt samband á milli breytanna. Á mynd 1 má sjá samband lotugræðgi- og fullkonnunaráráttu. Myndin sýnir að eftir því sem fullkonnunarárátta eykst virðast lotugræðgi einkenni meiri.



Mynd 1. Tengsl fullkonnunaráráttu og lotugræðgi.

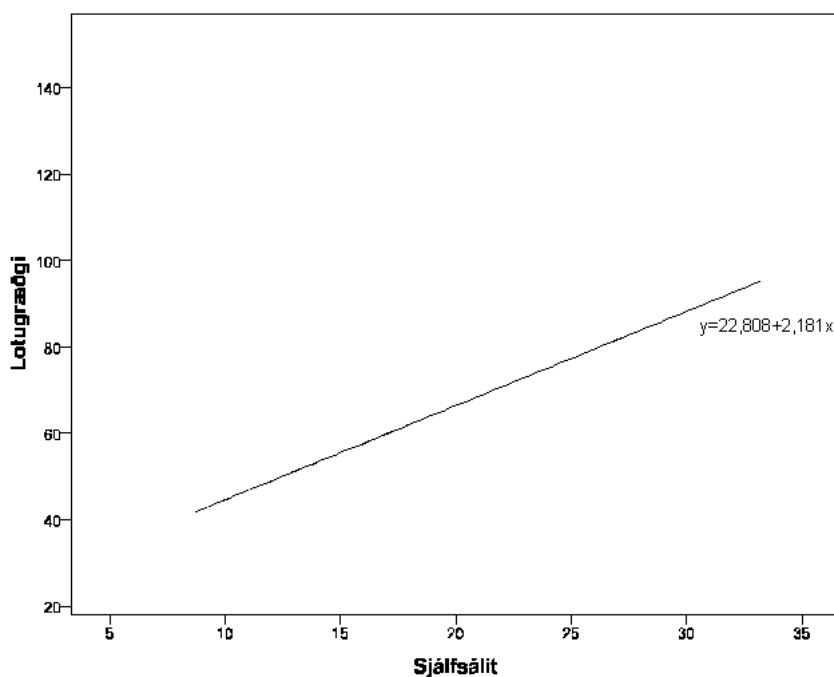
Tengsl sjálfsálits við lotugræðgi einkenni.

Samkvæmt tilgátu 2 var búist við jákvæðum tengslum á milli sjálfsálits og aukinna einkenna lotugræðgi. Hátt skor á sjálfsálitskvarða *Rosenbergs* gefur til kynna lægra sjálfsálit. Búist var við því að eftir því sem sjálfsálit minnkar (þ.e. hátt skor á *Rosenberg* kvarðanum) koma fleiri einkenni lotugræðgi í ljós. Niðurstöður aðfallsgreiningar staðfestu tilgátuna og kom í ljós að á milli breytanna er jákvætt samband ($b=2,181$, $p<0,05$). Samkvæmt 95 % öryggisbili er trúlegt að raunveruleg hallatala í þýði sé á bilinu 2,001 til 2,361.

Tafla 3. Niðurstöður aðfallsgreiningar fyrir tengsl sjálfsmats og lotugræðgi einkenna.

	b	Staðalvilla	t-gili	p-gildi
Skurðarpunktur	22,808	3,076	7,414	0,000
Hallastuðull	2,181	0,180	12,112	0,000

Fylgnistuðull á milli sjálfssálits og lotugræðgi var $r = 0,517$ og skýrir sjálfssálit því um 27% af heildarbreytileika lotugræðgi. Á mynd 2 má sjá samband lotugræðgi og sjálfssálits. Myndin sýnir að eftir því sem sjálfssálit versnar (hátt skor) aukast einkenni lotugræðgi.



Mynd 2. fylgnirit af tengsl sjálfssálits og lotugræðgi.

Víxlhrif fullkonnunarárattu og sjálfssálits við lotugræðgi einkenni.

Tilgáta 3. gerir ráð fyrir víxlhrifum á milli lotugræðgi og fullkonnunarárattu. Verið er að athuga hver áhrif fullkonnunarárattu eru þegar sjálfsmat er í meðallagi, gott eða slæmt. Hallastuðull víxlhrifa var ekki tölfræðilega marktækur ($b=0,014$, $p < 0,096$) eins og sést í töflu 4. Víxlhrifin nálgudust þó marktæktarmörk. Af þeim sökum var ákveðið að kanna hrifin nánar.

Tafla 4. Niðurstöður aðfallsgreiningar á víxlhrifum fullkonnunaráráttu og sjálfsálits.

	b	Staðalvilla	t-gili	p-gildi
Skurðarpunktur (<i>constant</i>)	57,226	1,074	53,265	0,000
fullkonnunarárátta	0,327	0,055	5,994	0,000
sjálfálit	1,447	0,208	6,965	0,000
víxlhrif	0,014	0,008	1,669	0,096

Í töflu 5. eru upplýsingar um hallatölu fullkonnunaráráttu þeirra sem höfðu lítið sjálfstraust, meðal mikið sjálfstraust og mikið sjálfsálit.

Tafla 5. Mismunandi áhrif fullkonnunaráráttu eftir því hvernig sjálfsálit breytist.

<i>Sjálfsálit</i>	$b_{fullkonnunarárátta}$	<i>S.V.</i>	<i>95% CI</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
Líkan 1. gott	0,250	0,074	0,104 til 0,395	3,372	< 0,001
Líkan 2. meðal	0,327	0,055	0,220 til 0,435	5,994	< 0,001
Líkan 3. slakt	0,405	0,069	0,269 til 0,541	5,840	< 0,001

Þrátt fyrir að víxlhrifin hafi verið ómarktæk má sjá að áhrif fullkonnunaráráttu á lotugræðgi, hafa tilhneigingu til að aukast eftir því sem sjálfsálit minnkar og virðast mest þegar sjálfstraustið er slakt. Hallatölur voru í öllum tilfellum tölfræðilega marktækar sem gefur til kynna að samband sé á milli fullkonnunaráráttu og lotugræðgi hjá þeim sem hafa gott, meðal og slakt sjálfsálit

Umræða.

Markmið rannsóknarinnar var að skoða tengsl fullkonnunaráráttu og sjálfsálits á lotugrægð einkenni, sem og víxlhrif sjálfsálits og fullkonnunaráráttu. Allar tilgátur voru athugaðar með aðfallsgreiningu.

Búið var við jákvæðum tengslum á milli fullkonnunaráráttu og lotugrægð. Með því er átt við að fullkonnunarárátta sé meira áberandi hjá einstaklingum sem mæta greiningarviðmiðum fyrir lotugrægð. Niðurstöður studdu tilgátuna og gáfu til kynna að fullkonnunarárátta útskýrir um 24 % einkenna lotugrægð. Þessar niðurstöður eru í samræmi við erlendar rannsóknir sem hafa kannað þessi tengsl. Bardone, Weishun og Boyd (2009) athuguðu tengsl fullkonnunaráráttu við lotugrægð hjá konum af afrískum uppruna í Bandaríkjunum. Þau komust að þeirri niðurstöðu að konur sem skoruðu hátt á Fjölvíddakvarða Frosts fengu hæstu útkomuna á *BULIT-R* lotugrægð listanum. Samræmist það niðurstöðum þessarar rannsóknar (Bardon, 1999, 2000; Chang, 2000; Kaye o.fl., 2004; Shafran og Mansell, 2001; Stice, 2002).

Í annari tilgátu rannsóknarinnar var því spáð að sjálfsálit fólks væri slakara eftir því sem einkenni lotugrægð ágerðust. Tilátan var studd þar sem sjálfsálit þátttakenda hafði tilhneigingu til að versna með auknum lotugrægð einkennum. Hvort slakt sjálfsálit sé orsök eða afleiðing einkenna lotugrægð er þó ekki vitað. Sjálfsálit útskýrði um 27 % af heildarbreytileika lotugrægð sem verður að teljast þónokkuð. Eru niðurstöður í samræmi við erlendar rannsóknir um sama efni (Vohs o.fl., 1999; O'Brien og Vincent: 2003; Kendler o.fl., 2003). Mintz og Betz (1988) rannsökuðu almennt sjálfsálit kvenna sem voru annarsvegar heilbrigðar, greindar með lotugrægð eða þjáðust af lotuofáti (*binge*). Niðurstöður þeirra bentu til þess að konur sem höfðu lotugrægð greiningu voru með lélegasta sjálfsálitið (Baumeister o.fl., 2003). Rannsókn Bulik, Wade og Kendler (2000) á eineggja tvíbúrum leiddi það í ljós að sá tvíburi sem greinst hafði með lotugrægð hafði að meðaltali slakara sjálfsálit en sá tvíburi sem ekki hafði greininguna (Baumeister o.fl., 2003). Gefa þessar niðurstöður til kynna að slakt sjálfsálit tengist lotugrægð og þá sérstaklega ef álit er neikvætt. Ekki er þó hægt að fullyrða hvort lélegt sjálfsálit sé orsök eða afleiðing lotugrægð. Það þyrfti að rannsaka í langtímarannsókn þar sem sjálfsálit kvenna væri mælt með reglulegu millibili yfir langan tíma. Gögn um þær konur sem síðan myndu þróa með sér lotugrægð gætu þá veitt upplýsingar um það hvort slakt sjálfsálit fylgdi röskuninni eða væri til staðar áður.

Tilgáta 3. var ekki studd í þessar rannsókn þar sem víxlhrif fullkonnunaráráttu og sjálfslits reyndust ekki marktæk. Því er ekki hægt að gera ráð fyrir að samband fullkonnunaráráttu og lotugræðgi sé háð sjálfsliti. Þar sem víxlhrifin nálgudust tölfræðilega marktækt var ákveðið að skoða víxlhrifin nánar. Í ljós kom að samband fullkonnunaráráttu og lotugræðgi voru sterkust þegar sjálfslitið var minnst. Hugsanlega myndu þessi tengsl reynast marktæk ef úrtakið hefði verið stærra eins og kom í ljós í rannsókn Bardone, Joiner, Abramson og Heatherton (1999). Niðurstöður þeirra leiddu í ljós að fullkonnunarárátta og sjálfslit spáðu fyrir um aukin einkenni lotugræðgi, en þó aðeins þegar sjálfslit var slakt.

Ýmsir sálrænir kvillar tengjast lotugræðgi á einhvern hátt. Young o.fl. (2004) komust að þeirri niðurstöðu að óánægja með líkamsvöxt, þunglyndi, hópþrýstingur, væntingar foreldra og áhrif fjölskyldu skýrðu um 43 % af heildarbreytileika lotugræðgi. Tengsl fullkonnunaráráttu og sjálfslits við lotugræðgi hafa einnig verið rannsökuð. Eru þessir þættir iðulega áberandi einkenni þeirra sem hafa lotugræðgi eins og kom í ljós í þessari rannsókn. Skýrði víxlhrifasamband fullkonnunaráráttu og sjálfsmats 33 % af heildarbreytileika lotugræðgi einkenna. Niðurstöðum ber þó að taka með fyrirvara þar sem víxlhrifin náðu ekki tölfræðilegri marktækt.

Þess má einnig geta að svarhlutfallið var ekki nema 7,74 % og hugsanlegt er að þær sem ákváðu að taka þátt í þessari könnun séu á einhvern hátt frábrugðnar þeim sem ekki tóku þátt. Úrtakið samanstóð af hópi háskólastúlkna sem valdar voru af hentugleika en ekki handahófi. Það getur skekkt niðurstöður að einhverju leiti, þar sem háskólastúdentar gætu haft einhver sameiginleg einkenni sem greinir þá frá almennu þýði. Má til dæmis nefna að í rannsóknum hafa háskólakonur reynst hafa hærri tíðni lotugræðgi en almennt gengur og gerist. Engin ákveðin skýring hefur þó fundist á því (Sigurlaug og Guðlaug, 2006). Aðrir vankantar á rannsókninni eru til dæmis þeir, að hér voru sjálfsmats kvarðar sendir til þátttakenda og niðurstöður byggðar á þeim. Sjálfsmatskvarðar gefa ekki alltaf rétta mynd af því sem verið er að mæla og þess vegna eru átraskanir yfirleitt ekki greindar nema með bæði spurningalistum og klínísku viðtali. Því má ætla að einhverjar stúlkur hafi einkenni um lotugræðgi án þess að mæta viðeigandi greiningarviðmiðum fyrir röskuninni. Einnig gæti verið að einhverjar séu van-greindar og hafa röskunina án þess að mælast með hana á sjálfsmatskvarða. Til að komast hjá þessum göllum er best að greina lotugræðgi bæði með klínísku viðtal og spurningakvarða.

Frekari rannsóknna er þörf á Íslandi sem auka við þekkingu á orsökum og afleiðingum lotugræðgi sem og annara átraskana, þar sem fáar rannsóknir hafa beint sjónum sínum að því efni hér á landi. Taka þyrfti tillit til fleiri þátta en fullkunnaráráttu og sjálfsálits í tengslum við lotugræðgi. Hugmyndir hafa komið fram sem greina frá því að einstaklingar með átraskanir deila sameiginlegri hugsanavillu. Hefur þessi hugsanavilla verið kölluð *töfrahugsun* (*Thought shape fusion*) á íslensku og tengist hún mjög náið þeirri hugsanavillu sem sést hjá einstaklingum með áráttu- og þráhyggjuröskun. Gengur hugmyndin útá það að fólk með átraskanir leggja það að jöfnu að hugsa um að borða tiltekinn mat, því að borða hann í raun og veru. (Coelho, Carter, McFarlane og Polivy, 2008; Shafran, Teachman, Kerry og Rachman, 1999; Shafran og Robinson, 2004). Í framtíðinni væri áhugavert væri að skoða hvort þessa hugsanavillu sé að finna í íslensku úrtaki.

Rannsókn þessi eykur að einhverju leiti skilning á lotugræðgi á Íslandi og gefur til kynna að bæði sjálfsálit og fullkunnarárátta séu þættir sem tengjast henni. Aukinn skilningur á sameiginlegum einkennum fólks með lotugræðgi bætir þjónustu við þá sem hana hafa. Nákvæmni við greiningu, meðferð og árangur ættu að vera betri eftir því sem þekking á orsökum og afleiðingum lotugræðgi eykst. Einnig eru líkur á því að hægt sé að greina röskunina fyrir þegar áhættuþættir eru vel þekktir og auka þar með batahorfur þeirra sem greinast.

Heimildaskrá.

- Ackard, D. M., Croll, J. K., Kearney-Cooke, A. (2002). Dieting frequency among college females: Association with disordered eating, body image and related psychological problems). *Journal of psychosomatic research*, 52, 129 – 136.
- American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 4th ed. Washington DC: American Psychiatric Association 2000.
- Bardone, A. M., Weishuhun, A. S. og Boyd, C. A. (2009). Perfectionism and bulimic symptoms in African American college women: dimensions of perfectionism and their interactions with perceived weight status. *Journal of counseling psychology*, 56, 266-275.
- Bardone, A. M., Wonderlich, S. A., Frost, R. O., Bulik, C. M., Mitchell, J. E., Uppala, S. og Simonich, H. (2007). Perfectionism and eating disorders: current status and future directions. *Clinical psychology review*, 27, 384 – 405.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. og Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological science in the public interest*, 4, 1 – 44.
- Blowers, L. C., Loxton, N. J., Grady-Flessler, M, Occhipinti, S. og Dawe, S. (2003). The relationship between sociocultural pressure to be thin and body dissatisfaction in preadolescent girls. *Eating Behaviors*, 4, 229–244.
- Chang, E. (2000). Perfectionism as a predictor of positive and negative psychological outcomes: examining a mediation model in younger and older adults. *Journal of counseling psychology*, 47, 18 – 26.
- Rand, C. S. W og Kuldau, J. M., (1992). Epidemiology of Bulimia and symptoms in a general population: sex, age, race and socioeconomic status. *International Journal of eating disorders*, 11, 37 – 44.
- Dórothea Ævarsdóttir og María Guðnadóttir. (2008). Body Shape Questionnaire (BSQ): Próffræðilegir eiginleikar og tengsl við lystarstol og lotugræðgi. Óútgefin Bs. ritgerð. Heilbrigðisvísindasvið Háskóla Íslands.
- Einar Guðmundsson og Árni Kristjánsson (2005). *Gagnavinnsla í SPSS*. Háskólaútgáfan. Reykjavík.
- Erna Sigurvinsdóttir. (2009). *Tengsl húðkroppunaráráttu við áráttu- og þráhyggjueinkenni, fullkornunaráráttu og tilfinningar um að eitthvað sé „ekki alveg rétt“*. Óbirt BA-ritgerð. Heilbrigðisvísindasvið Háskóla Íslands.
- Fairburn, C. G. og Beglin, S. J. (1990). Studies of the epidemiology of bulimia nervosa. *British journal of psychiatry*, 147, 401 – 408.
- Fitzgibbon M. L. og Blackman, L. R. (2000). Binge eating disorder and bulimia nervosa: differences in the quality and quantity of binge eating episodes. *International journal of eating disorders*, 27, 238 – 243.
- Gabríela Bryndís Ernudóttir og Lára Ólafsdóttir. (2009). *Tengsl áfalla í æsku við sjálfskaða og húðkroppunaráráttu: Miðlunarhrif tilfinninganæmis og sjálfsálits*. Óbirt BS-ritgerð: Háskóli Íslands.

- Heatherton, T. F. og Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 60, 895 – 910.
- Hartmann, A., Zeek, A og Kooij, A. J. (2009). Severity of Bulimia Nervosa: measurement and clasification into health or pathology. *Psychopathology*, 42, 22 – 31.
- Henriques, G. R. og Calhoun, L. G. (1999). Gender and ethnic differences in the relationship between body esteem and self-esteem. *The journal of psychology*, 133, 357 – 368.
- Hewitt, P. L. og Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social context: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 60, 456 – 470.
- Frost, R., Marten, P., Lahart, C. og Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and research*, 14, 449 – 468.
- Frost, R. O. og Steketee, G. (1997). Perfecitonism in obsessive-compulsive disorder patients. *Behaviour research and therapy*, 35, 291 – 296.
- Jaccard, J. og Turrisi, R. (2003). Interaction effects in multiple regression (2. útgáfa). Thousand Oaks: Sage.
- Jakob Smári, Daniel T. Ólason, Ásdís Eypórsdóttir og Maj-Britt Frölunde. (2007). Psychometric properties of the obsessive compulsive inventory-revised among icelandic college students. *Scandinavian journal of psychology*, 48, 127 – 133.
- Joseph, C. og Linda, B. (2006). Process measures of potential relevance to ACT. *Acceptance and commitment therapy. Measures package*. University of Wollongong.
- Joseph, R. A., Tafariodi, R. W. og Markus, H. R. (1992). Gender and self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 63, 391 – 402.
- Kaye, W. H., Bulik, C. M., Thornton, L., Barbarich, N., Masters, K., og Pirce foundation collaborative group. (2004). Comorbidity of anxiety disorders with anorexia and bulimia nervosa. *American journal of psychiatry*, 161, 2215 – 2221.
- Kendler, K. S., MacLean, C., Neale, M., Kessler, R., Heath A. og Eaves, L. (1991). The genetic epidemiology of bulimia nervosa. *The american journal of psychiatry*, 148, 1627 -1637.
- O'Brien, K. M. og Vincent, N. K. (2003). Psychiatric comorbidity in anorexia and bulimia nervosa: nature, prevalence, and causal relationships. *Clinical psychology review*, 23, 57 – 74.
- Patton, G. C., Johnson-Sabine, E., Wood, K., Mann, A.H. og Wakeling, A. (1990). Abnormal eating attitudes in London schoolgirls — a prospective epidemiological study: outcome at twelve month follow-up. *Cambridge University Press*, 20, 383-394.
- Pearson, C. A. og Gleaves, D. H. (2006). The multiple dimensions of perfectionism and their relation with eating disorder features. *Personality and individual differences*, 41, 225 – 235.

- Rosenberg M., Schooler, C. og Schoenbach, C. (1989). Self-esteem and adolescent problems: Modeling reciprocal effects. *American sociological Review*, 54, 1004 – 1018.
- Pritts, S. D. og Susman, J. (2003). Diagnosis of eating disorders in primary care. *American family physician*, 67, 297 -304.
- Sassaroli, S. og Ruggiero, G. M. (2005). The role of stress in the association between low self-esteem, perfectionism, and worry, and eating disorders. *International journal of eating disorders*, 37, 135 – 141.
- Saw, H. E., Stice, E. og Springer, D. W. (2003). *Perfectionism, Body Dissatisfaction, and self-esteem in predicting bulimic symptomatology: Lack of Replication*. Texas : Department of Psychology.
- Sigrún Daniélsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jakob Smári. (2007). Megrun meðal íslenskra unglinga og tengsl við líkamsmynd, sjálfsvirðingu og átröskunareinkenni. *Sálfræðiritið*, 15, 85 – 100.
- Shafran R., Teachman, B. A., Kerry, S. og Rachman, S. (1999). A cognitive distortion associated with eating disorders: Thought-shape fusion. *British journal of clinical psychology*, 38, 167 – 179.
- Shafran R. og Mansell W. (2001). Perfectionism and psychopathology: a review of research and treatment. *Clinical psychology review*, 21, 879 – 906.
- Shafran, R. og Robinson, P. (2004). Thought-shape fusion in eating disorders. *British journal of clinical psychology*, 43, 399 – 407.
- Sigurlaug María Jónsdóttir og Guðlaug Þorsteinsdóttir. (2006). Átraskanir: einkenni, framvinda, faraldsfræði og tengsl við geðsjúkdóma: yfirlitsgrein. *Læknablaðið*, 92, 97-104.
- Smith, M. C., og Thelen, M. H. (1984). Development and validation of a test for bulimia. *Journal of consulting and clinical psychology*, 52, 863-872.
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 128, 825 – 848.
- Thelen, M. H., og Farmer, J. (1991). A revision of the bulimia test: The BULIT-R. Psychological assessment: *A journal of consulting and clinical psychology*, 3, 119 – 124.
- Thelen, M. H., Mintz, L. B. og Vander Wal, J. S. (1996). The Bulimia Test – Revised: Validation with DSM-IV criteria for Bulimia Nervosa. *Psychological assessment*, 8, 219 – 221.
- Vohs, K. D., Bardone, A. M., Joiner, T. E. Jr., Abramson. L. Y., og Heatherton, T. F. (1999). Perfectionism, perceived weight status, and self-esteem interact to predict bulimic symptom development. *Journal of abnormal psychology*, 108, 695 – 700.
- Westen, D. og Harnden-Fisher, J. (2001). Personality profiles in eating disorders: rethinking the distinction between axis I and axis II. *American Journal of Psychiatry*, 158, 547 – 562.
- Young, E.A., Clopton, J.R. og Bleckley, M.K. (2004). Perfectionism, low self-esteem, and family factors as predictors of bulimic behavior. *Eating Behaviors*, 5, 273-283.

VIÐAUKI (A)

Bulimia Test-Revised (BULIT-R)

Spurningalisti um lotugræði

Thelen, Farmer, Wonderlich og Smith (1991)

(Þýtt af Sigurlaugu Maríu Jónsdóttur, 2004)

Vinsamlega svaraðu eftirfarandi spurningum með því að merkja við það svar sem þér finnst eiga best við. Mikilvægt er að þú svarir heiðarlega. Allar þær upplýsingar sem þú veitir eru algert trúnaðarmál.

1. Ég er ánægð með matarvenjur mínar.

1. sammála
2. hlutlaus
3. frekar ósammála
4. ósammála
5. mjög ósammála

2. Telur þú þig eiga við ofát að stríða?

1. já, alveg örugglega
2. já
3. já, líklega
4. já, mögulega
5. nei, líklega ekki

3. Finnst þér þú hafa stjórn á því hvað þú borðar mikið?

1. oftast eða alltaf
2. yfirleitt
3. stundum
4. sjaldan
5. aldrei

4. Ég er ánægð með lögun og stærð líkama míns.
 1. oftast eða alltaf
 2. yfirleitt
 3. stundum
 4. sjaldan
 5. mjög sjaldan eða aldrei

5. Þegar mér finnst ég hafa misst stjórn á mataræði mínu, þá gríp ég til öfgafullra ráða til að ná mér aftur á strik (fer í stífa megrun, fasta, nota hægðalyf, vatnslosandi lyf, framkalla uppköst eða stunda strangar líkamsæfingar).
 1. alltaf
 2. mjög oft
 3. oft
 4. stundum
 5. aldrei eða ég missi aldrei stjórn á mataræði mínu

6. Ég nota hægðalyf (eða stíl) til að stjórna þyngd minni.
 1. einu sinni á dag eða oft
 2. 3-6 sinnum í viku
 3. einu sinni eða tvisvar í viku
 4. tvisvar til þrisvar sinnum í mánuði
 5. einu sinni í mánuði eða sjaldnar (eða aldrei)

7. Ég er ofurupptekin af stærð og lögun líkama míns.
 1. alltaf
 2. mjög oft
 3. oft
 4. stundum
 5. sjaldan eða aldrei

8. Það kemur fyrir að ég háma í mig mjög mikinn mat.

1. oftar en tvisvar í viku
2. tvisvar í viku
3. einu sinni í viku
4. tvisvar til þrisvar sinnum í mánuði
5. einu sinni í mánuði eða sjaldnar (eða aldrei)

9. Hversu lengi hefur þú fengið átköst, þ.e. borðað stjórnlaust þannig að þú treður í þig?

1. á ekki við; ég fæ ekki átköst
2. skemur en 3 mánuði
3. 3 til 12 mánuði
4. 1 til 3 ár
5. 3 ár eða lengur

10. Flestir sem ég þekki yrðu hissa ef þeir vissu hve mikinn mat ég get borðað í einu.

1. án efa
2. mjög líklega
3. líklega
4. mögulega
5. nei

11. Ég stunda líkamsrækt til að brenna hitaeiningum.

1. lengur en í tvo tíma á dag
2. u.þ.b. tvo tíma á dag
3. einn til tvo tíma á dag
4. einn klukkutíma eða skemur á dag
5. ég stunda líkamsrækt en ekki til að brenna hitaeiningum eða ég stunda ekki líkamsrækt

12. Hversu upptekin ertu af eigin þyngd og líkamslögun í samanburði við aðrar konur á þínum aldri?

1. miklu meira en í meðallagi
2. töluvert meira en í meðallagi
3. yfir meðallagi
4. í kringum meðallag
5. í meðallagi eða minna

13. Ég er hrædd við að borða því ég óttast að geta ekki hætt.

1. alltaf
2. mjög oft
3. oft
4. stundum
5. sjaldan eða aldrei

14. Sú tilhugsun að ég sé feit eða gæti þyngst veldur mér þjáningu.

1. alltaf
2. mjög oft
3. oft
4. stundum
5. sjaldan eða aldrei

15. Hversu oft framkallar þú viljandi uppköst eftir að hafa borðað?

1. tvisvar eða oftar í viku
2. einu sinni í viku
3. tvisvar til þrisvar sinnum í mánuði
4. einu sinni í mánuði
5. sjaldnar en einu sinni í mánuði eða aldrei

16. Ég borða mikið jafnvel þó ég sé ekki svöng.

1. mjög oft
2. nokkuð oft
3. oft
4. stundum
5. sjaldan eða aldrei

17. Matarvenjur mínar eru öðruvísi en matarvenjur flestra annarra.

1. alltaf
2. mjög oft
3. oft
4. stundum
5. sjaldan eða aldrei

18. Eftir átköst þá nota ég strangar aðferðir til að koma í veg fyrir þyngdaraukningu (stunda miklar líkamsæfingar, fer í stífa megrun, fasta, framkalla uppköst eða nota hægða- eða vatnslosandi lyf).

1. aldrei; ég fæ ekki átköst
2. sjaldan
3. stundum
4. oft
5. mjög oft eða alltaf

19. Ég hef reynt að léttast með því að fasta eða fara í stífa megrun.

1. ekki síðastliðið ár
2. einu sinni síðastliðið ár
3. tvisvar til þrisvar sinnum síðastliðið ár
4. 4-5 sinnum síðastliðið ár
5. oft en 5 sinnum síðastliðið ár

20. Ég stunda mjög strangar líkamsæfingar í langan tíma til að brenna hitaeyningum.
1. í meðallagi eða minna
 2. aðeins yfir meðallagi
 3. yfir meðallagi
 4. töluvert yfir meðallagi
 5. miklu meira en yfir meðallagi
21. Þegar ég er í átkasti, þá borða ég frekar fæðu sem er kolvetnarík (sætindi og mjölvaríkan mat).
1. alltaf
 2. mjög oft
 3. oft
 4. stundum
 5. sjaldan eða ég fæ ekki átköst
22. Í samanburði við flesta, þá virðist geta mín til að stjórna mataræði mínu vera:
1. meiri en geta annarra
 2. nokkuð svipuð
 3. minni
 4. töluvert minni
 5. engin, ég hef enga stjórn
23. Ég myndi um þessar mundir kalla sjálfa mig “matarfíkil” (einhver sem endurtekið borðar stjórnlaust).
1. já, alveg örugglega
 2. já
 3. já, líklega
 4. já, mögulega
 5. nei, líklega ekki

24. Mér býður við líkama mínum eftir að hafa borðað of mikið.
1. sjaldan eða aldrei
 2. stundum
 3. oft
 4. mjög oft
 5. alltaf
25. Þegar ég reyni að komast hjá því að þyngjast þá finnst mér ég verða að stunda stranga líkamsrækt, fara í stífa megrun, fasta, framkalla uppköst eða nota hægða- eða vatnslosandi lyf.
1. aldrei
 2. sjaldan
 3. stundum
 4. oft
 5. mjög oft eða alltaf
26. Trúir þú því að það sé auðveldara fyrir þig en annað fólk að kasta upp?
1. já, það er ekkert mál fyrir mig
 2. já, það er auðveldara fyrir mig
 3. já, það er aðeins auðveldara fyrir mig
 4. jafn auðvelt fyrir mig og aðra
 5. nei, það er ekki auðveldara
27. Ég nota vatnslosandi lyf til að stjórna þyngd minni.
1. aldrei
 2. sjaldan
 3. stundum
 4. oft
 5. mjög oft

28. Mér finnst matur stjórna lífi mínu.

1. alltaf
2. mjög oft
3. oft
4. stundum
5. sjaldan eða aldrei

29. Ég reyni að stjórna þyngd minni með því að borða lítið eða ekkert í heilan dag eða lengur.

1. aldrei
2. sjaldan
3. stundum
4. oft
5. mjög oft

30. Hversu hratt borðar þú þegar þú innbyrðir mikið magn af fæðu?

1. miklu hraðar en flest fólk hefur nokkurn tíma borðað
2. mun hraðar en flestir
3. aðeins hraðar en flestir
4. svipað hratt og flestir
5. hægar en flestir (eða á ekki við)

31. Ég nota hægðalyf (eða stíl) til að stjórna þyngd minni.

1. aldrei
2. sjaldan
3. stundum
4. oft
5. mjög oft

32. Skömmu eftir átkast þá finnst mér ég vera:
1. svo feit og úþanin að mér líður illa
 2. mjög feit
 3. feit
 4. aðeins feit
 5. allt í lagi; ég fæ ekki átköst
33. Í samanburði við aðrar konur, þá er geta mín til að hafa alltaf stjórn á því hversu mikið ég borða:
1. svipuð eða meiri
 2. aðeins minni
 3. minni
 4. töluvert minni
 5. miklu minni
34. Á síðastliðnum þremur mánuðum, hversu oft að meðaltali hefur þú fengið átköst, þ.e. borðað stjórnlaust þannig að þú treður í þig?
1. einu sinni í mánuði eða sjaldnar (eða aldrei)
 2. tvisvar til þrisvar sinnum í mánuði
 3. einu sinni í viku
 4. tvisvar sinnum í viku
 5. oftár en tvisvar sinnum í viku
35. Flestir sem ég þekki yrðu hissa á að sjá hversu feit ég er eftir að hafa borðað mikið.
1. já, alveg örugglega
 2. já
 3. já, líklega
 4. já, mögulega
 5. nei, líklega ekki (eða ég borða aldrei mikinn mat)

36. Ég nota vatnslosandi lyf til að stjórna þyngd minni.

1. þrisvar sinnum í viku eða oftar
2. einu sinni eða tvisvar í viku
3. tvisvar til þrisvar sinnum í mánuði
4. einu sinni í mánuði
5. aldrei

VIÐAUKI (B)

Multidimensional Perfectionism Scale

Vinsamlegast gerðu hring utan um þá tölu sem best lýsir því hversu sammála þú ert hverri staðhæfingu hér að neðan. Notaðu þetta flokkunarkerfi:

Algjörlega ósammála 1 2 3 4 5 Algjörlega sammála

Algjörlega ósammála Algjörlega sammála

1	Foreldrar mínir setja mér mjög há viðmið.	1	2	3	4	5
2	Mér finnst skipulagning mjög mikilvæg.	1	2	3	4	5
3	Þegar ég var barn var mér refsað ef það sem ég gerði var ekki fullkomið	1	2	3	4	5
4	Ef ég set mér ekki háleitustu viðmiðin, er líklegt að ég endi sem annars flokks manneskja.	1	2	3	4	5
5	Foreldrar mínir reyndu aldrei að skilja mistök mín.	1	2	3	4	5
6	Það skiptir mig máli að ég sýni fullkomna hæfni í öllu sem ég tek mér fyrir hendur.	1	2	3	4	5
7	Ég er snyrtileg manneskja.	1	2	3	4	5
8	Ég reyni að vera skipulagður einstaklingur.	1	2	3	4	5
9	Ef mér misheppnast í vinnu/skóla, er ég misheppnuð manneskja.	1	2	3	4	5
10	Það ætti að koma mér í uppnám að gera mistök.	1	2	3	4	5
11	Foreldrar mínir vildu að ég væri best/ur í öllu.	1	2	3	4	5
12	Ég set mér háleitari markmið en flestir aðrir.	1	2	3	4	5

13	Ef einhver vinnur verkefni í vinnunni/skólanum betur en ég, þá finnst mér eins og mér hafi misheppnast með verkefnið í heild.	1	2	3	4	5
14	Ef mér mistekst að einhverju leyti, er það jafnslæmt og að vera algjörlega misheppnuð/aður.	1	2	3	4	5
15	Í fjölskyldu minni þykir einungis framúrskarandi frammistaða nógu góð.	1	2	3	4	5
16	Ég er mjög góð/ur í að beina kröftum mínum að því að ná tilteknu markmiði.	1	2	3	4	5
17	Jafnvel þegar ég geri eitthvað af varkárni, líður mér oft eins og það sé ekki alveg rétt gert.	1	2	3	4	5
18	Mér er illa við að vera ekki best/ur í því sem ég geri.	1	2	3	4	5
19	Ég hef ákaflega háleit markmið.	1	2	3	4	5
20	Foreldrar mínir hafa vænst þess að ég sýni yfirburði/ágæti	1	2	3	4	5
21	Fólk missir líklega álit á mér ef ég geri mistök.	1	2	3	4	5
22	Mér fannst ég aldrei geta mætt væntingum foreldra minna.	1	2	3	4	5
23	Ef ég stend mig ekki eins vel og annað fólk, þýðir það að ég er óæðri manneskja.	1	2	3	4	5
24	Annað fólk virðist gera minni kröfur til sín en ég geri.	1	2	3	4	5
25	Ef ég stend mig ekki alltaf vel, mun fólk ekki bera virðingu fyrir mér.	1	2	3	4	5
26	Foreldrar mínir hafa alltaf haft meiri væntingar um framtíð mína en ég.	1	2	3	4	5
27	Ég reyni að vera snyrtilegur manneskja.	1	2	3	4	5

28	Ég efast jafnvel um hið einfalda og hversdagslega sem ég geri.	1	2	3	4	5
29	Snyrtimennsaka er mér mjög mikilvæg.	1	2	3	4	5
30	Ég vænti betri frammistöðu við mín daglegu verk en flestir aðrir.	1	2	3	4	5
31	Ég er skipulagður einstaklingur.	1	2	3	4	5
32	Ég á það til að dragast aftur úr í vinnu minni vegna þess að ég endurtek hluti aftur og aftur.	1	2	3	4	5
33	Það tekur mig langan tíma að gera eitthvað „rétt“.	1	2	3	4	5
34	Því færri mistök sem ég geri, því betur mun fólki líka við mig.	1	2	3	4	5
35	Mér fannst ég aldrei geta mætt viðmiðum foreldra minna.	1	2	3	4	5

VIÐAUKI (C)

Rosenberg self-esteem scale

Hvað finnst þér um sjálfa(n) þig?

Veldu þann reit, sem lýsir því best hvað þér finnst um sjálfa(n) þig.

	Algjörleg a sammála	Sammál a	Ósammál a	Algjörlega ósammála
1. Mér finnst ég vera einstaklingur, sem er að minnsta kosti jafn mikils virði og annað fólk.	1	2	3	4
2. Þegar allt kemur til alls þá hef ég tilhneigingu til að líta á mig sem mistök.	1	2	3	4
3. Mér finnst ég hafa ýmsa góða eiginleika.	1	2	3	4
4. Ég get gert hluti jafnvel og flestir aðrir.	1	2	3	4
5. Mér finnst ég ekki hafa mikið til að vera stolt(ur) af.	1	2	3	4
6. Ég lít jákvæðum augum á sjálfa(n) mig.	1	2	3	4
7. Í heildina er ég ánægð(ur) með sjálfa(n) mig.	1	2	3	4
8. Ég vildi að ég bæri meiri virðingu fyrir sjálfri (sjálfum) mér.	1	2	3	4
9. Vissulega finnst mér stundum að ég sé gagnslaus.	1	2	3	4
10. Stundum finnst mér ég vera einskis nýt(ur).	1	2	3	4