



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**YETİŞKİNLERDE YEME BOZUKLUĞU, BEDEN ALGISI VE  
MÜKEMMELİYETÇİLİK**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Evrin İNCİOĞLU**

**Lefkoşa  
Ocak, 2023**

**Evrin İNCİOĞLU**

**YETİŞKİNLERDE YEME  
BOZUKLUĞU, BEDEN ALGISI  
VE MÜKEMMELİYETÇİLİK**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**2023**

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**YETİŞKİNLERDE YEME BOZUKLUĞU, BEDEN ALGISI VE**  
**MÜKEMMELİYETÇİLİK**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Evrin İNCİOĞLU**

**Tez Danışmanı**

**Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER**

**Lefkoşa**  
**Ocak, 2023**

## Onay

Evrin İNCİÖĞLU tarafından hazırlanan "Yetişkinlerde Yeme Bozukluğu, Beden Algısı ve Mükemmeliyetçilik" başlıklı bu çalışma, 11/01/2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Adı – Soyadı


İmza

Jüri Başkanı: Yrd. Doç. Dr. Yasemin SORAKIN

Jüri Üyesi: Dr. Psk. Bingül SUBAŞI

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

 14.02.2023  
Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../ 20...

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer  
  
Enstitü Müdürü



### **Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı**

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

**Evrin İNCİOĞLU**

**11/01/2023**

### **Teşekkür**

Yapmış olduğum bu çalışmada her türlü bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren tez danışmanım ve değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER'e çok kıymetli katkıları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim süresince kendilerinden çok şey öğrendiğim bilgi ve birikimlerini derslerde ve ders aralarında bizimle paylaşan Yakın Doğu Üniversitesi akademik kadrosuna özellikle değerli hocam Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ'e teşekkür ederim.

Yaşamımın her aşamasında olduğu gibi, tez çalışmam sırasında da bana verdikleri sonsuz moral, sevgi ve destekleri için sevgili babam Mustafa İNCİÖĞLU'na, annem Hidayet İNCİÖĞLU'na ve ablam Özge DİNER'e en içten teşekkürlerimi sunar; ayrıca, tüm tez çalışmam süresince bana güvenen destek veren, dostlarıma da teşekkür ederim.

**Evrin İNCİÖĞLU**

**Öz**  
**Yetişkinlerde Yeme Bozukluğu, Beden Algısı ve Mükemmeliyetçilik**  
**Evrin İNCİÖĞLU**  
**Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı**  
**01-2023, 78 sayfa**

Beden, kapitalist sistemin çıkarlarına uyarak kitlesel tüketimin sürekli genişlemesinin arkasındaki itici güç olarak tasvir edilmesi ve sosyal sınıf, başarı, bireysel mutluluk ve zevk ile bağlantılı olması nedeniyle çağımızın tüketim toplumlarında odak noktası haline gelmiştir. Bu kapsamda bu araştırmanın amacı, yetişkinlerdeki yeme bozukluğunun, beden algısı ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisinin incelenmesidir. Araştırmanın evreni 2022-2023 yılları arasında İzmir bölgesinde yer alan yeme bozukluğuna sahip bireylerden oluşturulmuştur. Araştırmanın örneklemini ise Aylin Bacakoğlu Sağlıklı Beslenme ve Diyet Danışmanlık Merkezi, Melike Yalır Beslenme Eğitim Danışmanlık Merkezi ve Fitcy Diyet & Sağlıklı Beslenme Danışmanlığı'nda amaçlı örneklem yöntemiyle seçilen 18 yaş ve üzeri 202 yeme bozukluğu tanısı alan katılımcıdan oluşturulmuştur. Araştırma bulgusunda yeme bozukluğu puanları ile beden algısı puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre katılımcıların yeme bozukluğu semptomları artış gösterdiğinde beden algısının olumsuz yönde artış gösterdiği görülmüştür. Katılımcılarda beden algısı ve mükemmeliyetçiliğin yeme bozukluklarını pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Cinsiyet durumuna göre beden algısı ölçek puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Erkek katılımcıların beden algısı puan ortalamaları kadınlardan daha yüksektir. Bu bağlamda Yeme bozukluğuna sahip olan kişilerin çeşitli alanlarda hobiler edinmelerinin sağlanmasıyla bu kişilerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma stratejisi olarak yemek yeme davranışında bulunmalarına engel olup bu durumlarda kendini iyi hissedecekleri aktivitelere yönelmeleri sağlanabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Yeme Bozukluğu, Beden Algısı, Mükemmeliyetçilik

**Abstract**  
**Eating Disorder in Adults, Body Perception and Perfectionism**  
**Evrin İNCİÖĞLU**  
**MA, Department of Clinical Psychology**  
**01-2023, 78 pages**

The body has become a focus on consumption societies because it is described as a driving force behind the continuous expansion of mass consumption by following the interests of the capitalist system and is related to social class, success, individual happiness and pleasure. In this context, the aim of this research is to examine the eating disorder in adults and the relationship between body perception and perfectionism. The universe of the study was composed of individuals with eating disorders in İzmir region between 2022-2023. The sample of the study was composed of Aylin Bacakoğlu Healthy Nutrition and Diet Counseling Center, Melike Yalur Nutrition Education Consultancy Center and Fitcy Diet & Healthy Nutrition Consultancy. Positive and significant relationships were found between eating disorder scores and body perception scores for the research finding. Accordingly, when the symptoms of eating disorder of the participants increased, it was seen that body perception increased negatively. It was found that physical perception and perfectionism positively exalted in the participants. According to the gender status, the mean scores of body perception scores showed a statistically significant difference. Body perception of male participants is higher than women. In this context, by ensuring that people with eating disorders obtain hobbies in various fields, these people can prevent them from eating as a strategy of coping with the difficulties they face and can be focused on activities that they will feel good in these cases.

**Keywords:** Eating Disorder, Body Perception, Perfectionism

## İçindekiler

Onay .....	I
Etik İlkelere Uygunluk Beyanı .....	II
Teşekkür.....	III
Öz .....	IV
Abstract .....	V
İçindekiler .....	VI
Tablolar Listesi.....	VIII
Kısaltmalar .....	IX

## BÖLÜM I

Giriş.....	1
Problem durumu .....	2
Araştırmanın Amacı .....	3
Alt Amaçlar.....	3
Araştırmanın Önemi .....	3
Sınırlılıklar.....	4
Tanımlar .....	4

## BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	5
Yeme Bozukluğu .....	5
Yeme Bozukluklarının Epidemiyolojisi .....	6
Yeme Bozukluğu Sınıflandırılması .....	7
<i>Anoreksiya Nervosa (AN)</i> .....	7
<i>Bulimia Nervosa (BN)</i> .....	8
<i>Tıkınırcısına Yeme Bozukluğu (TYB)</i> .....	9
Beden Algısı .....	10
Beden Algısını Etkileyen Faktörler .....	11
Mükemmeliyetçilik .....	13
İlgili Araştırmalar .....	15



## BÖLÜM III

Yöntem.....	20
Araştırmanın Modeli .....	20
Evren ve Örneklem.....	20
Veri Toplama Araçları.....	22
Kişisel Bilgi Formu.....	22
Rezzy Yeme Bozuklukları Ölçeği (RYBÖ).....	22
Beden Algısı Ölçeği (BAÖ).....	23
Mükemmeliyetçilik Ölçeği (MÖ).....	23
Veri Toplama Süreci .....	24
Veri Analizi .....	24

## BÖLÜM IV

Bulgular.....	26
---------------	----

## BÖLÜM V

Tartışma.....	32
---------------	----

## BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler.....	37
Sonuçlar.....	37
Öneriler.....	38
Kaynakça.....	40
Ekler .....	53
Ölçek İzinleri.....	59
Öz Geçmiş.....	65
İntihal Rapor Oranı .....	66
Etik Kurul Onayı.....	67

### Tablolar Listesi

<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Tanıtıcı Özelliklerine Göre Dağılımı.....	21
<b>Tablo 2.</b> REZZY Yeme Bozuklukları, Beden Algısı ve Mükemmeliyetçilik Puanlarına Ait Betimsel Değerler .....	25
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Cinsiyet Durumuna Göre Beden Algısı Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması .....	26
<b>Tablo 4.</b> Katılımcıların Yaş Durumuna Göre Beden Algısı Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması .....	27
<b>Tablo 5.</b> Katılımcıların Beden Kütle İndeksi Durumuna Göre Beden Algısı Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	28
<b>Tablo 6.</b> Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Beden Algısı Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması .....	29
<b>Tablo 7.</b> Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Beden Algısı Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması .....	30
<b>Tablo 8.</b> Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Beden Algısı Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması .....	31
<b>Tablo 9.</b> Katılımcıların Daha Önce Diyet Yapma Durumuna Göre Beden Algısı Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	32
<b>Tablo 10.</b> Katılımcıların Diyet Yapma Sıklığı Durumuna Göre Beden Algısı Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	33
<b>Tablo 11.</b> Katılımcıların REZZY Yeme Bozukluğu, Beden Algısı ve Mükemmeliyetçilik Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları .....	34
<b>Tablo 12.</b> Katılımcıların Beden Algısı ve Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin REZZY Yeme Bozukluğu Ölçeği Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizleri Sonuçları .....	35

**Kısaltmalar**

<b>AN</b>	:Anoreksiya Nervoza
<b>BAÖ</b>	:Beden Algısı Ölçeği
<b>BN</b>	:Bulimiya Nervoza
<b>DSM</b>	:Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
<b>MÖ</b>	:Mükemmeliyetçilik Ölçeği
<b>ON</b>	:Ortoreksiya Nervoza
<b>RYBÖ</b>	:Rezzy Yeme Bozuklukları Ölçeği
<b>SPSS</b>	:Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
<b>TYB</b>	:Tıkınırcısına Yeme Bozukluğu

## BÖLÜM I

### Giriş

Beden algısı, beden şekli, fiziksel görünüm, yeme alışkanlıkları ve yeme problemleri kavramlarının insan hayatındaki önemi 1960'ların sonlarından itibaren artış göstermiştir (Demirbaş, 2016). Beden, kapitalist sistemin çıkarlarına uyarak kitlesel tüketimin sürekli genişlemesinin arkasındaki itici güç olarak tasvir edilmesi ve sosyal sınıf, başarı, bireysel mutluluk ve zevk ile bağlantılı olması nedeniyle çağımızın tüketim toplumlarında odak noktası haline gelmiştir. Bu tüketim toplumlarında beden temiz, bakımlı, zayıf, çekici ve baştan çıkarıcı görünen bir obje halini almıştır (Ersöz, 2010). Özellikle endüstrinin egemen olduğu batı toplumları, kadın cinsiyet rolü bağlamında fiziksel görünümüne güçlü bir vurgu yaparak zayıflığı güzellik fikriyle ilişkilendirmekte ve bunu ideal vücut tipi olarak sunmaktadır. Bununla birlikte kadının mutluluğunu, kişiliğini ve toplumdaki başarısını dış görünüşü ile ilişkilendirmektedir (Aslan, 2001).

Beslenme yaşamın devamlılığı için zorunlu bir eylemdir. Ancak sağlıklı bir beslenme için çeşitli besin maddelerini eksiksiz ve dengeli bir şekilde vücuda alınması gerekmektedir (Yardım vd., 2016). Sağlıklı bir yaşam için beslenme alışkanlıklarına dikkat edilmesi gerekmektedir ancak bu durum takıntı haline getirildiğinde bireyde ciddi fiziksel veya psikolojik problemler gün yüzüne çıkabilmektedir (Gönenir-Erbay ve Seçkin, 2016).

Toker ve Hoccoğlu'na (2009) göre "yeme bozukluğu" terimi en geniş anlamıyla yeme davranışı ile ilgili tüm bozuklukları ifade etmek için kullanılmaktadır. Genç yetişkinlik ve ergenlik dönemleri, bireyde birçok fiziksel ve zihinsel değişimin gerçekleştiği dönemler olması nedeniyle bir kişinin gelişiminde oldukça kritik öneme sahiptir. Ergenlik dönemindeki bireylerin elde ettikleri bilişsel kazanımlar sosyal değer farkındalığı kazanmasına, güzellik kavramının oluşmasına ve soyut düşüncesinin gelişmesine yardımcı olmaktadır (Harter, 1999; Dovey, 2010).

Yeme bozukluğu davranışının altında yatan psikolojik faktörlere ışık tutulduğunda, bireyin sahip olduğu mükemmeliyetçilik düzeyinin yeme bozukluğu ile ilişkili olması dikkat çekicidir (Bulik vd., 2003). Mükemmeliyetçiliğin, yeme bozukluğunun gelişiminde öne çıkan diyet yapma ve kilo verme gibi davranışların ortaya çıkmasında pekiştirici bir faktör olduğu iddia edilmektedir (Maner, 2001). Yeme bozukluğuna sahip olan hastalarının çoğu, benlik algılarında kendilerini mükemmeliyetçi olarak tanımlamaktadır (Arnold, 2008).

Olumsuz duygularla başa çıkma mekanizması olarak tıknırcasına yeme davranışını sergileyen yeme bozukluğuna sahip olan kişilerin bu davranış kalıbı duygularını kontrol etmekte zorluk çektiklerini göstermektedir. Burada bireyin sergilediği tıknırcasına yeme davranışı, benlik farkındalığından kaçmasının bir yolu olarak görülmektedir (Heartherton ve Baumeister, 1991). Yetersiz duygu düzenleme becerisinin yeme davranışında bozukluğa yol açabileceğine inanıldığından, duygu düzenleme güçlüğü'nün yeme bozukluğu üzerindeki etkisini anlamak, hedeflenen müdahaleleri belirlemede önem arz ettiği düşünülmektedir (Fairburn vd., 2003).

### **Problem durumu**

Yeme bozukluklarından Anoreksiya Nervoza ve Bulimia Nervoza, mükemmeliyetçilik kavramı ile ilişkilendirilmiştir (Bardone-Cone vd., 2007). Buna benzer olarak Ortoreksiya Nervoza'ya sahip olan kişilerde de mükemmeliyetçi özelliklerin bulunduğu iddia edilmiştir (Koven ve Abry, 2015; Dittfeld vd., 2017). Alan yazındaki çalışmalar mükemmeliyetçilik ile Ortoreksiya Nervoza arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir (Duran, 2016; Hayles vd., 2017; Oberle vd., 2017). Ancak mükemmeliyetçilik ile ortoreksiya nervoza arasındaki bağlantıyı inceleyen yeterli sayıda çalışma bulunmamaktadır (Barnes ve Caltabiano, 2017). Sıkı diyet kurallarına uyarak mükemmel bir diyet uygulamayı hedefledikleri için ortorektik kişilerin doğaları gereği mükemmeliyetçi olmaları beklendik ve anlaşılabilir bir durum olarak görülmektedir (Barnes ve Caltabiano, 2017). Brown vd. (2012)'nin yapmış oldukları araştırmada da yeme bozukluğu ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiye yemek ile ilgili kurallara bağlılığın aracılık ettiğini ortaya konulmuştur. Anoreksiya ve Bulimia hastalarıyla karşılaştırıldığında, ortorektik kişilerin amacının kilo vermeye çalışmaktan ziyade mükemmelliğe ve saflığa ulaşmak olduğu dile getirilmektedir (Mathieu, 2005).

Olumsuz bir beden algısına sahip olmak ve daha zayıf olmaya çalışmak yeme bozukluklarının temelinde yatan ana sebeplerdir (Keel vd., 2005). İlgili alan yazına göre Anoreksiya Nervoza ve Bulimia Nervoza'ya sahip olan bireyler olumsuz beden algısına sahip tutumlar sergilemektedir (Keel vd., 2005; Aksoydan ve Camci, 2009). Anoreksiya ve Bulimia hastalarının sahip olduğu aşırı şişman olma korkusu, vücut şekline ve kilosuna fazla değer verme gibi özelliklerin Ortorektik kişilerde mevcut olmadığı görülmektedir (Brytek-Matera, 2012). Araştırmacılara göre Ortoreksiya Nervoza, diğer yeme bozukluklarından farklıdır ve Ortorektik kişilerin yaşadığı

beden imajı bozukluğu, diğer yeme bozukluklarındaki kadar şiddetli değildir (Chaki vd., 2013; Brytek-Matera vd., 2018). Alan yazında Ortoreksiya Nevroza ile beden algısı bozuklukları arasında ilişki olmadığı dile getirilse de (Brytek-Matera, 2012; Derenne ve Beresin, 2018) yapılan bazı çalışmalarda ortorektik özelliklere sahip kişilerde yeme ve beden algısı bozuklukları olduğu gösterilmektedir (Barnes ve Caltabiano, 2017; Hayles vd., 2017; Serback, 2018). Bazı araştırmacılar, Ortoreksiya Nevroza’lı bireylerin sağlıklı beslenme kaygısının altında görünümleriyle ilgili endişelerin yatabileceğini düşünmektedir (Brytek-Matera vd., 2018). Öte yandan, Ortoreksiya Nevroza için tanı kriterlerini öneren bir çalışmada, tanı kriterleri arasında beden algısında bozulmaya yer verilmediği görülmektedir (Varga vd., 2013; Dunn ve Bratman, 2016).

Bu çalışmanın problem cümlesi “ Yetişkinlerde yeme bozukluğu, beden algısı ve mükemmeliyetçilik arasında bir ilişki var mıdır? ” şeklinde oluşturulmuştur.

#### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, yetişkinlerdeki yeme bozukluğunun, beden algısı ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisinin incelenmesidir. Ayrıca aşağıda belirtilen sorulara da cevap aranacaktır.

#### **Alt Amaçlar**

1. Yetişkinlerin beden algısı düzeyleri sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?
2. Yeme bozukluğu ve beden algısı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
3. Yeme bozukluğu ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
4. Beden algısı ve mükemmeliyetçilik yeme bozukluğu düzeylerini yordamakta mıdır?

#### **Araştırmanın Önemi**

Günümüz toplumunda yeme bozukluğu gitgide önem kazanan bir konu haline gelmektedir. Bireyin sahip olduğu beden algısı kişinin kendi vücuduna ilişkin değerlendirmeleri tarafından şekillendirilmektedir. Mükemmeliyetçilik ise bireyin davranışlarda kusursuzluk arayışını ifade etmektedir.

Yeme bozukluğunun merkezinde olumsuz beden algısı ve ince olmaya çalışmak vardır (Keel vd., 2005). Literatüre göre, AN ve BN’li bireyler olumsuz

beden algısına sahip tutumlar göstermektedir (Aksoydan ve Camci, 2009). AN ve BN olan bireylerde şişman olmaktan aşırı derecede korkma, vücudun şekline ve kilosuna çok değer verme gibi karakteristik özelliklerin ON'li bireylerinde bulunmadığı görülmektedir (Brytek-Matera, 2012).

Bu bağlamda sahip olunan beden algısı ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin yeme bozukluğu üzerinde önemli bir etkisi olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle bu araştırma yeme bozukluğu, beden algısı ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin tanımlanması amacıyla gerçekleştirilmiştir. Yapılan literatür taramasında yeme bozukluğu, beden algısı ve mükemmeliyetçilik kavramlarını bir arada inceleyen herhangi bir araştırmanın olmaması çalışmamızın önemini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, araştırmanın psikoloji literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **Sınırlılıklar**

Bu araştırma;

- 18 yaş ve üzeri 202 katılımcı ile,
- Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Rezzy Yeme Bozuklukları Ölçeği, Beden Algısı Ölçeği ve Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile,
- Araştırma veri analizinde kullanılan SPSS 22.0 paket programı ile sınırlandırılmıştır.

### **Tanımlar**

**Beden Algısı:** Kişilerin kendilerini olumlu veya olumsuz değerlendirmelerinin yanında kendilerini ne kadar çekici bulduklarına dair değerlendirmelerinin tümü beden algısını oluşturmaktadır (Reed ve McIntosh, 2008).

**Mükemmeliyetçilik:** Mükemmeliyetçilik, kusursuzluk arayışı ve kişinin aşırı katı yargılarına yönelik eğilimlerinin getirdiği davranışlar ve performans için aşırı yüksek standartların dayatılması olarak tanımlanmıştır (Flett ve Hewitt, 2002).

**Yeme Bozukluğu:** Fiziksel, zihinsel ve psikososyal bir durum olan yeme bozuklukları, kişinin tam iyilik halinin sağlanmasına engel olan ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyen bozukluklardır (Fairburn vd., 2003).

## BÖLÜM II

### Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

#### Yeme Bozukluğu

Yeme bozuklukları, adaptif olmayan kilo kontrol veya anormal yeme davranışları ile karakterize edilen ciddi psikiyatrik bozukluklardır. Yeme psikopatolojisinin gelişimi ve sürdürülmesi yemek yemeye, vücut ağırlığı ve şekline yönelik anormal ve rahatsız edici tutumlardan önemli ölçüde etkilenmektedir. Bozuk yeme davranışının arka planında farklı süreçler ve örüntüler cinsiyete bağlı olarak değişim göstermektedir. Örneğin, erkeklerde beden imajı ile ilgili endişeler kaslı olmaya odaklanabilirken, kadınlarda daha çok zayıf olmaya odaklanmaktadır. Bulimia nervoza ve tıknırcasına yeme bozukluğu bu konuda önemli risk faktörleri olarak gösterilse de obezitenin kendisi bir yeme bozukluğu olarak çerçevelenmemektedir (Marcus, 2009). Tüm yeme bozuklukları fiziksel sağlığa önemli derecede zarar vermekte ve psiko-sosyal işlevselliği de negatif etkilemektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

Yeme bozuklukları, yeme davranışında (aşırı veya yetersiz yeme) ciddi bir bozukluğun yanı sıra kilo ve görünümle alakalı kaygılı olma ile kendini gösteren ruhsal hastalıklardır. Anoreksiya nervoza ve bulimia nervoza vakalarının çoğu genç kadınlarda görülmektedir. Bazı araştırmalara göre de yeme bozukluğuna sahip olan kişilerin sadece %10'u genç erkeklerden oluşmaktadır (Marcus, 2009).

Anoreksiya ve bulimia tanısına sahip olan kişiler ancak yaşadıkları bozukluğun bir atak döneminden sonra iyileşebilmektedir. Farklı durumlarda, özellikle bulimia nervoza ve tıknırcasına yeme bozukluğunda, değişken bir kilo alma ve nüksetme seyri gözlemlenebilmektedir. Öte yandan, uygun müdahale teknikleri sunulmadığı takdirde yeme bozukluğu olan kişiler yaşamları boyunca yemek ve kilo ile ilgili sorunlar ile mücadele etmeye devam etmektedirler. Bireylerin sahip olduğu yaşam boyu süren madde kullanım bozuklukları, uyuşturucu veya alkol kullanım problemleri öyküsü ve tanı anında ve tanı öncesinde uzun süreli yaşanan psikiyatrik belirtiler yeme bozukluklarının prognozu için daha kötü uzun vadeli sonuçlar doğurabilmektedir (Gibson vd., 2019). Anoreksiya ve bulimia nervoza hastaları, kalp rahatsızlıkları, elektrolit dengesizlikleri, böbrek yetmezliği ve hatta ölüm gibi yaşamı tehdit eden fiziksel sorunlar yaşayabilmektedir. Yeme bozuklukları, akut faz geçtikten sonra uzun süre devam edebilen ve uzun süreli



psikolojik, sosyal ve sağlık sorunlarına neden olabilen ciddi bir ruhsal bozukluk olarak sınıflandırılmaktadır (Schalla ve Stengel, 2019).

Anoreksiya nervozalı kişilerde hem hastalık sırasında hem de sonrasında majör depresyon, alkolizm ve anksiyete bozuklukları daha yaygın olarak gözlenmektedir (Hilbert, 2019; Wade, 2019). Anoreksiya nervoza hastalarında intihar düşüncesiyle de karşılaşılabilir. Yeme bozukluğuna sahip olan kişiler iş, okul ve eğlence gibi aktivitelerden uzak durmayı tercih etmektedirler. Kaçınmalar bile içinde bulundukları durumun ve tedavi sürecinin getirdiği komplikasyonlar hayatın normal seyrini önemli ölçüde etkilemektedir. Arkadaşlarıyla sosyal olarak etkileşime girme ve günlük yaşama katılma yetenekleri, hastalığın getirdiği fiziksel zayıflıktan ciddi şekilde etkilenmektedir. Yeme bozukluğu olan kişilerin sosyal çevreleri de nasıl tepki vereceğini ve nasıl destekleneceğini bilmekte zorlanmaktadırlar. Yeme bozukluğu olan kişilerin aileleri de çok fazla stres yaşamaktadırlar. Aileler bu konuda kendilerini suçlayabilmekte, sevdiklerinin geleceği hakkında endişelenebilmekte, aile üyelerinin hayatını kaybetmesinden korkmakta ve çevreleri tarafından akıl hastalığından muzdarip bir birey yetiştirmeye ilgili damgalamaya uğrayabilmektedirler. Özellikle, ebeveynler, çocuklarının hastalıkları ve sağlığı üzerinde kontrol uygulama ihtiyacı ile çocuğun sağlıklı davranışlara (genellikle durumu daha da kötüleştirir) zorlamak için doğal koruyucu içgüdüleri arasında çatışmalar yaşayabilmektedirler. Bu durum ise çocuğun sahip olduğu semptomların kötüleşmesine neden olabilmektedir (Hay vd., 2015).

### **Yeme Bozukluklarının Epidemiyolojisi**

Epidemiyolojiye göre yeme bozuklukları, tipik olarak ergenlikte ortaya çıkan ancak çocukları ve yetişkinleri de etkileyebilen bir psikiyatrik bozukluktur. Lise ve üniversite öğrencileri yeme bozuklukları için riskli grup olarak sınıflandırılmaktadır (Vardar ve Erzengin, 2011).

Subaşı ve arkadaşlarının Ankara’da lise birinci sınıf öğrencileriyle yaptıkları bir araştırmanın bulgularına göre, yeme bozuklukları ergenlik döneminde ortaya çıkmaktadır. Adolesan dönemde ve genç erişkinlerde yeme bozukluklarının prevalansı %4 olarak hesaplanmıştır. Bulimia Nervosa'nın yaşam boyu prevalansı %1 ile %4,2 arasında ve kadınlarda görülme sıklığı %5-10 arasında iken, Anoreksiya Nervosa'nın yaşam boyu prevalansı %1’dir (Maner, 2001). Erkeklerin bu duruma sahip olma olasılığı kadınlardan daha azdır. Daha önce yapılmış olan epidemiyolojik

araştırmalar, sosyoekonomik düzeyi yüksek ve modern kültüre sahip toplumlarda yeme bozukluklarının daha yaygın olduğunu gösterse de son yıllarda yapılan araştırmalarda yeme bozukluklarının gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya konmuştur (Ertan, 2008).

### **Yeme Bozukluğu Sınıflandırılması**

Yeme bozuklukları, kilo takıntısını, olumsuz vücut imajı düşüncelerini ve bunlara eşlik eden duygulanım bozukluklarını içermektedir. Günümüzde yeme bozukluklarının ne şekilde sınıflandırılacağı, nasıl başladığı, devam etme nedenleri ve en etkili tedavi yöntemleri konusunda fikir ayrılılıkları yaşanmaktadır (Mahmood ve Matthews, 2021). APA tarafından 2013 yılında yayınlanan DSM-5 kriterlerinde yeme bozuklukları Anoreksiya Nervoz, Bulimia Nervoz, Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu ve Belirtilmemiş Yeme Bozuklukları şeklinde dört kategoriye ayrılmaktadır.

### ***Anoreksiya Nervoz (AN)***

Yiyecek kısıtlaması, uygun olmayan yeme alışkanlıkları, zayıf olma takıntısı, çarpık vücut imajı ve mantıksız kilo alma korkusu anoreksiya nervozanın tüm özellikleridir. Kişiler sahip oldukları bu düşünceler ile yedikleri besin miktarını sınırlandırmaktadır (Barzegari vd., 2011). Günümüzde yeme bozukluklarının sonuçları ciddidir hatta yaşamı tehdit edebilmektedir. Tahminlere göre tüm çocukların, ergenlerin ve genç yetişkinlerin %1'i anoreksiya nervozaya sahiptir (Rome ve Ammerman, 2003). AN'nin tipik olarak 15 ile 19 yaşları arasında başladığı iyi bilinmesine rağmen, bazı çalışmalar ergenlikten önce başlama sıklığının arttığını göstermiştir. Araştırmalara göre, 15 ile 24 yaş arasındaki kadınlarda anoreksi görülme olasılığı daha yüksektir. Bu yaş grubunda görülen anoreksiya nervozaya biyolojik değişiklikler ve sosyal söylemler gibi çeşitli faktörlerin neden olduğu d ş n lmektedir (Bulik vd., 2005).

Anoreksiya nervoz hastaları sıklıkla yorgunluk, enerji eksikliği, baş ağrısı, baş dönmesi, uyuşukluk ve iştahsızlık durumlarından şikayet etmektedir (Barzegari vd., 2011). Bireyin vücut imajını, besin alımını ve alışkanlıklarını değerlendirme kapasitesi anoreksiya nervozadan etkilenebilmektedir. Anoreksiya nervoz hastalarının çoğunluğunun günde ortalama 600 ila 800 kcal tükettiği bilinmektedir (Tin vd., 2011). Anoreksiya nervoz hastaları başka kişilerin yanında yemek yemeyi

reddetmeye, yemeklerini saklamaya veya atmaya başlayabilmektedir. Ek olarak sık, yorucu ve zorlayıcı egzersizler yapabilmektedirler (Kollataj vd., 2011).

Aneroksiya Nervoza'nın tedavi planında aile temelli terapi, bilişsel davranışçı terapi ve bilişsel iyileştirme terapisi gibi diyet ve psikiyatrik bakım yer almaktadır. Diyet planlamasında ilk olarak kilo alma değerini belirlemek için gerçekçi bir hedef belirlenmeli ve enerji alımı kademeli olarak artırılmalıdır. Diyet, yemek yemeyi kolaylaştıran yiyecekleri içermelidir. Enerjisi yüksek besinler kadar beslenmedeki çeşitlilik de oldukça önemlidir. Durumun kötüleştiği vakalarda, tükenen hayati besin madde depolarını yenilemek için ek beslenme takviyeleri gerekli olabilmektedir (Mahmood ve Matthews, 2021).

### ***Bulimia Nervoza (BN)***

Bulimia nervoza, bireylerin yeme üzerinde ciddi bir kontrol kaybı yaşamasına neden olan bir yeme bozukluğu türüdür (Fairburn vd., 1986). Yemeklerden hemen sonra kusma ile kendini gösteren ciddi bir psikiyatrik bozukluktur (Westerberg ve Waitz, 2013). Vücut ağırlığını kontrol altına alma davranışları nedeniyle, bulimia nervoza hastalarının sahip olduğu kilolar tipik olarak normal aralıktadır. Bu hastalar aşırı diyet, istemli kusma, müshil veya diüretik tüketme ve aşırı egzersiz yaparak kilolarını kontrol etmeye çalışmaktadırlar (Fairburn vd., 1986). Yemeklerden sonra tekrarlanan zorunlu kusma döngüleri de gastroözofageal reflü, elektrolit dengesizliği, dehidratasyon, ülserasyon ve üst gastrointestinal inflamasyona yol açabilmektedir (Anwar ve Mohamed, 2011; Schusdziaira vd., 2011).

Bulimia Nervoza Russell tarafından 1979'da ilk kez klinik olarak tanımlandığından beri, bu bozukluğun hem psikolojik hem de ilaç tedavisi hakkında çok sayıda rapor hazırlanmıştır. Bilişsel-davranışçı terapi, psikolojik tedavi deneme eğilimlerine egemen olmuştur. Sonuçlar, kullanılan gerçek yöntemlerdeki farklılıklara ve çalışma tasarımlarının titizliğine rağmen bu müdahalenin çeşitli biçimlerinin, tedaviden sonra en az bir yıl süren gelişmelerle birlikte tıknırcasına yeme, kusma ve ilişkili semptomları önemli ölçüde azaltabildiğini göstermiştir (Garner vd., 1993).

Kadın üniversite öğrencileriyle yapılan retrospektif bir çalışmada, çocuklukta ailede akşam yemeği yeme sıklığı ile bulimik semptomlar arasında ters bir ilişki bulunmuştur (Neumark-Sztainer vd., 2008).

### ***Tıkınırcısına Yeme Bozukluğu (TYB)***

Tıkınırcısına yeme bozukluğu tanımına ilk olarak Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın beşinci baskısının beslenme ve yeme bozuklukları ile ilgili bölümünde yer verilmiştir. Yeme üzerinde kontrol kaybı hissi ile ilişkili olan tıkınırcısına yeme bozukluğunun ayırt edici özelliği, tekrarlayan tıkınırcısına yeme ve belirli bir süre içinde, benzer bir durumda diğer insanların tüketeyeceğinden daha fazla yiyecek tüketmeyi içermektedir. DSM-5, üç ay boyunca haftada en az bir kez bu objektif tıkınırcısına yemenin tıkınırcısına yeme bozukluğu tanısını belirlediğini belirtmektedir. Bulimia Nervosa'nın aksine, tıkınırcısına yeme bozukluğunda kişiler tıkınırcısına yeme sonrasında açlık, kendi kendine kusma veya müshilleri kötüye kullanma gibi sık veya uygun olmayan kilo almayı önleyici davranışlarını sergilememektedir. TYB, tıkınırcısına yemenin yanında hızlı yemek yeme veya huzursuz bir tokluk hissi gibi davranışsal anormallikler ile karakterize edilmektedir (Hilbert, 2019).

Kontrolden çıktığını hissederek hızlı bir şekilde çok miktarda yemek yemek, tıkınırcısına yeme bozukluğunun en önemli belirtilerinden biridir. Birçok TYB hastası utandığı için başkalarıyla yemek yemekten kaçınmaktadır. Yemek yeme sonrasında ise iğrenme, suçluluk veya üzüntü duyguları yaşayabilmektedirler (Dingenmans vd., 2017).

Yapılan araştırmalarda kısıtlayıcı diyetler ve tıkınırcısına yeme bozukluğu arasında bir bağlantı olduğu gözlemlenmiştir. TYB tanısı olan kişiler sıklıkla öz kontrolden yoksun görünmesine rağmen, bu davranışlarının temel nedeni diyet uygulamaları ile ilgili olabilmektedir. Bir kişi katı diyet uygulamalarını ve davranışlarını benimsemeyi reddettiğinde, tıkınırcısına yemeye başlayabilmektedir. Bu hastalarda katı bir diyet veya açlık sonrasında vücudun kısa sürede aşırı yemek yeme gibi yeni bir davranışa hazırlanmaya başladığı görülmüştür (Mahmood ve Matthews, 2021).

Tıkınırcısına yeme bozukluğunun ayırt edici özelliği, diğer kilo kaybını önleyici telafi edici davranışların varlığı olmaksızın tekrarlayan zorlayıcı yeme davranışı nöbetleridir. Kişi tıkinma atağı sırasında gerçekten aç olmasa bile, kontrolden çıktığını ve aşırı yemek yediğini hissetmekte ve bundan çok rahatsız olmaktadır. Acı, üzüntü, suçluluk, utanç ve kendinden iğrenme, tıkinma atakları sonrasında sık görülen duygulardır (Dobrow vd., 2002).

Obez hastalarda tıknırcasına yeme ve gıda kısıtlamasının sık görülmesi kısmen obezite tedavisi müdahalelerinin tekrarlanan başarısızlığına bağlanabilmektedir. Ek olarak, yeme alışkanlıklarını kontrol eden diğer bazı psikolojik faktörlerin de tedavi sonuçları üzerinde etkisi olabilmektedir (Bernardi vd., 2005). Obezite derecesi ve tıknırcasına yemenin şiddeti arasında pozitif bir korelasyon olduğu görülmektedir. Araştırmalardan elde edilen bulgular, tıknırcasına yemeyen obezlerle karşılaştırıldığında, tıknırcasına yiyicilerin diyet yapmaya ve kiloları hakkında daha erken endişelenmeye başladığını göstermektedir (Zwaan, 2001).

Bu hastalar sıklıkla kilo verme tedavileri arayışına girmektedirler. Kilo verme tedavileri sırasında kaybedilen kilo miktarı, tıknırcasına yiyen ve yemeyen obez bireyler arasında farklılık göstermemektedir. Çalışmalar, TYB hastalarının, TYB olmayan hastalara göre daha hızlı yıprandığını ve daha hızlı kilo aldığını göstermektedir. Bununla birlikte, kilo verme programlarının kullanımına ilişkin araştırmaların çoğu, aşırı yemenin kilo alımı, diyetle uyum veya yıpranma üzerinde hiçbir etkisi olmadığını keşfetmiştir (Zwaan, 2001). Bariatrik cerrahi gibi obezite tedavileri, tıknırcasına yeme sorunlarını kötüleştirmemektedir. Bu nedenle obez TYB hastalarını kilo verme programlarının dışında tutmak için hiçbir gerekçe bulunmamaktadır. Psikopatoloji ile ilişkili TYB müdahaleleri, duygusal ipuçlarının tıknırcasına yeme üzerindeki etkisini azaltabilmektedir. Obez TYB hastalarında öncelikle yeme bozukluğunu kontrol altına almak daha sonra obeziteyi ele almak için ek kilo verme tekniklerinin dikkate alınması faydalı olacağı düşünülmektedir (Zwaan, 2001).

### **Beden Algısı**

Beden algısı, kişinin kendi fiziksel görünümüne ilişkin içsel bir kavramdır ve bireyin sahip olduğu fiziksel benlik görünümü ve yeteneklerine ilişkin öznel algılarını ifade etmektedir (Singh vd., 2015; Norris ve Spelic, 2002). Algılar, duygular, fiziksel duyular ve deneyimler beden algısını etkileyebilmektedir (Singh vd., 2015). İnsan beyninde, aktive olduğunda beden algısı deneyimiyle sonuçlanması beklenen bedenle ilgili bir şema bulunmaktadır (Stamenov, 2005). Daha geniş anlamda, bir kişinin sahip olduğu biyolojik bütünlük (beceri, sağlık, zindelik, koordinasyon gibi) ve fiziksel işlevsel yeterlilikleri beden algısının bir parçasıdır (Cash, 2012).

Kişinin beden şemaları, fiziksel aktivite ve kilodaki değişiklikler, fiziksel veya psikolojik bozukluklar, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi durumlardan ve ayrıca sosyal etkilere (sosyal medya, kültür vb.) maruz kalma gibi durumlardan etkilenecek değişime uğrayabilmektedir. Beden imgesinin kişinin zihninde oluşan bedensel bir şekil olduğunu ve plastik bir özellik taşıdığını dile getiren Öngören'e (2015) göre beden sürekli bir değişim içerisinde ve beden büyümesi, travma ve sosyal çevre ile etkileşim gibi faktörlerin tümü bu değişime katkıda bulunmaktadır. Beden algısındaki olumsuz değişimle birlikte kişinin düşünce süreçleri, performansı ve benlikle ilgili tepkileri de değişerek özgüvenini etkileyebilmektedir (Çeber vd., 2016).

Beden algısı her zaman gerçeklerle tutarlı olmayan öznel bir değerlendirmenin sonucunda oluşmaktadır (Ata vd., 2014).

Beden algısı, kişiler arası iletişim ve bilgi alışverişinden de etkilenmektedir. Arkadaş çevrelerinin sağlıklı bir fiziksel görünüm ve formda kalma gibi konularda benzer inançlara sahip oldukları ve benzer davranışlar sergiledikleri bilinmektedir (Labre, 2005; Temel 2005).

Bir başkasının bakış açısı, kişinin beden algısının gelişimi için, bedenle ilgili önceki ve mevcut tüm duygular, tutumlar ve algılar kadar önemlidir. Bu algı zaman içinde değişebilmektedir. Sosyokültürel değerler kişinin beden imajını yansıtabilirken, kişinin beden algısı gerçek fiziksel yapısı ile uyumlu veya uyumsuz olabilmektedir. İnsanlar zayıf oldukları halde kendilerini kilolu algılayabilmekte veya önemli bir kusuru olmamasına rağmen kendi bedenlerinden hoşlanmayabilmektedir. İnsanlar çeşitli vücut bölümlerine ve ilgili işlevlerine farklı anlamlar ve değerler atfedebilmektedir. Bu nedenle kişilerin kendi bedenlerine ilişkin algıları ile başkalarının bedenlerine ilişkin değerlendirmeleri farklılık gösterebilmektedir (Aslan, 2004).

### **Beden Algısını Etkileyen Faktörler**

Hem erkekler hem de kadınlar için olumsuz bir beden algısı gelişiminin temelini benzer faktörler oluşturmaktadır. Bu durumun en büyük sebebi ise sosyokültürel etkilerdir. Tiggemann (2011), beden algısı üzerinde olumsuz etkisi olan üç faktör (ebeveynler, akranlar ve medya) belirlemiştir. Ebeveynler, dolaylı olarak (kendi kilolarını ve yiyecek kaygılarını çocuğa modelleyerek) veya doğrudan (çocuklara belirli yeme kuralları veya standartları empoze ederek) çocuklarının

beden algısı üzerinde bir etkiye sahip olabilmektedirler (Tiggemann, 2011). Ailenin beklentileri, görüşleri ve sözlü ya da sözlü olmayan mesajlarının insanların bedenlerini nasıl algıladıklarını etkileyebilmektedir (Cash, 2012). Cash'e (2012) göre aile üyelerinin dış görünüme önem vermesi, çocuğu etkilemektedir. Bu da çocuğun kendi bedeninden şüphe duymasına ve görünüşünden memnun olmamasına yol açmaktadır. "Farklı görünmek" ve "daha iyi görünmek" adına yapılan ebeveyn baskıları, çocukların hayatlarındaki en önemli insanlar için bile bedenlerinin kabul edilemez olduğunu düşünmelerine neden olmaktadır (Cash, 2012). Ergenler ve genç kadınlar ile akranların beden algısı üzerindeki etkisine ilişkin çalışmalar yapılmıştır. Akranlar sık sık kilo muhabbetleri yapmaktadırlar. Bu durum, bireyin kilo alma ya da aşırı kilolu olma olasılığı konusundaki kaygılarını azaltmak için kullandıkları bir strateji olarak açıklanabilmektedir (Tiggeman, 2011). Kişilerin bedenlerini nasıl algıladıklarını etkileyen bir diğer faktör de medyadır (Jung ve Lennon, 2003; Featherstone, 2010; Sönmez ve Özgen, 2017). Medya, güzel vücutların, yıldızların ve ünlülerin hayatlarını modelleyen görüntüler sunmaktadır. Ekranda bu görüntüler, lüks ortamlarda yaşayan ve lüks eşyalarla çevrili mutlu, genç, aktif bireylerin yaşamları olarak tasvir edilmektedir (Featherstone, 2010).

Olumsuz beden algısı ve beden memnuniyetsizliği her yaştan insanı etkilese de kadınların bunları yaşama ihtimali daha yüksektir. Kadınların sosyokültürel baskılardan en çok etkilenen grup olması, aileler ve medyanın genel olarak kadınlar üzerine odaklanması bu durumun nedenleri arasındadır. Medyada kadınlar için belirli bir vücut ölçüsü oluşumu söz konusuysa erkekler için aynı şey söylenememektedir (Beth vd., 2004).

Fisher'a göre beden algısı kadın ve erkek için farklı çağrışımlara sahip olduğundan, farklı cinsiyetlerde farklı anlamlar taşımaktadır. Buna göre, kadınların toplumdaki kariyerleri büyük ölçüde bedenlerinden etkilenirken, erkeklerin kariyerleri daha çok zekalarından ve fiziksel sağlıklarından etkilenmektedir. Aradaki bu farkın kişinin yetiştirilme tarzındaki beden algısı konumlarından kaynaklandığını iddia eden araştırmacılar bulunmaktadır. Buna göre erkeklere, fiziksel olarak güçlü ve yetenekli olmanın; kadınlara ise güzel görünmenin değerli olduğu öğretilmektedir (Oğuz, 2005).

Ergenlik, fiziksel ve psikososyal değişikliklerin en belirgin olduğu, bireyin çevresine ve kendisine uyum sağlamak için daha çok çaba sarf ettiği ve diğer insanlarla karşılaştırmaların daha sık yapıldığı bir dönemdir (Aslan, 2004).

Ergenlik döneminde kişi odak noktasına bedenini almaktadır ve bu dönemde vücutta var olan kusurlar kişide utanç ve mutsuzluğa neden olabilmektedir (Alagül, 2004).

Obezitenin beden algısı bozukluğu geliştirme riskini arttırdığı bilinmektedir. İnsanların uzun bakışları ve fısıldayan sözlerinin obez kişilerde sosyal kaçınmaya neden olduğu iddia edilmektedir. Obez kişilerde sosyal durumlardan kaçınmak depresyona ve diğer rahatsızlıklara yol açabilmektedir (Schwartz, 2004). Obez bireyler vücutlarının çekici olmadığını düşünerek vücutlarından hoşlanmamaktadırlar. Başkalarının bu nedenle kendilerinden nefret ettikleri, onu hor gördükleri ve çirkin buldukları fikrine sahip olabilmektedirler. Toplumun obez bireylere yönelik farklı tutumları, benlik saygısında ve özgüveninde azalmaya neden olabilmekte ve bu da depresyona yol açabilmektedir (Özgür vd., 2008).

### **Mükemmeliyetçilik**

Mükemmeliyetçilik, son derece yüksek kişisel performans standartlarına bağlılık ve bu standartları karşılayamamanın sonuçları konusunda öz ve sosyal yönelimli kaygı olarak tanımlanan bir kişilik özelliğidir (Gotwals vd., 2014). Birçok seçkin sporcunun mükemmeliyetçi bir yönelime sahip olduğu düşünülmektedir (Hardy vd., 1996). Sporcuların spordaki rekabet düzeyi bu yönelime katkıda bulunabilmektedir. Yüksek performanslı sporlarda başarı elde etmek için mükemmel performanslar sunma kapasitesi gereklidir (Slade ve Owens, 1998).

Klinik ve sosyal psikolojide sıklıkla gündeme gelen mükemmeliyetçilik konusu, 1970 yılından bu yana araştırmacılar tarafından ilgi görmektedir. Olağanüstü yüksek standartlar belirlemek ve bunları karşılamak için aşırı çaba sarf etmek, tarihsel olarak mükemmeliyetçiliğin tanımı olarak kabul edilmiştir (Slade ve Owens, 1998). Mükemmeliyetçilik kavramı üzerine yapılan çalışmalar Hamachek (1978) tarafından kuramsallaştırılmıştır. Hamachek, mükemmeliyetçiliği nevrotik ve normal mükemmeliyetçilik olarak ikiye ayırmıştır. Normal mükemmeliyetçiler kendilerinin ve başkalarının performansını değerlendirirken daha gerçekçidirler, standartlar belirledikten sonra performans kusurları olabileceğini kabul etmekte ve başarıya ulaştıklarında bundan haz duymaktadırlar. Öte yandan, nevrotik mükemmeliyetçiler, en küçük hatalarla bile aşırı ilgilenmekte, kendi performanslarını aşırı derecede eleştirmekte ve başarılı olduklarında daha az zevk duymaktadırlar. Hamachek'e (1978) göre en iyiye ulaşmak için çok çalışmak olumlu bir özellik iken, nevrotik



ve/veya obsesif-kompulsif davranışlar olumsuz olarak değerlendirilmektedir. Nevrotik ve normal mükemmeliyetçilerin kendi davranışlarını görme biçimleri de değişmektedir. Normal mükemmeliyetçiler, planlama ve organizasyona önem verirken bunun başarı için önemli olduklarına inanmaktadırlar. Bununla birlikte, kendilerine hata ve başarısızlık için de hak vermektedirler. Ancak nevrotik mükemmeliyetçilerin beklentileri daha yüksektir, hata yapmaktan kaçınmakta ve çabalarının hiçbir zaman yeterli olmayacağını düşünmektedirler (Kanlı, 2011).

Kurama göre mükemmeliyetçi baskılar ve mükemmeliyetçi kaygılar, mükemmeliyetçiliğin iki temel ve kapsayıcı boyutudur (Stoeber ve Otto, 2006). Kendisi için yüksek performans standartları ve bu standartlara ulaşmak için güçlü bir istek ve strateji, mükemmeliyetçi kısıtlamaların özellikleridir (Gotwals vd., 2012). Öte yandan, mükemmeliyetçi kaygılar, hatalar hakkında endişelenme, eylemlerden şüphe etme, hatalara olumsuz yanıt verme ve olumsuz sosyal değerlendirmeden korkma ile karakterize edilmektedir (Gotwals vd., 2012). Ayrıca üçlü model, üç farklı mükemmeliyetçi yönelimin (veya mükemmeliyetçi türlerinin) bu iki boyuttaki çeşitli profillerle tanımlanabileceğini öne sürmektedir. (1) Sağlıklı mükemmeliyetçiler, yüksek düzeyde mükemmeliyetçi kısıtlamalar ve düşük düzeyde mükemmeliyetçi kaygılarla; (2) sağlıklı mükemmeliyetçiler, bunların her ikisinin de yüksek seviyeleri ile ve (3) mükemmeliyetçi olmayanlar ise bunların her ikisinin de düşük seviyeleri ile karakterize edilmektedir. Sağlıklı mükemmeliyetçilere kıyasla, sağlıklı mükemmeliyetçilerin depresyon ve olumsuz duygulanım gibi olumsuz özellikler sergilemeleri daha olasıdır (Stoeber ve Otto, 2006).

Hewitt ve Flett (1990) mükemmeliyetçiliği çeşitli açılardan incelemek için üç kategori kullanmıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, bireyin kişisel olarak mükemmel olma arzusu, başarı elde etmek için aşırı talepkâr davranması ve bunun için katı hedefler belirmesi olarak tanımlanmaktadır. Başkalarının yetenekleri hakkında gerçekçi olmayan beklenti ve inançlara sahip olan mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik davranışı kapsamındadır. Bu beklenti, başkalarına karşı düşmanlık ve saldırganlığın yanı sıra inanç kaybına ve suçluluk duygularına neden olabilmektedir. Bireye başkaları tarafından üstün ve kusursuz olması için baskısı yapılmaktadır. Mükemmeliyetçilik sosyal düzene aykırıdır ve diğer insanların ulaşılmaz standartlara sahip olduğunun farkındadırlar. Diğer insanların olumsuz öz-yönelimi de korku uyandırmakta ve kabul edilebilir bulmadıkları durumlardan uzaklaşmaktadırlar.

Mükemmeliyetçilik, Frost vd. (1990) tarafından altı farklı boyutta incelenmiştir. Kişisel standartları yüksek olan insanlar hatalara karşı çok az sabırlıdır ve bir şeyin yeterli olduğunu asla kabul etmemektedirler. Hata yapma konusunda aşırı kaygı, insanların kaygılarından dolayı başarıdan ziyade hatalardan ve başarısızlıktan kaçınmak için daha çok çalışmasına neden olan bir kaygıdır. Bunun sonucunda mükemmeliyetçilik patolojik hale gelmektedir. Ailevi beklentiler, bireyin ailesi tarafından yüksek standartlarda bir kişi olarak algılanmasıdır. Aile eleştirisi, bir çocuğun ebeveynlerinden onların beklentilerini karşılamadığı için eleştiri almasıdır. Davranışlardan şüphe duyma, kişinin gerçekleştireceği eylemi veya düşünceyi yapmaktan çekinmesi ve tereddütte kalmasıdır. Düzen boyutu ise kişinin düzen ve tertip için aşırı eğilime sahip olması olarak nitelendirilmiştir.

### **İlgili Araştırmalar**

Thombs vd. (1996) tarafından Amerikadaki üniversiteli kız öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırmada, çoğu kadının kilo verme beklentileri, vücut şekliyle ilgili endişeleri, boşaltım sistemini harekete geçiren ilaçların kullanımı ve kilo verme beklentileri nedeniyle kötü beslenme alışkanlıklarına sahip olduğu bulunmuştur.

Yapılan çalışmalara bakıldığında zayıf olma arzusu ile beden memnuniyetsizliğinin ilişkili olduğu görülmüştür. Vücut imajıyla ilgili endişeleri olan 87 genç kadın üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmaya göre, zayıf bir bedene sahip olma arzusu arttıkça insanlar bedenlerine karşı olan memnuniyetsizliği artmaktadır (Stice vd., 2001). Bu durumun beden algısı bozukluğu ile bağlantılı olduğuna inanılmaktadır. Bir insan ideal bedeninden ne kadar uzaksa, kendisine ne kadar çok eleştiri ve suçlama yöneltiyorsa, kendine o kadar az güven duymaktadır. Bu bilgiler ışığında ideal bedene sahip olamamanın getirdiği beden memnuniyetsizliğinin bireyde beden algısı bozukluğuna yol açtığı söylenmektedir (Mills vd., 2002).

Alman gençliği üzerine yapılan bir çalışmada, düzenli fiziksel aktivitenin vücut imajı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada, ergenlerde fiziksel aktiviteyi teşvik ederek yaşanan kilo kaybının, ergenlerin beden algısı ve benlik saygısı üzerinde olumlu etki yarattığı ve akranları arasında saygı görmelerini sağladığı vurgulanmıştır (Kirkcaldy vd., 2002).

Arizona ve California bölgelerinde bulunan okulların 6-9. sınıflarında eğitim gören 1.103 ergen kız üzerinde yapılan bir çalışmada ergen kızların büyük

çoğunluğunun özellikle kiloları ve vücut şekilleri ile ilgilendiği ve dergi ve gazetelerde ilan edilen ideal kiloya ulaşmak için çaba gösterdiği bildirilmiştir (Mcknight, 2003). Kız çocukları üzerinde yapılan başka bir araştırmada ise ideal boyuna ulaşamayan kız çocuklarında olumsuz beden imajı geliştiği görülmüştür (Choate, 2005).

Literatürdeki araştırmalar, insanların bedenlerindeki ve beden algılarındaki değişikliklerin benlik saygısı, karakter gelişimi ve başkalarıyla bağlantı kurma kapasiteleri üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir (Ertürk, 2006). Beden imajı yaşam kalitesi envanterinin geliştirildiği ve 116 kadın üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, iletişim becerileri ve beden algısının ilişkili olduğu iyi bilinmesine rağmen, bireyin psiko-sosyal iyi oluşu üzerinde etkisi olan beden algısı ile ilişkili olan diğer faktörler arasında kendine güven, cinsel yönelim, egzersiz rutinleri ve diyetin de yer aldığı dile getirilmiştir (Cash ve Fleming, 2002).

Premenopozal ve postmenopozal dönemlerdeki kadınların bedenlerine ve ruh sağlıklarına ilişkin algıları üzerine yapılan bir araştırmada 245 kadından oluşan bir örnekleme verileri kişisel bilgi formu, Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ) ve Kısa Semptom Envanteri (KSE) kullanılarak toplanmıştır. Bu çalışma ile kadınların zihinsel sağlıklarının ve bedenlerine ilişkin algılarının menopozdan önce ve sonra benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaş, eğitim, çalışma durumu ve ekonomik durum gibi sosyo-demografik faktörler de dikkate alındığında, farklı dönemlerde yaşamanın kişinin beden ve ruh sağlığı algısı üzerinde çok az etkisi olduğu göze çarpan bir bulgu olmuştur. Ek olarak, araştırma beden algısı memnuniyetsizliğinin orta yaştan etkilenmediğini de göstermiştir. Çalışmada, kadınların bedenlerine yönelik olumlu tutumlara ve yüksek düzeyde ruh sağlığına sahip olduğunu bulsa da beden algılarındaki bozulmanın ruh sağlığını olumsuz yönde etkileme olasılığının yüksek olduğu dile getirilmiştir (Yaşın Dökmen, 2009).

Satılmış'ın (2010) Konya ili Selçuklu ilçesi Atatürk Anadolu Öğretmen Lisesinde okuyan 400 öğrenci ile yaptığı çalışmada, öğrencilerin mükemmeliyetçiliği ile anne baba tutumları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını ve iki değişken arasında cinsiyet, yaş, sınıf, anne-baba eğitim düzeyi ve aile geliri değişkenleri açısından fark olup olmadığını incelenmiştir. Çalışmada veri toplama aracı olarak Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Anne Baba Tutumları Ölçeği ve sosyodemografik bilgi formu kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, cinsiyet değişkeninin mükemmeliyetçiliğin düzen, hatalara aşırı dikkat veya kişisel

standartlar alt boyutları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını ancak ebeveyn davranışlarından şüphe, aile beklentileri ve aile eleştirileri alt boyutları üzerinde etkisinin olduğunu göstermiştir. Aynı çalışmada algılanan ebeveyn tutumlarında cinsiyete özgü farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla beraber mükemmeliyetçilik alt boyutlarından düzen, hatalara fazla dikkat etme, davranışlardan şüphe ve yüksek standartlara sahip olma puan ortalamalarının sınıf değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur.

Ashby vd. (2011) 253 ortaokul öğrencisinden oluşan bir örnekleme, aile değişkenleri ile çok boyutlu mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelemeye çalışmıştır. Elde edilen bulgulara göre, pozitif mükemmeliyetçilik, birçok olumlu aile değişkeniyle bağlantılıdır ve olumsuz mükemmeliyetçilik ile mükemmeliyetçi olmamaya göre daha uyumlu, sevgi dolu, destekleyici ailelere ve ebeveynlerinin yetiştirilme tarzına ilişkin daha yüksek bir görüşe sahip olma eğilimindedir.

Bıyıkoglu (2012), büyük şehirde yaşayan ve kartopu örneklem yöntemiyle seçilen 290 evli birey üzerinde yaptığı çalışmada katılımcılara Çift Uyum Ölçeği, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Envanteri Kısa Semptom Envanteri ve sosyodemografik bilgi formu uygulanmıştır. Çalışmada evlilik uyumu kavramını cinsiyet değişkenleri, kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal yönelimli mükemmeliyetçilik, stresle problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama başa çıkma stratejileri değişkenlerini incelemiştir. Elde ettiği bulgulara göre, kendine yönelik mükemmeliyetçi kişiler ile problem odaklı başa çıkma mekanizmalarını daha sık kullanan kişilerin evlilik uyumu daha yüksektir. Kadınlarda kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin ve erkeklerde sosyal yönelimli mükemmeliyetçiliğin, evlilik uyumu konusunda belirleyici olduğu bulunmuştur. Ayrıca, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile sosyal destek arama başa çıkma mekanizmasının etkileşim içinde olduğu not edilmiştir.

Mendi (2015), Uludağ Üniversitesi Eğitim, Fen-Edebiyat, İktisadi ve İdari Bilimler, Mühendislik Fakültesi ve Yabancı Diller Yüksekokulunda öğrenim gören 500 öğrenci ile yaptığı çalışmada ergenlerin koşullu ebeveynlik tutumuyla mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada katılımcılara, Koşullu Anne-Baba Tutumu Ölçeği, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre

mükemmeliyetçilik ile koşullu ebeveyn tutumu arasında pozitif, öznel iyi oluş ile benlik saygısı arasında ise negatif bir ilişki vardır. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin, koşullu ebeveyn tutumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı olarak hareket etmediği görülmüştür. Bu bulgular, koşullu ebeveyn tutumunun bireyin benlik gelişimi üzerinde önemli bir olumsuz etkisi olduğunu göstermiştir.

2016- 2017 eğitim öğretim yılı itibari ile Gaziantep Üniversitesinde lisans düzeyinde öğrenim gören 18-26 yaş aralığında 251 öğrenciden oluşan bir örnekleme gerçekleştirilen betimsel çalışmada atılğanlık düzeyi ve beden algısı üzerinde gelir durumunun etkisi incelenmiştir. Araştırmada veri toplamak amacıyla Hovardaoğlu (1992) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılan Beden Algısı Ölçeği ile Voltan (1980) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılan Rathus Atılğanlık Envanteri ve araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen bulgulara göre, ekonomik durumunu iyi veya orta bulanlar, kötü bulanlara göre daha yüksek beden algısına sahiptir. Aynı çalışma, spor yapan kadınların beden algısı açısından daha yüksek puan aldığını sonucuna da ulaşılmıştır. Ayrıca, gelir düzeyi düşük olanların beden algısı puanlarının genel olarak daha düşük olmasının yanında hem erkek hem de kadınlarda beden algısı puanları yükseldikçe atılğanlık düzeylerinin düştüğü görülmüştür (Abakay vd., 2017).

Kilis il merkezinde seçilen bir lisede toplam 338 lise öğrencisi üzerinde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve psikolojik belirtilerle ilişkisi üzerine bir tanımlayıcı çalışma yapılmıştır. Katılımcılara Duke Sağlık Profili ölçeği, Yeme Tutum Testi-26 ve kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Yeme Tutum Testinden 20 veya daha yüksek puan alınması durumunda bireyin yeme bozukluğu olduğu kabul edilmiştir. Araştırma bulguları, yeme bozukluğuna sahip olan kız öğrencilerin erkeklerden 3 kat daha fazla olduğunu göstermiştir. Genel bir analiz yapıldığında yeme bozuklukları ile cinsiyet ve psikolojik sağlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki keşfedilmiştir. Yeme bozukluklarının özellikle kız öğrenciler olmak üzere genç nüfus üzerinde giderek artan bir olumsuz etkiye sahip olduğu belirlenmiştir (Çam, 2017).

Asıcı vd. (2019) Türkiye'deki farklı üniversitelerde ve fakültelerde öğrenim görmekte olan ve bir romantik ilişki içerisindeki 325 üniversite öğrencisi üzerinde romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve güvenin ilişki doyumunu nasıl etkilediğini daha iyi anlamak için bir araştırma yapmıştır. Gerçekleştirilen araştırmanın verileri ise İlişki Doyum Ölçeği, Romantik İlişkilerde

Mükemmeliyetçilik Ölçeği, İkili İlişkilerde Güven Ölçeği ve kişisel bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve ikili ilişkilerde güven, ilişki doyumu ile pozitif bir ilişkiye sahipken, başkalarına karşı mükemmeliyetçilik negatif bir ilişkiye sahiptir. Ek olarak, ilişki doyumundaki değişkenlik %33.3 ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına karşı mükemmeliyetçilik ve ikili ilişkilere güven ile açıklanmaktadır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve ikili ilişkilerde güvendedeki artışların daha yüksek düzeyde ilişki doyumu ile ilişkili olduğu görülürken, başkalarına karşı mükemmeliyetçilikteki artışların daha düşük ilişki doyumu seviyeleri ile sonuçlandığı görülmüştür.

Yapılan başka bir çalışmada, ergen yeme tutum bozuklukları, öznel iyi oluş, depresyon, kaygı ve stres arasındaki bağlantıları araştırma amacıyla 2018-2019 yıllarında Samsun ilinde 4 farklı lisede öğrenim gören 482 ergenle çalışılmıştır. Gerçekleştirilen çalışmada veri analizi için Depresyon, Kaygı ve Stres Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulguları, yeme tutumu bozukluğu ile depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif bir ilişki olduğunu, ancak öznel iyi oluş ile arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Stres, kaygı ve depresyon ile öznel iyi oluş arasında negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Demir ve Kumcağız, 2020).

## BÖLÜM III

### Yöntem

#### Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada yetişkinlerde yeme bozukluğunun beden algısı ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılacaktır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla değişken ile gerçekleştirilen bir araştırma modelidir. Bu modelinde, araştırma değişkenlerin aynı anda değişip değişmediği, değişiyorsa bu değişimin nasıl gerçekleştiği incelenmektedir (Karasar, 2011).

#### Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 2022-2023 yılları arasında İzmir bölgesinde yer alan yeme bozukluğuna sahip bireylerden oluşturulmuştur. Araştırmanın örneklemini ise Aylin Bacakoğlu Sağlıklı Beslenme ve Diyet Danışmanlık Merkezi, Melike Yalur Beslenme Eğitim Danışmanlık Merkezi ve Fitcy Diyet & Sağlıklı Beslenme Danışmanlığı'nda amaçlı örneklem yöntemiyle seçilen 18 yaş ve üzeri 202 yeme bozukluğu tanısı alan katılımcıdan oluşturulmuştur. Amaçlı örnekleme, olasılıklı olmayan bir örnekleme yaklaşımıdır. Bu yöntem, araştırmanın amacına bağlı olarak bilgi açısından zengin durumların seçilerek derinlemesine araştırma yapılmasına olanak tanır. Bu örnekleme yöntemini kullanan araştırmacı, örneklem hakkında kendi bilgilerini kullanarak kimlerden veri toplayacağına kendisi karar verir(Korkmaz, 2020). Katılımcılara ait bilgiler Tablo 1 'de yer almaktadır.

## Katılımcılara Ait Betimsel Bilgiler

**Tablo 1.**

Katılımcıların Tanıtıcı Özelliklerine Göre Dağılımı

		Sayı	Yüzde
Cinsiyetiniz	Erkek	37	18,3
	Kadın	165	81,7
Yaşınız	18-24	56	27,7
	25-31	48	23,8
	32-38	52	25,7
	39 ve üzeri	46	22,8
	45 kg ve altı	50	24,8
Kilonuz	46-60 kg	65	32,2
	61-75 kg	61	30,2
	76 kg ve üzeri	26	12,9
	1.50-1.60 cm	48	23,8
Boy Uzunluğu	1.61-171 cm	97	48
	1.72-1.82 cm	46	22,8
	1.83 cm ve üzeri	11	5,4
	İdeal kilonun altı	91	45
Beden Kütle İndeksiniz	İdeal kilo	52	25,7
	İdeal kilonun çok üzeri	59	29,2
	İlkokul	15	7,4
	Ortaokul	12	5,9
Eğitim Durumunuz	Lise	47	23,3
	Lisans	95	47
	Yüksek Lisans	33	16,3
Medeni Durumunuz	Evli	89	44,1
	Bekar	113	55,9
	Düşük	29	14,4
Gelir Durumunuz	Orta	96	47,5
	Yüksek	77	38,1
Daha Önce Hiç Diyet Yaptınız Mı?	Evet	200	99
	Hayır	2	1
	Nadiren	6	3
Diyet Yapma Sıklığınız	Ara sıra	140	69,3
	Sık sık	36	17,8
	Her zaman	20	9,9
	Memnun değilim	22	10,9
Kilo Memnuniyeti Durumu	Hiç memnun değilim	180	89,1
Daha Önce Psikolojik/Psikiyatrik Yardım Aldınız Mı?	Evet	185	91,6
	Hayır	17	8,4

Tablo 1’de katılımcıların tanıtıcı (kişisel) özelliklerine göre dağılımına yer verilmiştir.



Tablo değerlendirildiğinde araştırma kapsamına alınan bireylerin %18,3'ünün erkek, %81,7'sinin kadın olduğu görülmektedir. Bu katılımcıların %27,7'si 18-24, %23,8'i 25-31, %25,7'si 32-38 ve %22,8'i 39 ve üzeri yaş aralığındadır. Araştırmada 45 kg ve altında olan katılımcı oranı %24,8, 46-60 kg aralığında olan katılımcı oranı %32,2, 61-75 kg aralığında olan katılımcı oranı %30,2 ve 76 kg ve üzeri olan katılımcı oranı %12,9'dur. Katılımcıların boy uzunluklarına bakıldığında, %23,8'inin 1.50-1.60 cm aralığında, %48'inin 1.61-1.71 cm aralığında, %22,8'inin 1.72-1.82 cm aralığında ve %5,4'ünün 1.83 cm ve üzeri olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların beden kütle indeksi oranlarına bakıldığında, ideal kilonun altında yer alanların oranının %45, ideal kiloda olanların oranının %25,7 ve ideal kilonun çok üzerinde olanların oranının %29,2 olduğu görülmektedir. Katılımcıların %7,4'ü ilkokul, %5,9'u ortaokul, %23,3'ü lise, %47'si lisans ve %16,3'ü yüksek lisans eğitim düzeyine sahiptir. Katılımcıların %44,1'i evli, %55,9'u bekar. Gelir durumuna göre, katılımcıların %14,4'ü düşük, %47,5'i orta ve %38,1'i yüksek gelir durumuna sahiptir. Diyet yapma sıklıkları incelendiğinde katılımcıların %3'ünün nadiren, %69,3'ünün ara sıra, %17,8'inin sık sık ve %9,9'unun her zaman diyet yaptığı görülmektedir. Katılımcıların %10,9'u kilosundan memnun olmadığını, %89,1'i ise kilosundan hiç memnun olmadığını dile getirmektedir. Araştırmadaki katılımcıların %91,6'sı daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım almışken, %8,4'ü daha önce hiçbir psikolojik/psikiyatrik yardım almamıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

Çalışmada, Aydınlatılmış Onam Formu ve Bilgilendirme Formu, Sosyo-demografik Bilgi Formu, Rezzy Yeme Bozuklukları Ölçeği, Beden Algısı Ölçeği ve Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır.

### **Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından oluşturulan bu formda katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durumu ve gelir durumu vb. ile ilgili toplamda 12 soru yer almaktadır.

### **Rezzy Yeme Bozuklukları Ölçeği (RYBÖ)**

Morgan vd. (2000) tarafından geliştirilmiş olan REZZY Yeme Bozuklukları Ölçeği (SCOFF Eating Disorders Scale) Aydemir vd. (2015) tarafından

gerçekleştirilmiş olan çalışma ile Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması için iç tutarlılık Cronbach alfa katsayısı 0.74 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin rapor edilen iç tutarlılık katsayısı .82'dir (Morgan vd., 2000). Kişilerin yeme eğilimlerini değerlendirmek için kullanılan beş maddelik ölçekte "Evet" ve "Hayır" yanıt seçenekleri bulunmaktadır. "Evet" cevaplarının hepsi bir puan değerindedir. Katılımcılar, 2 veya daha yüksek bir ölçek puanı alırlarsa, yeme bozukluğu için risk grubuna ait olarak sınıflandırılmaktadır. Açıklayıcı faktör analizinin sonuçlarıyla her bir maddeyi kapsayan tek bir boyut gösterilmiştir. Doğrulayıcı faktör analiziyle ise tek boyutlu yapının var olduğu kanıtlanmıştır (Aydemir vd., 2015).

### **Beden Algısı Ölçeği (BAÖ)**

Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilmiştir. Selim Hovardaoğlu (1992) tarafından geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. İnsanların bedenlerinin farklı bölümleri ve bu bölümlerin işlevlerinden ne kadar memnun olduklarını ölçmek için kullanılmaktadır. Ölçeğin birinci bölümünde yer alan 46 madde çeşitli vücut bölümlerini ve işlevlerini kapsamaktadır. İkinci bölümde yer alan 55 madde ise benlik ve benliğin çeşitli yönlerini kapsayan maddelerdir. Ölçeğin Türkiye'de kullanılan versiyonu 40 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 1 hiç beğenmiyorum, ve 5 çok beğeniyorum arasında değişen beş seçenek mevcuttur. Hovardaoğlu (1992), ölçeğin 0.75 güvenirlik çalışmasına sahip olduğunu ve madde-test korelasyon katsayılarının  $r=0.45$  ve  $r=0.89$  olduğunu bulmuştur. Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.91 olarak hesaplanmıştır.

### **Mükemmeliyetçilik Ölçeği (MÖ)**

Slaney vd. (2001) tarafından geliştirilip revize edilen 23 maddeden oluşan ölçek (a) Yüksek Standartlar (7 madde), (b) Düzen (4 madde) ve (c) Tutarsızlık (12 madde) olmak üzere üç alt ölçeğe sahiptir. Tutarsızlık alt ölçeği için hesaplanan cronbach alfa değerinin .91, Yüksek Standartlar için hesaplanan cronbach alfa değerinin .85 ve Düzen alt ölçeği için hesaplanan cronbach alfa değerinin .91 olduğu bildirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasını Sertan (2006) yılında yapmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması sırasında yeni bir ifade oluşturulmamış, bir bütün olarak ölçeğin özgün yapısı titizlikle korunmuştur. Ölçek, araştırmacılar tarafından Türkçe'ye çevrildikten sonra akıcı İngilizce bilen beş konu uzmanına gönderilmiştir.

Mükemmeliyetçilik ölçeğinin içtutarlık güvenirliğinin crancboh  $\alpha$  kullanılarak elde edilen korelasyon katsayısı .80 olarak bulunmuştur.

### **Veri Toplama Süreci**

Araştırmaya başlamadan önce Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapılan başvuru sonucunda, 10.08.2022 tarihinde YDÜ/SB/2002/1351 nolu izin alınmıştır. Veriler toplanırken katılımcılara çalışmanın amacı, kimlik bilgilerinin gizli tutulacağı, çalışmanın tamamen bilimsel amaç doğrultusunda gerçekleşeceği bilgisi verilmiştir. Veri toplama aracı olarak çevrim içi anket sistemi Google Form uygulanmıştır. Anketler, Aylin Bacakoğlu Sağlıklı Beslenme ve Diyet Danışmanlık Merkezi, Melike Yalur Beslenme Eğitim Danışmanlık Merkezi ve Fitcy Diyet & Sağlıklı Beslenme Danışmanlığı'nda yeme bozukluğuna sahip kişilerden gerekli izinler ve iletişim bilgileri alınarak internet (whatsapp,email vb.) aracılığıyla iletilmiştir. Veriler gönüllülük esasına bağlı olacak şekilde toplanmıştır. Anketlerin yanıtlama süresi ortalama olarak 10-15 dakika sürmüştür.

### **Veri Analizi**

Araştırmada elde edilen veriler Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı (SPSS) 22.0 yazılım programına girilmiş ve bu program kullanılarak sonuçlar analiz edilmiştir. Tanımlayıcı veri analizinde yüzde, ortalama, frekans ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri normallik varsayımı, çarpıklık ve basıklık verileri ile hesaplanmıştır. Araştırmadaki çarpıklık ve basıklık katsayıları -1.5 ve +1.5 değerleri arasında olduğu için normal dağılım göstermektedir. Bu nedenle araştırmada parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Basıklık ve çarpıklık katsayılarına ait değerlere Tablo 2'de yer verilmiştir.

**Tablo 2.**

*REZZY Yeme Bozuklukları, Beden Algısı ve Mükemmeliyetçilik Puanlarına Ait Betimsel Değerler*

Değişkenler	N	Min.	Maks.	Ss.	Çarpıklık		Basıklık	
					z	SH	z	SH
REZZY Yeme Bozukluğu	202	5	8	1,018	0,168	0,171	-1,088	0,341
Beden Algısı	202	40	128	19,032	0,211	0,171	-0,643	0,341
Mükemmeliyetçilik	202	79	161	20,382	-1,31	0,171	1,069	0,341

Tablo 2’de araştırma kapsamına alınan katılımcıların REZZY Yeme Bozuklukları, Beden Algısı ve Mükemmeliyetçilik Ölçeklerinden aldıkları puanların normallik testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo incelendiğinde normal dağılım gösterdiği anlaşılmaktadır. Katılımcıların Rezzy Yeme Bozukluğu, Beden Algısı ve Mükemmeliyetçilik ölçeklerinden aldıkları puanlar sosyodemografik özelliklere göre incelenirken ikili gruplar için bağımsız t testi, ikiden fazla olan gruplar için ANOVA testi uygulanmıştır. Araştırmadaki değişkenler arasında Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Değişkenler arasında anlamlı düzeyde yordama olup olmadığını tespit etmek amacıyla ise Regresyon analizi yapılmıştır.

## BÖLÜM IV

### Bulgular

**Tablo 3.**

*Katılımcıların Cinsiyet Durumuna Göre Beden Algısı Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması*

	Cinsiyet Durumu	N	Ort.	Ss.	t	p
Beden Algısı	Erkek	37	93,46	14,425	3,917	0,00*
	Kadın	165	82,45	19,388		

\* $p \leq 0,05$

Tablo 3'te katılımcıların cinsiyet durumuna göre beden algısı ölçeği puanları bağımsız gruplar için t testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen katılımcıların cinsiyet durumuna göre beden algısı ölçek puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ( $p < 0,05$ ). Buna göre, erkek katılımcıların beden algısı puan ortalamalarının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.**

*Katılımcıların Yaş Durumuna Göre Beden Algısı Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması*

	Yaş Durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p
Beden Algısı	18-24	56	78,3	15,078	50	105	4,381	0,005*
	25-31	48	87,9	18,356	57	126		
	32-38	52	82,62	20,511	40	125		
	39 ve üzeri	46	90,48	20,261	54	128		

\* $p \leq 0,05$

Tablo 4'te katılımcıların yaş durumuna göre beden algısı ölçeği puanları varyans analizi ile karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen katılımcıların yaş durumuna göre beden algısı ölçek puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ( $p < 0,05$ ). Buna göre, 39 yaş ve üzeri katılımcıların beden algısı puan ortalamalarının en yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 5.**

*Katılımcıların Beden Kütle İndeksi Durumuna Göre Beden Algısı Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması*

	<b>Beden Kütle İndeksi</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>Ss.</b>	<b>Min.</b>	<b>Maks.</b>	<b>f</b>	<b>p</b>
Beden Algısı	İdeal kilonun altı	91	73,74	13,054	50	105	35,828	0,00*
	İdeal kilo	52	94,73	20,73	40	128		
	İdeal kilonun çok üzeri	59	91,97	16,751	54	126		

\* $p \leq 0,05$

Tablo 5’te katılımcıların beden kütle indeksi durumuna göre beden algısı ölçeği puanları varyans analizi ile karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen katılımcıların beden kütle indeksi durumuna göre beden algısı ölçek puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır( $p < 0,05$ ). Buna göre, ideal beden kilo indeksine sahip katılımcıların beden algısı puan ortalamalarının en yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 6.**

*Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Beden Algısı Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması*

	<b>Eğitim Durumu</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>Ss.</b>	<b>Min.</b>	<b>Maks.</b>	<b>f</b>	<b>p</b>
Beden Algısı	İlkokul	15	87,27	18,207	69	122	2,923	0,022*
	Ortaokul	12	78	13,902	61	107		
	Lise	47	77,38	16,514	50	126		
	Lisans	95	87,01	18,869	54	126		
	Yüksek Lisans	33	88,3	22,322	40	128		

\* $p \leq 0,05$

Tablo 6’da katılımcıların eğitim durumuna göre beden algısı ölçeği puanları varyans analizi ile karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen katılımcıların eğitim durumuna göre beden algısı ölçek puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ( $p < 0,05$ ). Buna göre, eğitim durumu yüksek

lisans olan katılımcıların beden algısı puan ortalamalarının en yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

**Tablo 7.**

*Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Beden Algısı Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması*

	<b>Gelir Durumu</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>Ss.</b>	<b>Min.</b>	<b>Maks.</b>	<b>f</b>	<b>p</b>
Beden Algısı	Düşük	29	79,86	15,461	55	111	0,991	0,373
	Orta	96	85,26	17,97	50	126		
	Yüksek	77	85,21	21,372	40	128		

\* $p \leq 0,05$

Tablo 7’de katılımcıların gelir durumuna göre beden algısı ölçeği puanları varyans analizi ile karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen katılımcıların gelir durumuna göre beden algısı ölçek puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 8.**

*Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Beden Algısı Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması*

	<b>Medeni Durumu</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>Ss.</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Beden Algısı	Evli	89	89,24	21,042	3,143	0,002*
	Bekar	113	80,71	16,426		

\* $p \leq 0,05$

Tablo 8’de katılımcıların medeni durumuna göre beden algısı ölçeği puanları bağımsız gruplar için t testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen katılımcıların medeni durumuna göre beden algısı ölçek puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ( $p<0,05$ ). Buna göre, evli olan katılımcıların

beden algısı puan ortalamalarının bekar katılımcılarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 9.**

*Katılımcıların Daha Önce Diyet Yapma Durumuna Göre Beden Algısı Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması*

	<b>Daha Önce Hiç Diyet Yaptınız Mı?</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>Ss.</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Beden Algısı	Evet	200	84,35	19,054	-0,861	0,39
	Hayır	2	96	16,971		

\* $p \leq 0,05$

Tablo 9’da katılımcıların daha önce diyet yapma durumuna göre beden algısı ölçeği puanları bağımsız gruplar için t testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen katılımcıların daha önce diyet yapma durumuna göre beden algısı ölçek puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 10.**

*Katılımcıların Diyet Yapma Sıklığı Durumuna Göre Beden Algısı Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması*

	<b>Diyet yapma Sıklığınız</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>Ss.</b>	<b>Min.</b>	<b>Maks.</b>	<b>f</b>	<b>p</b>
Beden Algısı	Nadiren	6	99,33	13,574	84	119	5,234	0,002*
	Ara sıra	140	81,17	19,957	40	126		
	Sık sık	36	90,53	15,214	64	128		
	Her zaman	20	92,15	12,713	65	124		

\* $p \leq 0,05$



Tablo 10’da katılımcıların diyet yapma sıklığı durumuna göre beden algısı ölçeği puanları varyans analizi ile karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen katılımcıların diyet yapma sıklığı durumuna göre beden algısı ölçek puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ( $p<0,05$ ). Buna göre, nadiren diyet yaptığını belirten katılımcıların beden algısı puan ortalamalarının en yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 11.**

*Katılımcıların REZZY Yeme Bozukluğu, Beden Algısı ve Mükemmeliyetçilik Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları*

		1	2
REZZY	r	1	
	p		
Beden Algısı	r	,518**	1
	p	0,00	
Mükemmeliyetçilik	r	0,094	1
	p	0,184	

\*\*  $p<0,01$

Tablo 11’de katılımcıların rezzy yemek bozukluğu, beden algısı ve mükemmeliyetçilik puanları arasındaki korelasyonlara yer verilmiştir.

Tablo incelendiğinde araştırmaya dahil edilen katılımcıların rezzy yeme bozukluğu puanları ile beden algısı puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir ( $r=0,518$ ;  $p<0,01$ ). Buna göre katılımcıların yeme bozukluğu puanları arttıkça beden algısı puanları da artmaktadır.

Tablo incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan katılımcıların rezzy yeme bozukluğu ile mükemmeliyetçilik puanları arasında anlamlı olmayan ilişkiler olduğu anlaşılmaktadır ( $r=0,094$ ;  $p>0,01$ ).

**Tablo 12.**

*Katılımcıların Beden Algısı ve Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin REZZY Yeme Bozukluğu Ölçeği Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizleri Sonuçları*

Değişken	B	Sh	$\beta$	t	P
(Sabit)	3,008	0,537		5,602	0,00
Beden Algısı	0,028	0,003	0,532	8,865	0,00
Mükemmeliyetçilik	0,007	0,003	0,147	2,45	0,015
R=0,538	R <sup>2</sup> =0,289		(F(2-201)=40,528		p<0,01

\*p ≤ 0,05 Bağımlı Değişken: REZZY Yeme Bozukluğu

Tablo 12’de katılımcıların beden algısı ve mükemmeliyetçilik ölçek puanlarının rezzy yeme bozukluğu ölçek puanları üzerindeki yordayıcı etkisine ait regresyon analizine yer verilmiştir.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen katılımcılarda beden algısı ( $\beta=0,532$ ;  $p<0,01$ ) ve mükemmeliyetçiliğin ( $\beta=0,015$ ;  $p<0,05$ ) yeme bozukluklarını pozitif yönde yordadığı anlaşılmaktadır.

Katılımcılarda rezzy yeme bozukluğu değişiminin %28’i beden algısı ve mükemmeliyetçilik ölçeği tarafından açıklanmaktadır.

## BÖLÜM V

### Tartışma

İlişkisel tarama modelinde yürütülen bu çalışmada, yetişkinlerde yeme bozukluğu, beden algısı ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmanın ilk bulgusunda, araştırmaya dahil edilen katılımcıların cinsiyet durumuna göre beden algısı düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Buna göre, erkek katılımcıların beden algısı düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Yapılan bir çok araştırmada cinsiyete göre beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi sonucunda kadınların atılganlık puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu, erkeklerin ise beden algısı puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çok sayıda araştırmaya göre erkeklerin beden algısının kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır (Hacıoğlu, 2017; Karagöz ve Karagün, 2015; Avan, 2015; Kalafat ve Kıncal, 2008; Örsel vd., 2004; Phares vd., 2004). Alan yazında yapılan çalışmalar bu araştırma bulgularını desteklemektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda, katılımcıların yaş durumuna göre beden algısı düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Buna göre, 39 yaş ve üzeri katılımcıların beden algısı düzeylerinin en yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde Tiggemann ve McCourt (2013) gerçekleştirdikleri çalışmada, yaşa göre beden imajında farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlar ve bu durumun insanların yaşlandıkça fiziksel kusurlarını daha fazla kabul etmelerinden kaynaklandığını dile getirmişlerdir. Bu bulgunun aksine, literatürde yer alan bir başka çalışmada Öngören (2015), Muğla'da bulunan spor ve güzellik merkezlerine giden 152 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmanın bulgularına göre bu merkezlere devam eden kişilerin yaşlarına göre bedenlerini nasıl algıladıkları konusunda bir farklılık olmadığını keşfetmiştir. Farklı zamandan gerçekleştirilen çalışmalarda Ergür (1996) Ege Üniversitesi ve Celal Bayar Üniversitesinde eğitim gören 398 öğrenci üzerinde ve Alagül (2004) Ege Üniversitesi ve Anadolu Üniversitesinde eğitim gören 148 sporcu üzerinde yaptıkları araştırmalarda katılımcıların yaş gruplarının beden algılarıyla ilgisiz olduğunu keşfetmişlerdir. İnsanların bedenlerine karşı algıları yaş aldıkça değişebilmektedir. Yapılan araştırmalarda farklı görüşlerin ortaya çıkmasında seçilen örneklemin yaş aralığı, spor yapma durumları ve sahip olduğu kültürel değerler gibi çeşitli değişkenlerin etkili olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların beden kitle indeksi durumuna göre beden algısı düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Buna göre, ideal beden kitle indeksine sahip katılımcıların beden algısı düzeylerinin en yüksek olduğu gözlenmiştir. Literatürde, araştırma bulgusunu destekleyen sonuçlara sahip olan bir çalışmada Hamurcu vd. (2015), obez bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada beden kitle indeksi ile beden algısı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu keşfetmiş ve normal beden kitle indeksine sahip olan kişilerin beden algılarının daha yüksek olduğunu gözlemlemişlerdir. Bununla beraber, Erdoğan vd. (2019) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, beden kitle indeksi ile sosyal görünüş kaygısı puanları arasında belirgin bir fark bulunmaması bu çalışmada elde edilen bulgularla ters düşmektedir. Gerçekleşen bu farkın, alan yazında yer alan araştırma örnekleminin daha genç bireylerden oluşturulmuş olmasından ve bir kişinin görünüşü hakkındaki görüşlerinin beden kitle indeksi dışında birçok faktöre bağlı olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Araştırma kapsamında, katılımcıların eğitim durumuna göre beden algısı düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Buna göre, eğitim durumu yüksek lisans olan katılımcıların beden algısı düzeylerinin en yüksek olduğu gözlenmiştir. Karagöz ve Karagün (2015) çalışmalarında, insanların eğitim seviyeleri yükseldikçe bedenlerini yorumlama konusunda deneyim kazandıkları ve bedenlerine daha özenle yaklaştıklarını; eğitim seviyeleri düştükçe bedenleriyle daha az ilgilenmeye ve özen göstermeye başladıklarını belirtmiştir. Literatürde, bu çalışmada elde edilen bulgulara benzer bulgulara sahip çalışmaların (Karagöz ve Karagün, 2015; Yorulmaz ve Korutçu, 2019) yanında, araştırma bulgularının aksini bildiren çalışmalar da mevcuttur (Öngören, 2015; Keskin, 2018). Diyaliz ve renal transplantasyon hastalarında (Kıvrak, 2008) ve plastik ve rekonstrüktif cerrahi hastalarında (Yılmaz, 2009) beden algısı düzeylerinin incelendiği araştırmalarda da çalışma bulgusunun tersini bildiren sonuçlar elde edilmiştir. Alan yazında ortaya çıkan bu farklılıkların araştırmalarda çalışılan örneklemelerin sağlıklı olmayan bireylerden oluşturulmasından ve hastalık durumunun beden algısını ciddi derece etkilemesinden kaynaklandığı düşünülmektedir .

Araştırmada yer alan katılımcıların gelir durumuna göre beden algısı düzeylerinin değişmediği tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgunun aksine, Alagül (2004) yaptığı çalışmada sporcuların ailelerinin ekonomik durumlarına göre

atılgnlık düzeyleri ve beden algıları arasında fark olmadığı sonucuna varmıştır. Bu durumun, Alagül'ün (2004) çalışmasında kullanılan örneklem grubunun sporculardan, bu araştırmanın örneklem grubunun ise yetişkin bireylerden oluşmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ekonomik düzeyi yüksek olan kişilerin, dış görünüşlerinin, giyim kuşamların ve sosyal yaşam aktivitelerinin daha iyi olacağı teorisine göre ekonomik durumu iyi olan kişilerin beden algılarının da daha yüksek olabileceği çıkarımında bulunulabilir. Berg vd. (2010), Güler (2015), Tarhan (1995) ve Uğurlu ve Akın (2008) gerçekleştirdikleri çalışmalarda, bir ailenin gelir düzeyinin artmasıyla ailede yer alan kişilerin beden algısının da arttığını keşfetmişlerdir. Kişi yaş aldıkça bedeninde gerçekleşen değişimlerin yoğunluğu artmaktadır. Dolayısıyla kişi görünüşüyle daha fazla ilgilenmeye başlamaktadır. Kişinin sahip olduğu beden algısını etkileyebilecek dış görünümünü iyileştirmesi için bu alana daha fazla maddi yatırım yapması gerekmektedir. Bu durum, ailenin yüksek gelire sahip olmasının, aile üyelerin bedenlerine ilişkin algıları üzerinde olumlu bir etkisi olduğu teorisini desteklemektedir. Araştırmada elde edilen bulgunun ilgili literatürü desteklemesinin araştırmaya dahil edilen bireylerin büyük çoğunluğun orta ve yüksek gelir durumuna sahip olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında katılımcıların medeni durumuna göre beden algısı düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Evli olan katılımcıların beden algısı düzeylerinin bekar katılımcılarından daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Araştırma bulgusuna benzer şekilde, Gündoğan'ın (2006) araştırmasında da bireylerin medeni durumuna göre beden algısı düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Bununla beraber, yapılan literatür taramasında, beden algısı ile medeni durum arasında bir ilişki olmadığını belirten çalışmalara da rastlanmıştır (Karagöz ve Karagün, 2015; Şahin, 2018; Keskin, 2018; Yorulmaz ve Kurutçu, 2019).

Araştırmada katılımcıların daha önce diyet yapma durumuna göre beden algısı düzeylerinin değişmediği tespit edilmiştir. Literatürde araştırma bulgusuyla ters düşen sonuçlara rastlanmıştır. Öngören (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, diyet yapmayan katılımcıların beden algılarının diyet yapanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Cash'in (1990) araştırmasına göre, vücut ağırlıklarının %24'ünü kaybettikleri çok düşük kalorili bir diyet uygulayan obez bireyler, beden algılarının her alanında önemli iyileşmeler yaşadıklarını dile getirmişlerdir. Portekiz'de yapılan bir araştırmada ise beden kitle indeksi yüksek olan kişilerin dış

görünüşlerinden memnun olmamalarının ince bir vücuda sahip olma isteklerinden kaynaklandığı ileri sürülmüştür (Mikolajczyk vd., 2010). Featherstone'a (2010) göre geç modern çağda sağlıklı bir vücuda sahip olmak dengeli beslenme, düzenli egzersiz ve profesyonel terapiler gerektirmektedir. Bunlar olumlu bir beden imajına sahip olmanın gereklilikleri olarak sunularak medya vasıtasıyla bireye defalarca empoze edilmektedir. Örsel vd. (2004), beden kitle indeksine göre fazla kilolu olan kişilerin, özellikle kadınların, bozulan beden imajlarını diyet yaparak iyileştirmeye çalıştıkları fakat beklenilenin tersi olarak beden imajlarında bozulmalar yaşadıklarını ifade etmektedirler.

Araştırma kapsamında katılımcıların diyet yapma sıklığı durumuna göre beden algısı düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Buna göre, nadiren diyet yaptığını belirten katılımcıların beden algısı düzeyleri en yüksek olduğu gözlenmiştir. Literatürde diyet yapma sıklığı ve beden algısının güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu tespit eden çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Dunkley vd., 2001; Sands, 2002). Diyet yapmak, beden algısının göstergelerinden biri olarak kabul görmektedir. Lautenbacher (1992) çalışmasında, beden memnuniyetsizliğine sahip olan gençlerin, beden memnuniyetsizliğine sahip olmayanlara göre yeme davranışlarını daha fazla kısıtladıklarını dile getirmiştir. Nowak'ın (2000) gençler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmaya göre ise geçmişte diyet uygulayan gençlerin yalnızca %19'u bedenlerinden memnun olduklarını belirtmiştir. Alan yazında yapılan bu çalışmalar bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Araştırmanın önemli bulgusunda rezzy yeme bozukluğu düzeyleri ile beden algısı düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre katılımcıların yeme bozukluğu düzeyleri arttıkça beden algısı düzeylerinin de arttığı gözlenmiştir. Literatür incelendiğinde Uskun ve Şabaplı'nın (2013) lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri bir çalışmaya göre, yeme tutumları ile beden algısı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Başka bir çalışmadan elde edilen benzer bulgular, bireylerin beden kitle indeksi oranları arttıkça diyet yapma olasılığının ve beden memnuniyetsizliği potansiyelinin arttığını göstermiştir. Buna göre, beden kitle indeksi 24 olan bir kişi beden kitle indeksi 19 olan bir kişiye kıyasla, daha yüksek beden memnuniyetsizliğine sahiptir ve diyet yapma olasılığı 19 kat daha fazladır (Barker vd., 2000). Biçer vd. (2010), yeme davranışları ve beslenme ile ilgili sorunları olan kişilerin bedenlerini algılama biçimleriyle ilgili de sorun

yaşama eğiliminde olduklarını belirtmektedirler. İlhan'a (2009) göre, ergenlerde ve genç erişkinlerde beden algısının azalmasındaki en önemli etkenlerden biri yetersiz ve sağlıklı beslenmedir. Alan yazındaki bu çalışmalar araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Araştırma kapsamına alınan katılımcıların rezzy yeme bozukluğu ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı ilişkilerin bulunmadığı tespit edilmiştir. Çok sayıda çalışma, mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ile yeme bozukluğu arasındaki güçlü ilişkiler olduğuna işaret etmektedir (Bulik vd., 2003; Byrne vd., 2016; Egan vd., 2010). Yeme bozukluğuna sahip olan ve olmayan insanları karşılaştıran araştırmaya göre, yeme bozukluğuna sahip olan katılımcılar yeme bozukluğu olmayan katılımcılardan daha yüksek mükemmeliyetçilik puanlarına sahiptir. Ayrıca, diyet kısıtlamaları, zayıf olma isteği, kilo konusunda aşırı endişeye sahip olma gibi yeme bozukluğu belirtileri sergileyen ancak yeme bozukluğu tanısı olmayan kadınların mükemmeliyetçilik puanlarının yüksek olduğu keşfedilmiştir (Bastiani vd., 1995). Ayrıca yeme bozukluğu hastalarının kiloları normale döndükten ve tamamen iyileştikten sonra bile mükemmeliyetçilik özellikleri sergilemeye devam ettiği saptanmıştır (Maner 2001). Bu duruma, mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin yeme bozukluğunun yanında birçok farklı faktörden etkilenmesinin sebep olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada beden algısı ve mükemmeliyetçiliğin yeme bozukluklarını pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Katılımcılarda rezzy yeme bozukluğu değişiminin %28'i beden algısı ve mükemmeliyetçilik ölçeği tarafından açıklanmaktadır. Birey kendi bedenini nasıl algıladığını ve nasıl değerlendirdiğini içeren beden algısına bağlı kalarak oluşturduğu zihinsel imajla, bedenine karşı olumlu ya da olumsuz yargılarda bulunabilmektedir (Aslan, 2004; Elçi Boğaz, Kutlu ve Cihan, 2019). Bununla beraber, yeme bozukluklarının başlıca nedeninin kişinin beden algısından duyduğu memnuniyetsizlik olduğu bilinmektedir (Tylka, 2011). Çeşitli psikopatolojilere işaret ettiği bilinen beden algısı bozulmalarının yeme bozuklukları ile de ilişkili olabileceği çeşitli araştırmalarda öne sürülmüştür (Ulaş vd., 2013; Pacanowski vd., 2018).

## BÖLÜM VI

### Sonuç ve Öneriler

#### Sonuçlar

Cinsiyet durumuna göre beden algısı ölçek puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Erkek katılımcıların beden algısı puan ortalamalarının kadınlardan daha yüksektir.

Yaş durumuna göre beden algısı ölçek puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre, 39 yaş ve üzeri katılımcıların beden algısı puan ortalamaları en yüksektir.

Beden kütle indeksi durumuna göre beden algısı ölçek puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. İdeal beden kilo indeksine sahip katılımcıların beden algısı puan ortalamaları en yüksektir.

Eğitim durumuna göre beden algısı ölçek puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Eğitim durumu yüksek lisans olan katılımcıların beden algısı puan ortalamaları en yüksektir.

Gelir durumuna göre beden algısı ölçek puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Medeni durumuna göre beden algısı ölçek puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Evli olan katılımcıların beden algısı puan ortalamaları bekar katılımcılarından daha yüksektir.

Katılımcıların daha önce diyet yapma durumuna göre beden algısı ölçek puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Katılımcıların diyet yapma sıklığı durumuna göre beden algısı ölçek puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre, nadiren diyet yaptığını belirten katılımcıların beden algısı puan ortalamaları en yüksektir.

Rezzy yeme bozukluğu puanları ile beden algısı puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre katılımcıların yeme bozukluğu puanları arttıkça beden algısı puanlarının da arttığı görülmüştür.

Katılımcılarda beden algısı ve mükemmeliyetçiliğin yeme bozukluklarını pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Rezzy yeme bozukluğu değişiminin %28'i beden algısı ve mükemmeliyetçilik ölçeği tarafından açıklanmaktadır.



## **Öneriler**

### **Klinisyenlere Yönelik Öneriler**

Yapılan araştırmada kadın katılımcıların beden algısı düzeylerinin erkeklerden daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Kadınların beden algılarının daha düşük olmasının televizyon ve sosyal medya gibi ortamlar aracılığıyla topluma yansıtılan güzel kadın imajının toplumun sahip olduğu standart dışında olması ve toplumun kadına yönelik güzellik baskısının daha yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Kadınlara yönelik verilecek eğitim ve psikolojik yardım programlarında benlik saygısını attırmaya yönelik destek sağlanmasının kadınların daha olumlu benlik saygısına sahip olmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Çalışmada yüksek lisans eğitim düzeyine sahip katılımcıların daha yüksek benlik algısına sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca beden algısı düzeylerinin yaşa göre de değişkenlik gösterdiği ve 39 ve üzeri yaş aralığında olan katılımcıların benden algısı düzeylerinin en yüksek olduğu anlaşılmıştır. Bu bağlamda, ilkökul, ortaokul ve lise seviyesindeki öğrencilere benlik saygısı konusunda eğitim programlarının düzenlenmesi ve gerekli durumlarda psikolojik destek terapilerinin düzenlenmesi önerilir.

Çalışmada yeme bozukluğuna sahip olan kişilerin çeşitli alanlarda hobiler edinmelerinin sağlanmasıyla bu kişilerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma stratejisi olarak yemek yeme davranışında bulunmalarına engel olup bu durumlarda kendini iyi hissedecekleri aktivitelere yönelmeleri sağlanabilir.

Araştırma sonucunda yeme bozukluğuna sahip olduğu tespit edilen kişilerin yeme bozukluğunun altında yatan sebepler alanında uzman kişiler tarafından iyice analiz edilmesi ve gerekli görüldüğü durumlarda psikologlara yönlendirilerek psikolojik destek almaları önerilir.

### **Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

Bu araştırmanın örneklemini 18 yaş ve üzeri 202 kişiden oluşturulmuştur. Araştırmada elde edilen bulguların genellenebilirliğini arttırmak adına araştırmanın daha fazla katılımcıya ulaşılarak tekrar edilmesi önerilebilir.

Araştırmanın farklı örneklemeler üzerinde gerçekleştirilerek elde edilen bulguların bu çalışmanın bulguları ile karşılaştırılması önerilebilir. Yetişkinlerdeki yeme bozukluklarının beden algılarını ve mükemmeliyetçiliklerini nasıl etkilediğinin daha iyi anlaşılabilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu araştırmada yetişkinlerde yeme bozukluğu, beden algısı ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılacak olan yeni araştırmalarda kişilerini beden algısını etkileyen farklı değişkenler üzerinde çalışılması önerilebilir.

Araştırma ile ilgili yapılan alan yazın taramasında mükemmeliyetçilik ve yeme bozukluğu değişkenlerinin birlikte incelendiği çalışmaların yeterli sayıda olmadığının anlaşılması bu araştırmada elde edilen bulguların alan yazınla karşılaştırılmasını zorlaştırmıştır. Bu bağlamda mükemmeliyetçilik ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların artırılmasının alan yazına katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

### **Ölke İdarecilerine Yönelik Öneriler**

Yeme bozukluğu tipik olarak ergenlikte ortaya çıkıp yetişkinlik döneminde de kişiyi tehdit eden bir sorundur. Bu bağlamda ilgili kurumlar tarafından toplumda son derece yaygınlaşan yeme bozukluğu konusunda toplumun özellikle ebeveynlerin bilinçlendirilmesine yönelik eğitici programların düzenlenmesi önerilir. Bu programlarda yeme bozukluğu nedenlerinin, sonuçlarının ve bağlantılı olarak ortaya çıkarabileceği fiziksel sorunların yanında genel olarak arka plana atılan psikolojik sorunların üzerinde durulmasının önemli olacağı düşünölmektedir.

Halk sağlığı merkezlerinde yer alan uzmanlar tarafından kişilerin özellikle ergenlerin, yeme bozukluğuna sahip olup olmadığı konusunda gerekli takiplerin yapılması, yeme bozukluğu tanısı konulan kişilerin multidisipliner bir yaklaşımla (doktor, diyetisyen ve psikolog) tedavi altına alınarak desteklenmesine yönelik çalışmaların arttırılması önerilir.

### Kaynakça

- Abakay, U., Alıncak, F. ve Ay, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2017(9), 12-18.
- Aksoydan, E. ve Camcı, N. (2009). Prevalence of orthorexia nervosa among Turkish performance artists. *Eating and Weight Disorders Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 14(1), 33-37.
- Alagül, Ö. (2004). *Farklı spor branşlarındaki sporcuların atılganlık ile beden algısı ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Anwar, K. ve Mohamed, G. (2011). The Association of Breakfast Consumption Habit, Snacking Behavior and Body Mass Index Among University Students. *Am Journal Food Nutrit*, 1: 55-60.
- Arnou, B. (2008), —Bulimiya Nervozanın Bilişsel-Davranışçı Terapisi, Irvin D. Yalom ve Joellen Werne (Ed.), *Yeme Bozuklukları Terapisi*, (Çev. Rosita Kastro), 1. Basım içinde (139-178), İstanbul: *Prestij Yayınları*.
- Ashby, J.S., Diprima, A.J., Gniska, P.B. ve Noble, C.L. (2011). Family relationships and perfectionism in middle-school students. *Psychology in the Schools*, 48 (8), 815-827.
- Asıcı, E., İkiz, F.E. ve Şensoy, G. (2019). İlişki doyumunun mükemmeliyetçilik ve güven aracılığıyla yordanması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46 (46), 230-249.
- Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *STED*, 13(9), 326-329.
- Aslan, S. H. (2001). Beden imgesi ve yeme davranışı bozuklukları ile medya ilişkisi. *Düşünen Adam*, 14(1), 41-47.
- Ata, A. Vural, A. ve Keskin, F. (2014). Beden Algısı Ve Obezite. *Ankara Medical Journal*, 14:3, 74-84
- Aydemir, Ö., Köksal, B., Yalın-Sapmaz, Ş. ve Yüceyar, H. (2015). Kadın üniversite öğrencilerinde REZZY Yeme Bozuklukları Ölçeği Türkçe Formunun Güvenilirlik ve Geçerliliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 31-35.

- Bardone-Cone, A.M., Wonderlich, S.A., Frost, R.O., Bulik, C.M., Mitchell, J.E., Uppala, S. ve Simonich, H. (2007). Perfectionism and eating disorders: Current status and future directions. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 384-405.
- Barker, M., Robinson, S., Wilman, C., & Barker, D. J. P. (2000). Behaviour, body composition and diet in adolescent girls. *Appetite*, 35(2), 161-170.
- Barnes, M.A. ve Caltabiano, M.L. (2017). The interrelationship between orthorexia nervosa, perfectionism, body image and attachment style. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(1), 177-184.
- Barzegari A., Ebrahimi M., Azizi M. ve Ranjbar K. (2011). A Study of Nutrition Knowledge, Attitudes and Food Habits of College Students. *World Applied Sciences Journal*, 15(7): 1012-1017.
- Bastiani, A. M., Rao, R., Weltzin, T., ve Kaye, W. H. (1995). Perfectionism in anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 17(2), 147-152.
- Berg, P. A., Mond, J., Eisenberg, M. and Ackard, D. (2010) . The link between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents: Similarities across gender, age, weight status, race/ethnicity, and socioeconomic status. *Journal of Adolescent Health*. 473, 290-296
- Bernardi, F., Cichelero, C. ve Vitolo, M.R. (2005). Comportamento de restrição alimentar e obesidade. *Rev Nutr*. 18:85-93.
- Beth, K., Potter, L. ve Pederson, S. (2004). Does a relationship exist between body weight, concerns about weight, and smoking among adolescents? An integration of the literature withan emphasis on gender. *Nicotine & Tobacco Research*, 6(3), 397– 425.
- Bıyıkoglu, E.B. (2012). *Evlilik uyumunun mükemmeliyetçilik özellikleri, stresle başa çıkma stratejileri ve cinsiyet açısından incelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Biçer, B., Öngider, N., Ünal, F., Gökalp, P. ve Karadağ, F. (2010). *Yeme Bozukluğu Olgularında Psikolojik Süreçlerin İncelenmesi Ve Hemşirelik Hizmetlerinin Önemi*, IV.Ulusal Psik. Hemşireliği Kong. Özet Kitabı

- Brown, A.J., Parman, K.M., Rudat, D.A. ve Craighead, L.W. (2012). Disordered eating, perfectionism, and food rules. *Eating Behaviors*, 13(4), 347-353.
- Brytek-Matera, A. (2012). Orthorexia nervosa –an eating disorder, obsessive compulsive disorder or disturbed eating habit. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 1(1), 55-60.
- 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.
- Bulik, C. M., Tozzi, F., Anderson, C., Mazzeo, S. E., Aggen, S., ve Sullivan, P. F. (2003).The relation between eating disorders and components of perfectionism. *American Journal of Psychiatry*, 160(2), 366-368.
- Bulik, C.M., Reba, L., Siega-Riz, A.M. ve Reichborn-Kjennerud, T. (2005). Anorexia Nervosa: Definition, Epidemiology, and Cycle of Risk, *International Journal Eating Disorders*, 37: 2-9.
- Byrne, M. E., Eichen, D. M., Fitzsimmons-Craft, E. E., Taylor, C. B., ve Wilfley, D. E. (2016). Perfectionism, emotion dysregulation, and affective disturbance in relation to clinical impairment in college-age women at high risk for or with eating disorders. *Eating Behaviors*, 23, 131-136.
- Cash, T.F. (2012). Cognitive-Behavioral Perspectives On Body Image. *Encyclopedia Of Body Image And Human Appearance*, 1, 334-342.
- Cash, T.F. ve Fleming, E.C. (2002). The Impact of Body Image Experiences: Development of the Body Image Quality of life Inventory. *Eating Disorders*, 31, 455-460.
- Cash, T.F., Counts, B. and Huffine, C.E. (1990). Current and vestigal effects of overweight among women: Fear of fat, attitudinal body image and eating behaviors. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 12(2):157-167.
- Chaki, B., Pal, S. ve Bandyopadhyay, A. (2013). Exploring scientific legitimacy of orthorexia nervosa: a newly emerging eating disorder. *Journal of Human Sport & Exercise*, 8(4), 1045-1053.

- Choate, L.H. (2005). Toward a theoretical model of women's body image resilience. *J Couns Dev*; 83(3):320-330.
- Çam, H.H. (2017). "Ergenlerde yeme bozukluğu görülme sıklığı ve ruhsal semptomlarla ilişkisi". *Turk J. Public Health*, 15(2), 96-105.
- Çeber, M., Yıldız, T., Eren, E. ve Malak, A. (2016). Semptomatik Makromastili Kadınlarda Küçültme Mammoplastinin Vücut Algısı, Yaşam Kalitesi Ve Depresyon Düzeyleri Üzerine Etkileri. *Uluslararası Temel Ve Klinik Tıp Dergisi*, 4:1, 17-28.
- Demir, Y. ve Kumcağız, H. (2020). "Ergenlerde yeme tutum bozukluğunun öznel iyi oluş, depresyon, anksiyete ve stres üzerine etkisi". *Uluslararası Alan Eğitimi Dergisi*, 6(1), 24-36.
- Demirbaş, C.T. (2016). *Early maladaptive schemas, time perspective and eating attitude: The mediating role of emotion regulation and emotion reactivity*. Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Derenne, J. ve Beresin, E. (2018). Body Image, Media, and Eating Disorders—a 10-Year Update. *Academic Psychiatry*, 42(1), 129- 134.
- Dingemans A., Danner U. ve Parks M. (2017). Emotion Regulation in Binge Eating Disorder: A Review. *Nutrients*, 9(11): 1274.
- Dittfeld, A., Gwizdek, K., Jagielski, P., Brzęk, A. ve Ziora, K. (2017). A study on the relationship between orthorexia and vegetarianism using the BOT (Bratman Test for Orthorexia). *Psychiatr Pol*, 51(6), 1133-1144.
- Dobrow, I.J., Kamenetz, C. ve Devlin, M.J. (2002). Aspectos Psiquiátricos da Obesidade. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 24: 63-67.
- Dovey, T. (2010). Eating behavior. Berkshire, GBR: *Open University Press*.
- Dökmen, Ü. (2000). Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak Gelişmek Uzlaşmak, İstanbul: *Sistem Yayıncılık*.
- Dunkley T. L., Wertheim E. H., Paxton S. J. (2001). Examination of model of multiple sociocultural influences on adolescent girls' body dissatisfaction and dietary restraint. *Adolescence*, 36: 265-279.

- Dunn, T.M. ve Bratman, S. (2016). On orthorexia nervosa: A review of the literature and proposed diagnostic criteria. *Eating Behaviors*, 21, 11-17.
- Duran, S. (2016). Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinde Ortoreksiya Nervoza (sağlıklı beslenme takıntısı) riski ve etkileyen faktörler. *Pamukkale Tıp Dergisi* (Pamukkale Medical Journal), 9(3), 220- 226.
- Egan, S. J., Wade, T. D., ve Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31(2), 203-212.
- Elçi Boğaz, M., Kutlu, R., ve Cihan, F. (2019). Obezite ile yeme davranışı, beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Cukurova Medical Journal*, 44(3), 1064-1073.
- Erdoğan, İ., Eryürek, S. ve Ünübol, H. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Sosyal Görünüş Kaygısı ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal Of Social Science*, 2(2), 85-94.
- Ersöz, A.G. (2010). Tüketim toplumunda" sıfır beden" söylemi: neden ve sonuçları üzerine sosyolojik bir değerlendirme. *Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 27(2).
- Ertan, T. (2008). Psikiyatrik Bozuklukların Epidemiyolojisi. İstanbul Üniversitesi *Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Dergisi*, (62), s. 25-30.
- Ertürk, D.Y. (2006). Bedenin İki Yanması: Bedenle İletişim, İletişimde Beden. *İletişim Fakültesi Dergisi*. 24.
- Fairburn, C., Harrison, P. ve Brownell, K. (2003). Trastornos de la Alimentación. *Lancet*, (361), s. 407-416.
- Fairburn, C.G., Cooper, Z. ve Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A —transdiagnosticl theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 509-528.
- Fairburn, C.G., Kirk, J., O'Connor, M.ve Cooper, P.J. (1986). A Comparison of Two Psychological Treatments for Bulimia Nervosa. *Behaviour Research and Therapy*, 24(6): 629-643.
- Featherstone, M. (2010). Body, Image And Affect İn Consumer Culture. *The Body And Society*, 16:1, 193-221.

- Flett, G.L. ve Hewitt, P.L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An Overview of Theoretical, Definitional, and Treatment Issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, 5– 31. Washington, DC: *American Psychological Association*.
- Flett, G.L. ve Hewitt, P.L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current directions in psychological science*, 14(1):14-8.
- Franko, D.L., Striegel-Moore, R.H. (2002). The role of body dissatisfaction as a risk factor for depression in adolescent girls: are the differences black and white? *J Psychosom Res. Nov*; 53(5):975-83.
- Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14(5):449-68.
- Garner, D.M., Rockert, W. ve Davis, R. (1993). Therapy for Bulimia Nervosa. *The American Journal of Psychiatry*, 150(1): 37-46.
- Gibson, D., Workman, C. ve Mehler, P.S. (2019). Medical complications of anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Psychiatry Clinical North America*, 42, 263–74.
- Gotwals, J.K. (2012). Stoeber J, Dunn JG, Stoll O. Are perfectionistic strivings in sport adaptive? A systematic review of confirmatory, contradictory, and mixed evidence. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 53(4):263.
- Gotwals, J.K. (2104). Spencer-Cavaliere N. Intercollegiate perfectionistic athletes' perspectives on achievement: Contributions to the understanding and assessment of perfectionism in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 45(4):271-97.
- Gönenir-Erbay, L. ve Seçkin, Y. (2016). Yeme bozuklukları. *Güncel Gastroenteroloji* 20(4), 473-477.
- Gören, Ş. Y. (2016). Plastik Ve Rekonstrüktif Cerrahi Hastalarında Ameliyat Öncesi Ve Sonrası Dönemde Beden İmajı Ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4:2, 61-73.
- Gündoğan, F. (2006). *Sirozlu Hastaların Beden İmajı ve Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.



- Güler, K. (2015). *Beden İmajının Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Üzerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Hacıoğlu, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Beden İmgesi Hoşnutluğu ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2(2):1-16.
- Hamachek, D.E (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*.
- Hamurcu, P., Öner, C., Telatar, B., Yeşildağ, Ş. (2015). Obezitenin benlik saygısı ve beden algısı üzerine etkisi. *Türk Aile Hek Derg* ;19 (3): 122 – 128.
- Hardy, L. Jones, J.G. ve Gould, D. (1996). Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. *John Wiley & Sons*.
- Harter, S. (1999). The construction of the self. A developmental perspective. New York: *The Guilford Press*.
- Hay, P., Girosi, F. ve Mond, J. (2015). Prevalence and sociodemographic correlates of DSM-5 eating disorders in the Australian population. *Journal of Eating Disorders*, 3, 19.
- Hayles, O., Wu, M.S., De Nadai, A.S. ve Storch, E. A. (2017). Orthorexia nervosa: an examination of the prevalence, correlates, and associated impairment in a university sample. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 31(2), 124-135.
- Heatherton, T.F. ve Baumeister, R.F. (1991). Binge eating as escape from self awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86.
- Hilbert A. (2019). Binge-Eating Disorder. *Psychiatric Clinics*, 42(1): 33-43.
- İlhan, N. (2009). *Lise Öğrencilerinin Sağlık Davranışları ve Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi*, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi
- Jung, J. ve Lennon, S.J. (2003). Body Image, Appearance Self-Schema, And Media Images. *Family And Consumer Sciences Research Journal*, 32, 27-51.

- Kalafat, T. ve Kıncal, R.Y. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi, 23: 41-47.
- Kanlı, E. (2011). Üstün zekâlı ve normal ergenlerin mükemmeliyetçilik, depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 33(33):103-121.
- Karagöz, N., Karagün, E. (2015). *Profesyonel Sporcuların Beden İmajı Üzerine Betimsel Bir Çalışma*, Sport Sciences, (Nwsasps), 10(4):34-43.
- Karasar, N. (2011). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayınları.
- Keel, P.K., Dorer, D.J., Franko, D.L., Jackson, S.C. ve Herzog, D.B. (2005). Postremission predictors of relapse in women with eating disorders. *American Journal of Psychiatry*, 162(12), 2263-2268.
- Keskin, B. (2018). *Estetik Operasyon Geçirmiş Bireylerde Beden Algısı ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Kıvrak, B. (2008). *Diyaliz ve Renal Transplantasyon Hastalarında Beden İmaj Algısının Kişilerarası İlişkiler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kirkcaldy, B.D., Shephard, R.J., Siefen, R.G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*; 37(11): 544-550.
- Kollataj, W., Sygit, K., Sygit, M., Karwat, I.D. ve Kollataj, B. (2011). Eating Habits of Children and Adolescents From Rural Regions Depending on Gender, Education, and Economic Status of Parents. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 18(2).
- Korkmaz, İ. (2020). Nicel araştırmalarda evren, örneklem, örnekleme teknikleri. B. Oral ve A. Çoban (Ed.), *Kuramdan uygulamaya eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (1. Baskı) içinde (147-159). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Labre, M.P. (2005). The male body ideal: perspectives of readers and non-readers of fitness magazines. *Jmhg*, 2(2), 223-229.

- Lautenbacher S. and Thomas A. (1992). Body size perception and body satisfaction in restrained and unrestrained eaters. *Behaviour Research and Therapy*, 30(3): 243-250.
- Mahmood, L.A. ve Matthews, L. (2021). Eating and Weight Disorders: How are they Related? A Narrative Review. *Journal of Health Research and Reviews*, 8(1): 13-17.
- Maner, F. (2001). Yeme Bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası*, (5), s. 130-139.
- Maner, F. (2001). *Yeme bozuklukları*. Psikiyatride Derlemeler, Olgular ve Varsayımlar, 1, 22-28.
- Marcus, M.D. ve Wildes, J.E. (2009). Obesity: is it a mental disorder?. *The International journal of eating disorders*, 42(8), 739–753.
- Mathieu, J. (2005). What is orthorexia? *Journal of American Dietetic Association*, 105(10), 1510–1512.
- Mcknight, I. (2003). Risk factors for the onset of eating disorders in adolescent girls: results of the mcknight longitudinal risk factor study. *Am J Psychiatry*; 160(2):248–254.
- Mendi, E. (2015). *Koşullu anne-baba tutumunun mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Mills, J. S., Polivy, J., Herman, C. P., ve Tiggemann, M. (2002). Effects of exposure to thin media images: Evidence of self-enhancement among restrained eaters. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(12), 1687-1699.
- Mikolajczyk, R.T., Maxwell, A.E., Ansari, W.E., Stock, C., Petkeviciene, J., Guillen-Grima, P. (2010). Relationship between body mass index and self-perception among university students: a cross-sectional study in seven European countries. *BMC Public Health*. 10(40).
- Morgan, J.F., Reid, F. ve Lacey, J.H. (2000). The SCOFF questionnaire a new screening tool for eating disorders. *Western Journal of Medicine*, 172(3), 164-165.

- Neumark-Sztainer, D., Eisenberg, M.E., Fulkerson, J.A., Story, M. ve Larson, N.I. (2008). Family Meals and Disordered Eating in Adolescents: Longitudinal Findings From Project EAT. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 162(1): 17-22.
- Norris, J. ve Spelic, S.S. (2002). Supporting Adaption Body Image Disruption. *Rehabilitation Nursing*, 27 (1), 8-12
- Nowak, M. (2000). The Weight-conscious Adolescent: Body image, food intake and weightrelated behavior. *The Journal of Adolescent Health*, 23(6): 389-398.
- Oberle, C.D., Samaghabadi, R.O. ve Hughes, E.M. (2017). Orthorexia nervosa: Assessment and correlates with gender, BMI, and personality. *Appetite*, 108, 303-310.
- Oğuz, G. Y. (2005). Bir güzellik miti olarak incelik ve kadınlarla ilgili beden imgesinin televizyonda sunumu. *Selçuk İletişim Dergisi*, 4(1), 31-37.
- Öngören, B. (2015). Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi, *Sosyal ve Beşeri Bilimler*
- Örsel, S., Canpolat, B.I, Akdemir, A., Özbay, H. (2004). Diyet Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Kendilik Algısı, Beden İmajı ve Beden Kitle İndeksi Açısından Karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 15(1): 5-15.
- Özgür, G., Gümüş, A. ve Palaz, C. (2008). Obez bireylerin depresif belirti düzeylerinin ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11(3), 77-85.
- Pacanowski, C. R., Diers, L., Crosby, R. D., & Neumark-Sztainer, D. (2018). Yoga in the treatment of eating disorders within a residential program: A randomized controlled trial. *Eat Disorder*, 25(1), 37–51.
- Phares, V., Steinberg, A.R., Thompson, K. (2004). Gender difference İn Peer And Parental Influence: Body İmage Disturbance. Self- Worth And Psychological Functioning İn Preadolescent Children. *Journal Of Youth And Adoloscence*. 33(5): 421-429.
- Reed, C.L. ve McIntosh, D.N. (2008). The social dance: On-line body perception in the context of others. İçinde R. L. Klatzky, M. Behrmann, & B. MacWhinney (Eds.), Embodiment, egospace, and action. Hillsdale, NJ: *Psychology Press*.

- Rome, E.S. ve Ammerman, S. (2003). Medical Complications of Eating Disorders: An Update. *Journal Adolesc Health.*, 33(6): 418-426.
- Sands, R. (2002). Reconceptualization of body image and drive for thinness. *International Journal of Eating Disorders*, 28: 397-407.
- Satılmış, M. (2010). *Öğrencilerin mükemmeliyetçilik tutumları ile anne baba tutumlarının karşılaştırmalı incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Schalla, M.A. ve Stengel, A. (2019). Gastrointestinal alterations in anorexia nervosa - A systematic review. *European eating disorders review: the journal of the Eating Disorders Association*, 27(5), 447–461.
- Schusdziarra, V., Hausmann, M., Wittke, C., Mittermeier, J., Kellner, M., Naumann, A., Wagenpfeil, S. ve Erdmann, J. (2011). Impact of Breakfast on Daily Energy Intake--an Analysis of Absolute Versus Relative Breakfast Calories. *Nutr J.* 10(5).
- Schwartz, M.B. ve Brownell, K.D. (2004). Obesity and body image. *Body Image*, 1(1), 43-56.
- Singh, M.M, Ashok, L., Binu, V.S., Parsekar, S.S. ve Bhumika, T.V. (2015). Adolescents And Body Image: A Cross Sectional Study. *The Indian Journal Of Pediatrics*, 82:12
- Slade, P. D. ve Owens, R.G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior modification*, 22(3):372-90.
- Slaney ve Robert, B. (2001). “The Revised Almost Perfect Scale”. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, S. 34, s. 130- 145.
- Stamenov, I. M. (2005). Body Schema, Body Image And Mirror Neurons. Helena De Preester & Veroniek Knockaert (Ed.). *Body Image And Body Schema: Interdisciplinary Perspectives On The Body*, 21-44.
- Stice, E., Chase, A., Stormer, S. ve Appel, A. (2001). A randomized trial of a dissonance-based eating disorder prevention program. *International Journal of Eating Dis-orders*, 29(3), 247-262.

- Stoeber, J. ve Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 10(4):295-319.
- Şahin, A. (2018). Spor Salonuna Giden Yetişkinlerin Sosyal Fiziki Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (1), ss. 14-26.
- Tarhan, S. (1995). *Lise Öğrencilerinin Bedenlerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Özsaygıları ve Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: HÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Thombs, D.L., Rosenberg, J., Mahoney, C.A., Daniel, E.L. (1996). Weight loss expectancies, relative weight, and symptoms of bulimia in young women. *J Coll Stud Dev*; 37 (4):405-413.
- Tiggemann, M. (2011). Socioculturol Perspective On Human Appearance And Body Image. Thomas F. Cash, Linda Smolak (Ed.). *Body Image, Second Edition: A Handbook Of Science, Practice, And Prevention*. 12-19.
- Tiggemann, M., & McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body image*, 10(4), 624-627.
- Tin, S.P.P., Ho, S.Y., Mak, K.H., Wan, K.L. ve Lam, T.H. (2011). Lifestyle and Socioeconomic Correlates of Breakfast Skipping in Hong Kong Primary 4 Schoolchildren. *Preventive Medicine*, 52(3-4): 250-253.
- Toker, D.E. ve Hocaoglu, Ç. (2009). Yeme bozuklukları ve aile yapısı: Bir gözden geçirme. *Düşünen Adam*, 22 (1-4), 36-42.
- Tylka, T. L. (2011). Refinement of The Tripartite Influence Model For Men: Dual Body Image Pathways to Body Change Behaviors. *Body Image*, 8, 199– 207.
- Uğurlu, N., Akın, H. (2008). Muğla Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Beden Benlik Algısı Ve Psikolojik Sıkıntı Belirtileri ile İlişkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11( 4). 38-47.
- Ulaş, B., Uncu, F. ve Üner, S. (2013). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Olası Yeme Bozukluğu Sıklığı ve Etkileyen Faktörler. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2, 15-22.

- Uskun, E. ve Şabaplı, A. (2013). Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5).
- Vardar, E. ve Erzengin, M. (2011). Ergenlerde Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı ve Psikiyatrik Eş Tanıları İki Aşamalı Toplum Merkezli Bir Çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(4), s. 205-212.
- Varga, M., Dukay-Szabó, S., Túry, F. ve Van Furth, E.F. (2013). Evidence and gaps in the literature on orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 18(2), 103-111.
- Wade, T. D. (2019). Recent Research on Bulimia Nervosa. *The Psychiatric clinics of North America*, 42(1), 21–32.
- Westerberg, D.P. ve Waitz, M. (2013). Binge-eating Disorder. *Osteopathic Family Physician*, 5(6): 230-233.
- Yardım, N., Karakaş, B. ve Çarkcı, M. (2016). Sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite öğretmen el kitabı. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu.
- Yaşın- Dökmen, Z. (2009). Menopoz, beden imgesi ve ruh sağlığı. *Türk Psikoloji Yazıları*. 12. (24): 41-55.
- Yılmaz, Ş. (2009). *Plastik ve Rekonstrüktif cerrahi hastalarında Preop ve Postop dönemde beden imajı ve benlik saygısının değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon.
- Yorulmaz, M. ve Kurutçu, Ş. (2019). Vücut algısı ve sosyal görünüş kaygısı ilişkisinin incelenmesi, *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6 (2), ss. 195-208.
- Zwaan, M. (2001). Binge Eating Disorder and Obesity. *International Journal of Obesity*, 25(1): 51-55.

## Ekler

### **EK-1 AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU**

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Evrim İNCİÖĞLU tarafından yetişkinlerde yeme bozukluğu, beden algısı ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına bağlıdır. Aşağıdaki onay kutucuğunu “onaylıyorum” şeklinde işaretlerseniz araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgiler istenmemektedir. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Araştırmadan herhangi bir sebeple ayrılmak isterseniz, araştırma ekibi ile aşağıda yer alan bilgileri kullanarak iletişime geçebilirsiniz. Uygulama yaklaşık olarak 10-15 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılmayı kabul edip, ölçek maddelerini doldurmaya başladıktan sonra herhangi bir nedenle ölçeği tamamlamak istemezseniz, ölçeği yarıda bırakıp süreci sonlandırabilirsiniz. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz ya da endişeniz olursa aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

Araştırma Ekibi:

Psk. Evrim İNCİÖĞLU

e-posta : evrimincioglu@gmail.com

Gsm: 0533 844 36 98

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Onaylıyorum ( )



**EK-2 BİLGİLENDİRME FORMU**

Değerli Katılımcılar,

Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Ölçeklerde ve bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Tamamen gönüllük esasına bağlı olacaktır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili bir şikayetiniz, görüşünüz veya sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psk. Evrim İNCİOĞLU' na iletebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Evrim İNCİOĞLU

Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

Mail: evrimincioglu@gmail.com

**EK-3 SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU****Cinsiyet**

Erkek Kadın

**Yaş**

18-24 25-31 32-38 39 ve üzeri

**Kilonuz**

45 kg ve altı 46- 60 kg 61-75 kg 76 kg ve üzeri

**Boy Uzunluğu**

1.50-1.60 cm 1.61-1.71 cm 1.72-1.82 cm 1.83 cm ve üzeri

**Beden Kütle İndeksiniz**

İdeal Kilonun Altı İdeal Kilo İdeal Kilonun Çok Üzeri

**REZZY Yeme Bozuklukları Ölçeği**

1. Rahatsız edici şekilde tok hissettiğiniz için kendinizi kusturuyor musunuz?  
Evet Hayır
2. Ne kadar yediğiniz konusunda kontrolü kaybettiğiniz için endişeleniyor musunuz?  
Evet Hayır
3. Son zamanlarda üç ayda altı kilogramdan fazla zayıfladınız mı?  
Evet Hayır

**Beden Algısı Ölçeği**

	Hiç Beğenmiyorum	Pek Beğenmiyorum	Kararsızım	Oldukça Beğeniyorum	Çok Beğeniyorum
Saçlarım					
Yüzümün rengi					
İştahım					
Ellerim					

## Mükemmeliyetçilik Ölçeği

### APS-R

#### **Yönergeler**

Aşağıda bulunan maddeler bireylerin performanslarını, kişilerin kendilerine ve başkalarına yönelik tutum ve davranışlarını ölçmek için hazırlanmıştır. Doğru ve yahut yanlış bir cevap bulunmamaktadır. Soruları cevaplarken aklınıza ilk gelen seçeneği işaretleyiniz ve bütün maddeleri eksiksiz tamamlayınız.

Yazılmış olan maddelerle olan uygunluk derecenizi belirtmeniz için aşağıda bazı ölçütler verilmiştir. Bu ölçütleri kullanarak cevap vermeniz önemle rica olunur.

1	2	3	4	5	6	7
<b>Kesinlikle</b>			<b>Kararsızım</b>			<b>Kesinlikle</b>
<b>Katılmıyorum</b>						<b>Katılıyorum</b>

- 1- İş ve okuldaki performansım için yüksek standartlarım vardır.
- 2- Düzenli bir kişiyim.
- 3- Amaçlarıma ulaşamadığım için sıkça hayal kırıklığına uğrarım.

## Ölçek İzinleri



ben 20 May

alıcı: soaydemir ✓



Merhabalar Ömer hocam,  
Ben Psikolog Evrim İncioğlu. Klinik psikoloji alanında yüksek lisans yapıyorum ve tez aşamasındayım. Yetişkinlerde yeme bozukluğu, beden algısı ve mükemmeliyetçilik adlı çalışmamda uyarladığınız Rezzy Yeme Bozuklukları Ölçeğinizi kullanmak için izin verirseniz çok memnun olurum Saygılarımla.



Ömer Aydemir 20 May

alıcı: ben ✓



Günaydın Evrim İncioğlu,  
Araştırmanızda REZZY yeme bozuklukları ölçeğini kullanmanızdan memnuniyet duyarım.  
Kolaylıklar diliyorum  
Prof Dr Ömer Aydemir  
Manisa Celal Bayar Üniversitesi

Evrime İncioğlu <[evrimincioglu@gmail.com](mailto:evrimincioglu@gmail.com)>  
şunları yazdı (20 May 2022 17:04):

...

## Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Ölçek İzni



Gelen kutusu



ben 20 May

[alıcı: selimh](#) ✓



Merhabalar İsmail Selim hocam,  
Ben Psikolog Evrim İncioğlu. Klinik psikoloji alanında yüksek lisans yapıyorum ve tez aşamasındayım. Yetişkinlerde yeme bozukluğu, beden algısı ve mükemmeliyetçilik adlı çalışmamda uyarladığınız Beden Algısı Ölçeğinizi kullanmak için izin vererseniz çok memnun olurum  
Saygılarımla.



I.Selim.Hovardaoglu 23 May

[alıcı: ben](#) ✓



...

Merhaba, ölçeği kullanabilirsiniz, saygılarımla,

...

← [Yanıtla](#)

→ [Yönlendir](#)



ben 22 May

alıcı: [sertan.kagan](#) ✓

Merhabalar Sertan hocam,  
Ben Psikolog Evrim İncioğlu. Klinik psikoloji alanında yüksek lisans yapıyorum ve tez aşamasındayım. Yetişkinlerde yeme bozukluğu, beden algısı ve Mükemmeliyetçilik adlı çalışmamda uyarladığınız Mükemmeliyetçilik Ölçeğinizi kullanmak için izin verirsiniz çok memnun olurum  
Saygılarımla.



Sertan Kagan 24 May

alıcı: [ben](#) ✓

Sevgili Evrim  
Mükemmeliyetçilik ölçeğimi kullanabilirsin. Ekte ölçeğin son halini ve geçerlik güvenirlik bilgilerini gönderiyorum. Ayrıca daha önce yaptığımız yeme bağımlılığı ile ilgili bir makaleyi de ekliyorum.  
Şimdiden başarılar dilerim.  
İyi Çalışmalar  
Doç.Dr. Sertan KAĞAN

**Gönderen:** Evrim İncioğlu <[evrimincioglu@gmail.com](mailto:evrimincioglu@gmail.com)>

**Gönderildi:** 22 Mayıs 2022 Pazar 17:10

**Kime:** Sertan Kagan <[sertan.kagan@emu.edu.tr](mailto:sertan.kagan@emu.edu.tr)>

**Konu:** Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Ölçek İzni

...

APS düzenlenmiş hali  
(1).docx



Doküman

Mükemmeliyetçilik  
Ölçeği Geçerlik ve G...



Doküman

Identifying\_the\_Relati  
onship\_of\_Food\_Ad...



PDF



Yakın Doğu Üniversitesinde Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi olan Evrim İNCİOĞLU, "Yetişkinlerde Yeme Bozukluğu, Beden Algısı ve Mükemmeliyetçilik" konulu tez çalışmasını yapabilmesi için başvuruda bulunmuş olup, söz konusu başvuru araştırmanın yapılacağı Fitcy Diyet & Sağlıklı Beslenme Danışmanlığından uygun görülmüştür.

İsim- Soy İsim: Cansu KOCOĞU

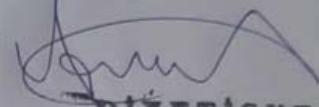
İmza:

**Fitcy Diyet**  
Sağlıklı Beslenme Danışmanlığı  
Cansu KOCOĞU  
Fatih Mah. Atatürk Cad. No: 67/1  
Bayındır/İZMİR  
Bayındır V.D. T.C. No. 241 669 381 44

Yakın Doğu Üniversitesinde Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi olan Evrim İNCİOĞLU, "Yetişkinlerde Yeme Bozukluğu, Beden Algısı ve Mükemmeliyetçilik" konulu tez çalışmasını yapabilmesi için başvuruda bulunmuş olup, söz konusu başvuru araştırmanın yapılacağı Aylin Bacakoğlu Sağlıklı Beslenme ve Diyet Danışmanlık Merkezinden uygun görülmüştür.

İsim- Soy İsim: Aylin BACAKOĞLU

İmza:



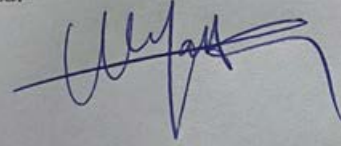
**DIYETİSYEN**  
**AYLIN BACAKOĞLU**

Birliktepaşa Mah. Hastane Cad. No: 5/1  
Tel: 0637 840 71 61 - Beyındır/AZMİR  
Beyındır V.D.T.C. No: 396 864 211 80

Yakın Doğu Üniversitesinde Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi olan Evrim İNCİOĞLU, “Yetişkinlerde Yeme Bozukluğu, Beden Algısı ve Mükemmeliyetçilik” konulu tez çalışmasını yapabilmesi için başvuruda bulunmuş olup, söz konusu başvuru araştırmanın yapılacağı Melike Yalur Beslenme Eğitim Danışmanlık Merkezinden uygun görülmüştür.

İsim- Soy İsim: Melike YALUR

İmza:



## Öz Geçmiş

Evrin İNCİÖĞLU, 30 Temmuz 1998 tarihinde Tire’de doğmuştur. İlköğretim ve ortaöğretim eğitimini Bayındır’da, lise eğitimini ise Tire Şehit Albay İbrahim Karaoğlanoğlu ve Tire TAC Temel Lisesi’nde tamamlamıştır. 2020 yılında Yakın Doğu Üniversitesi lisans eğitimini tamamladıktan sonra 2021 bahar döneminde Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitim sürecine başlamıştır. Lisans ve yüksek lisans eğitim dönemlerinde staj programlarını Manisa Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, Barış Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinde başarıyla tamamlamıştır. Eğitim sürecimde Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği’nden (BDPD) Bilişsel Davranışçı Terapide Değerlendirilme ve Yapılandırılmış Görüşme Eğitimi ve Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramsal Eğitimi, Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi, Uyuşturucu ve Davranış Bağımlılıkları Eğitimi, MMPI ve Çocuk Değerlendirme Testleri gibi eğitimleri almıştır.

## İntihal Rapor Oranı

evrim incioğlu turnitin

ORJİNALLİK RAPORU

% <b>14</b>	% <b>14</b>	% <b>2</b>	% <b>4</b>
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

<b>1</b>	<b>docs.neu.edu.tr</b> İnternet Kaynağı	% <b>5</b>
<b>2</b>	<b>dergipark.org.tr</b> İnternet Kaynağı	% <b>2</b>
<b>3</b>	<b>toad.halileksi.net</b> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>4</b>	<b>acikbilim.yok.gov.tr</b> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>5</b>	<b>www.researchgate.net</b> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>6</b>	<b>sobibder.org</b> İnternet Kaynağı	<% <b>1</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to Kahramanmaraş Sütçü İmam University</b> Öğrenci Ödevi	<% <b>1</b>
<b>8</b>	<b>openaccess.maltepe.edu.tr</b> İnternet Kaynağı	<% <b>1</b>
<b>9</b>	<b>Submitted to İstanbul Medeniyet Üniversitesi</b> Öğrenci Ödevi	<% <b>1</b>

## Etik Kurul Onayı

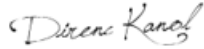


BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

10.08.2022

Sayın Evrim İncioğlu

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2022/1351 proje numaralı ve "Yetişkinlerde Yeme Bozukluğu, Beden Algısı Ve Mükemmeliyetçilik" başlıklı proje önerisi kurumumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

A handwritten signature in black ink, reading 'Direnç Kanol'.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.