

**GEÇ ERGENLİK DÖNEMİNDE OLUMSUZ  
DEĞERLENDİRİLME KORKULARI VE YEME TUTUMLARI  
ARASINDAKİ İLİŞKİDE MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN ARACI  
ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

**AYSU SAKMANLI**

**IŞIK ÜNİVERSİTESİ  
Nisan, 2021**

GEÇ ERGENLİK DÖNEMİNDE OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLME  
KORKULARI VE YEME TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE  
MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

AYSU SAKMANLI

Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans  
Programı, 2021

Bu tez, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne Yüksek Lisans (MA) derecesi  
ile sunulmuştur.

IŞIK ÜNİVERSİTESİ  
Nisan, 2021

İŞIK ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

GEÇ ERGENLİK DÖNEMİNDE OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLME KORKULARI  
VE YEME TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN  
ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

AYSU SAKMANLI

ONAYLAYANLAR:

Dr. Öğr. Üyesi Aslı Eyrenci Maltepe Üniversitesi  
(Tez Danışmanı)

Dr. Öğr. Üyesi Ezgi Deveci Işık Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Miray Akyunus Işık Üniversitesi

ONAY TARİHİ: 09.04.2021

# INVESTIGATING THE MEDIATOR ROLE OF PERFECTIONISM IN THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF NEGATIVE EVALUATION AND EATING ATTITUDES IN THE LATE ADOLESCENCE PERIOD

## ABSTRACT

**Objective:** The main purpose of this study was to examine the mediating effect of perfectionism level in the relationship between fear of negative evaluation and eating attitudes of individuals in late adolescence. Additionally, the relationships between eating attitudes, perfectionism, and fear of negative evaluation of the study participants with sociodemographic data were also investigated.

**Method:** 399 individuals between the ages of 18-24, who were in late adolescence, participated in the study. 57.1% (N = 228) of the participants stated their gender as female, 42.6% (N = 170 ) as male and .3% (N = 1 ) stated their gender as other. Personal Information Form, Eating Attitude Test Short Form (EAT-26), Multidimensional Perfectionism Scale (MPS), and Fear of Negative Evaluation Scale-Short Form (FNES) were used to collect data in the study.

**Results:** Data analysis results revealed that perfectionism and fear of negative evaluation significantly and positively predicted eating attitudes. Besides, perfectionism was found to have a partial mediating effect on the relationship between fear of negative evaluation and eating attitudes of individuals in late adolescence. Moreover, it was observed that the participants eating attitude and fear of negative evaluation significantly varied on several sociodemographic variables. All these variables but perfectionism differed significantly according to age variable. The score of fear of negative evaluation and eating attitude were found as varied according to gender. Lastly, it was found that the participants eating attitude scores differed significantly with the duration of social media use and the duration of doing sports.

**Conclusion:** It was found that perfectionism and fear of negative evaluation were predictors of eating attitude, perfectionism had a partial mediating effect on the fear of negative evaluation and eating attitude in individuals in late adolescence. It was thought that implementing awareness interventions on its predictors before the

deterioration in eating attitude occurs, might be effective in the prevention of eating disorders. In this context, it can be argued that our study will contribute to the literature.

**Keywords:** Late Adolescence, Eating Attitude, Perfectionism, Fear of Negative Evaluation, Mediation

# GEÇ ERGENLİK DÖNEMİNDE OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLME KORKULARI VE YEME TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

## ÖZET

**Amaç:** Bu araştırmanın amacı geç ergenlik dönemindeki bireylerin yeme tutumları ile olumsuz değerlendirilme korkuları arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik düzeylerinin aracı etkisinin incelenmesidir. Buna ek olarak, araştırmaya katılan katılımcıların yeme tutumlarının, çok boyutlu mükemmeliyetçiliklerinin ve olumsuz değerlendirilme korkularının sosyodemografik verilerle ilişkileri araştırılmıştır.

**Yöntem:** Araştırmaya Araştırmaya 18-24 yaş aralığında geç ergenlik döneminde olan 399 birey katılmıştır. Katılımcıların %57.1'i (N=228) cinsiyetini kadın %42.6'sı (N=170) cinsiyetini erkek ve %3'ü (N=1) cinsiyetini diğer olarak belirtmiştir. Araştırmada verileri toplamak için Kişisel Bilgi Formu, Yeme Tutum Testi Kısa Formu (YTT-26), Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği-Kısa Formu (ODKÖ) kullanılmıştır.

**Bulgular:** Araştırmada elde edilen istatistiksel verilere göre mükemmeliyetçiliğin ve olumsuz değerlendirilme korkusunun yeme tutumunu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Bunun yanı sıra, geç ergenlik dönemindeki bireylerin yeme tutumları ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin kısmi aracı etkiye sahip olduğu görülmüştür. Sosyodemografik verilere göre yapılan istatistiksel analizlerde ise katılımcıların yeme tutumu ve olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Ayrıca, yeme tutumu, mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Son olarak, katılımcıların yeme tutumu düzeylerinin sigara-alkol kullanımı, sosyal medya kullanım süresi, düzenli spor yapımı, spor yapma süresi ve ekonomik durum ile incelenmesi sonucu sosyal medya kullanım süresi ve spor yapma süresi ile anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur.

**Sonuç:** Mükemmeliyetçiliğin ve olumsuz değerlendirilme korkusunun yeme tutumunu anlamlı düzeyde yordadığı; geç ergenlik dönemindeki bireylerde mükemmeliyetçiliğin yeme tutumu ile olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisinde kısmi aracı etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Yeme tutumunda bozulmalar meydana gelmeden yordayıcılarına ilişkin farkındalık çalışmaları yapılması ile sürece müdahale edilebileceği ve yeme bozukluklarının azaltılabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Geç ergenlik, Yeme Tutumu, Mükemmeliyetçilik, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Aracı Etki

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tez sürecimin başından sonuna kadar desteğini esirgemeyen, her konuda yardımcı olan ve sürecime rehberlik eden saygı değer hocam Dr. Öğr. Üyesi Aslı EYRENCİ'ye teşekkür ederim. Yüksek lisans sürecimde kendisinden ders alma şansını da yakaladığım ve tez sürecimde hiç bir sorumu cevapsız bırakmayan saygı değer hocam Doç.Dr Berna AKÇINAR'a teşekkür ederim. Değerli önerileri ve yönlendirmeleri için saygı değer hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Ezgi DEVECİ ve Dr. Öğr. Üyesi Miray AKYUNUS'a teşekkür ederim. Tez sürecim boyunca her zaman yanımda olan ve keyifle çalışmamı sürdürmemi sağlayan sevgili arkadaşlarım Ece YILDIRIM, Afranur YILMAZ ve Ece AYDEMİR'e teşekkür etmek isterim. Hayatımın her döneminde özellikle tez sürecimde sabırla yanımda olan, moralimi yükselten ve manevi desteklerini hiç eksik etmeyen tüm aileme, özellikle de sevgili annem Aylin SAKMANLI'ya ve sevgili babam Mehmet SAKMANLI'ya teşekkür ederim. Ablam Cansu ATABEK'e de her zaman yanımda olduğu ve beni cesaretlendirdiği için ayrıca teşekkür etmek isterim.



## İÇİNDEKİLER

|                                                             |             |
|-------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>ONAY SAYFASI</b> .....                                   | <b>i</b>    |
| <b>ABSTRACT</b> .....                                       | <b>ii</b>   |
| <b>ÖZET</b> .....                                           | <b>iv</b>   |
| <b>TEŞEKKÜR</b> .....                                       | <b>vi</b>   |
| <b>İÇİNDEKİLER</b> .....                                    | <b>vii</b>  |
| <b>TABLolar LİSTESİ</b> .....                               | <b>xi</b>   |
| <b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....                               | <b>xii</b>  |
| <b>KISALTMALAR LİSTESİ</b> .....                            | <b>xiii</b> |
| <b>BÖLÜM 1</b> .....                                        | <b>1</b>    |
| 1. Giriş.....                                               | 1           |
| <b>BÖLÜM 2</b> .....                                        | <b>4</b>    |
| 2. Araştırmanın bilimsel dayanağı ve ilgili literatür ..... | 4           |
| 2.1 Ergenlik ve Geç Ergenlik Dönemi .....                   | 4           |
| 2.1.1 Ergenlik .....                                        | 4           |
| 2.1.2 Geç Ergenlik.....                                     | 5           |
| 2.1.2.1 Geç Ergenlik Döneminin Özellikleri .....            | 6           |
| 2.1.2.2 Kültürün Geç Ergenlik Dönemine Etkisi .....         | 7           |
| 2.2 Yeme Tutumu.....                                        | 8           |
| 2.2.1 Yeme Tutumu.....                                      | 8           |
| 2.2.1.1 Yeme Tutumu ve Sosyodemografik Özellikler.....      | 10          |
| 2.2.1.2 Yeme Tutumu ve Bireysel Etkenler.....               | 11          |
| 2.2.2 Yeme Davranışı.....                                   | 12          |
| 2.2.2.1 Yeme Davranışı ve Kültür .....                      | 13          |
| 2.2.3 Yeme Bozukluğu.....                                   | 15          |
| 2.2.3.1 Anoreksiya Nevroza.....                             | 17          |
| 2.2.3.2 Bulimiya Nevroza .....                              | 17          |
| 2.2.3.3 Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu.....                   | 18          |
| 2.2.3.4 Diğer Yeme Bozuklukları .....                       | 19          |
| 2.2.3.5 Yeme Bozukluğu ve Sosyodemografik Özellikler.....   | 19          |

|                                                                                                          |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.2.3.6 Yeme Bozukluğu ve Psikolojik Hastalıklar .....                                                   | 20        |
| 2.3 Mükemmeliyetçilik .....                                                                              | 20        |
| 2.3.1 Mükemmeliyetçiliğin Gelişimi .....                                                                 | 21        |
| 2.3.2 Tek Boyutlu Perspektiften Mükemmeliyetçilik .....                                                  | 22        |
| 2.3.3 Çok Boyutlu Perspektiften Mükemmeliyetçilik .....                                                  | 23        |
| 2.3.4 Mükemmeliyetçiliğin Gelişiminde Rol Oynayan Faktörler.....                                         | 25        |
| 2.3.5 Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik Belirtiler.....                                                    | 26        |
| 2.3.6 Mükemmeliyetçilik ve Sosyodemografik Özellikler .....                                              | 26        |
| 2.4 Olumsuz Değerlendirilme Korkusu .....                                                                | 27        |
| 2.4.1 Olumsuz Değerlendirilme Korkusu .....                                                              | 27        |
| 2.4.2 Sosyal Kaygı Bağlamında Olumsuz Değerlendirilme Korkusu.....                                       | 29        |
| 2.4.3 Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Sosyodemografik Özellikler .....                                | 30        |
| 2.5 Kavramlar Arası İlişkiler.....                                                                       | 31        |
| 2.5.1 Geç Ergenlik Dönemi ve Yeme Tutumu.....                                                            | 31        |
| 2.5.2 Geç Ergenlik Dönemi ve Mükemmeliyetçilik .....                                                     | 32        |
| 2.5.3 Geç Ergenlik Dönemi ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu .....                                       | 33        |
| 2.5.4 Yeme Tutumu ve Mükemmeliyetçilik .....                                                             | 33        |
| 2.5.5 Yeme Tutumu ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu .....                                               | 34        |
| 2.5.6 Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu .....                                         | 35        |
| <b>BÖLÜM 3</b> .....                                                                                     | <b>36</b> |
| 3. Amaç ve hipotezler .....                                                                              | 36        |
| 3.1 Amaç .....                                                                                           | 36        |
| 3.2 Araştırma Hipotezleri.....                                                                           | 38        |
| 3.3 Sayıtlar .....                                                                                       | 38        |
| 3.4 Sınırlılıklar .....                                                                                  | 39        |
| <b>BÖLÜM 4</b> .....                                                                                     | <b>40</b> |
| 4. Yöntem.....                                                                                           | 40        |
| 4.1 Örneklem.....                                                                                        | 40        |
| 4.2 Katılımcılar .....                                                                                   | 42        |
| 4.2.1 Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerine Dair Bulgular .....                                   | 42        |
| 4.2.2 Katılımcıların Kişisel Bilgilerine Ait Sosyodemografik Bilgilerin Frekans ve Yüzde Değerleri ..... | 42        |
| 4.3 Araştırma Deseni.....                                                                                | 45        |
| 4.4 Veri Toplama Araçları .....                                                                          | 46        |
| 4.4.1 Kişisel Bilgi Formu / Sosyodemografik Bilgi Formu .....                                            | 46        |
| 4.4.2 Yeme Tutum Testi Kısa Formu (YTT-26).....                                                          | 46        |
| 4.4.3 Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ).....                                                   | 47        |
| 4.4.4 Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği -Kısa Formu (ODKÖ) .....                                    | 48        |
| 4.5 İşlem.....                                                                                           | 49        |
| 4.6 Verilerin Analizi.....                                                                               | 49        |
| <b>BÖLÜM 5</b> .....                                                                                     | <b>51</b> |
| 5. Bulgular.....                                                                                         | 51        |

|                                                                                                                                                                                           |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 5.1 Yeme Tutum Testi, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeklerinin Puanlarına Dair Tanımlayıcı İstatistikler                                      | 51         |
| 5.2 Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerine Göre Yeme Tutumu, Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu İstatistikleri                                                    | 53         |
| 5.2.1 Cinsiyete Göre Yeme Tutumu, Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Puanlarının Ortalamaları                                                                           | 53         |
| 5.2.2 Yaş ile Yeme Tutumu, Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Arasındaki İlişkiler                                                                                      | 54         |
| 5.3 Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerine Göre Yeme Tutumu İstatistikleri                                                                                                          | 56         |
| 5.3.1 Sigara, Alkol, Sosyal Medya Kullanımı ve Düzenli Spor Yapılmasına Göre Yeme Tutumu Puan Ortalamaları                                                                                | 56         |
| 5.3.2 Katılımcıların Ekonomik Durumlarına Göre Yeme Tutumu Puan Ortalamaları                                                                                                              | 59         |
| 5.4 Temel Amaçların Test Edilmesi; Yeme Tutumu, Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi                                                   | 60         |
| 5.4.2 Temel Amaçların Test Edilmesi; Yeme Tutumu, Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Arasındaki Korelasyonel İlişkiler                                                  | 60         |
| 5.4.3 Temel Amaçların Test Edilmesi; Yeme Tutumu Alt Boyutları, Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Arasındaki Korelasyonel İlişkiler                      | 61         |
| 5.4.4 Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Yeme Tutumunu Yordamasına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi                                                                   | 63         |
| 5.5 Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Mükemmeliyetçiliğin Aracı Etkisine Yönelik Mediator Analizi                                                        | 64         |
| <b>BÖLÜM 6</b>                                                                                                                                                                            | <b>68</b>  |
| 6. Sonuç ve tartışma                                                                                                                                                                      | 68         |
| 6.1 Katılımcıların Aldıkları Puanların Değerlendirilmesi                                                                                                                                  | 69         |
| 6.2 Cinsiyete ve Yaşa Göre Yeme Tutumu, Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Düzeylerinin Değerlendirilmesi                                                               | 69         |
| 6.3 Katılımcıların Sigara-Alkol Kullanımına, Sosyal Medya Kullanım Süresine, Düzenli Spor Yapımına, Spor Yapma Süresine ve Ekonomik Durumuna Göre Yeme Tutumu Düzeyinin Değerlendirilmesi | 73         |
| 6.4 Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Mükemmeliyetçiliğin Aracı Etkisinin İncelenmesine Yönelik Değerlendirme                                           | 76         |
| 6.5 Araştırmanın Sınırlılıkları ve Güçlü Yanları                                                                                                                                          | 79         |
| 6.6 Sonuç ve Öneriler                                                                                                                                                                     | 80         |
| 6.6.1 Psikoeğitim Önerileri                                                                                                                                                               | 80         |
| 6.6.2 Klinisyenlere Öneriler                                                                                                                                                              | 81         |
| 6.6.3 Gelecek Çalışmalara Öneriler                                                                                                                                                        | 82         |
| <b>KAYNAKÇA</b>                                                                                                                                                                           | <b>83</b>  |
| <b>EKLER</b>                                                                                                                                                                              | <b>103</b> |
| Ek A. Bilgilendirilmiş Onam Formu                                                                                                                                                         | 103        |
| EK B. Sosyodemografik Bilgi Formu                                                                                                                                                         | 105        |
| EK C. Yeme Tutum Testi-Kısa Formu (YTT-26) Örnek Maddeler                                                                                                                                 | 107        |

|                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| EK D. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Örnek Maddeleri .....                   | 108 |
| Ek E. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği-Kısa Formu (ODK) Örnek Maddeler ..... | 109 |
| Ek F. Etik Kurul Onayı .....                                                       | 110 |
| <b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....                                                              | 112 |

## TABLolar LİSTESİ

|                                                                                                                                                                                                                                      |                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Tablo 4.1</b> Sosyo-Demografik Özellikler .....                                                                                                                                                                                   | 42                       |
| <b>Tablo 5.1</b> Yeme Tutum Testi, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Puanlarının Çarpıklık, Çarpıklığın Standart Hatası, Basıklık, Basıklığın Standart Hatası Değerleri .....           | 51                       |
| <b>Tablo 5.2</b> Yeme Tutum Testi, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeklerinden Alınan Puanlara Dair Tanımlayıcı İstatistikler.....                                                         | 52                       |
| <b>Tablo 5.3</b> Cinsiyete Göre Yeme Tutumu, ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ortalamaları.....                                                                                                                                    | 53                       |
| <b>Tablo 5.4</b> Yaş ile Yeme Tutumunun, Kendine Yönelik Mükemmeliyetçiliğin, Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçiliğin, Sosyal Beklentiye Dayalı Mükemmeliyetçiliğin ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Korelasyonel İlişkisi..... | 55                       |
| <b>Tablo 5.5</b> Sigara ve Alkol Kullanımına Göre Yeme Tutumu Ortalamaları .....                                                                                                                                                     | 56                       |
| <b>Tablo 5.6</b> Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Yeme Tutumu Alt Boyutlarının .....                                                                                                                               | Ortalamaları<br>..... 57 |
| <b>Tablo 5.7</b> Düzenli Spor Yapımına Göre Yeme Tutumu Ortalamaları .....                                                                                                                                                           | 58                       |
| <b>Tablo 5.8</b> Katılımcıların Spor Yapma Süresine Göre Yeme Tutumu Alt Boyutlarının Ortalamaları.....                                                                                                                              | 58                       |
| <b>Tablo 5.9</b> Ekonomik Duruma Göre Yeme Tutum Puanı Ortalaması .....                                                                                                                                                              | 59                       |
| <b>Tablo 5.10</b> Yeme Tutumu, Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Arasındaki Korelasyonel İlişkiler.....                                                                                                           | 60                       |
| <b>Tablo 5.11</b> Yeme Tutumu Alt Boyutları, Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Arasındaki Korelasyonel İlişkiler .....                                                                              | 61                       |
| <b>Tablo 5.12</b> Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Yeme Tutumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi .....                                                                                                              | 64                       |
| <b>Tablo 5.13</b> Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Mükemmeliyetçiliğin Aracı Etkisi .....                                                                                                          | 66                       |

## ŞEKİLLER LİSTESİ

|                                                                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Şekil 1</b> Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Yeme Tutumu üzerindeki Yordayıcı Etkisi..... | 63 |
| <b>Şekil 2</b> Aracılık Modelini Gösteren Diyagram .....                                                            | 65 |

## KISALTMALAR LİSTESİ

|          |                                            |
|----------|--------------------------------------------|
| A.N.     | Aneroksiya Nevroza                         |
| B.N.     | Bulimiya Nevroza                           |
| Ç.B.M.Ö. | Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği       |
| D.S.Ö.   | Dünya Sağlık Örgütü                        |
| O.D.K.Ö. | Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği     |
| T.Ü.İ.K. | Türkiye İstatistik Kurumu                  |
| T.Y.B.   | Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu               |
| Y.Ö.K.   | Yüksek Öğretim Kurulu                      |
| Y.T.T-26 | Yeme Tutum Testi Kısa Formu-26             |
| Y.T.     | Yeme Tutumu                                |
| Y.M.     | Yeme Meşguliyeti                           |
| K.S.T.   | Kısıtlama                                  |
| S.B.     | Sosyal Baskı                               |
| K.Y.M.   | Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik          |
| B.Y.M.   | Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik      |
| S.B.D.M. | Sosyal Beklentiye Dayalı Mükemmeliyetçilik |

# BÖLÜM 1

## 1. GİRİŞ

20. yüzyıl öncesi sanayileşmemiş toplumlarda yetişkinlik kavramı bireylerin eğitimlerini tamamlama, iş sahibi olma, evlenme ve ebeveyn olma gibi değişimleri yaşamasıyla tanımlanmaktaydı (Schlegel ve Barry, 1991). İlerleyen yıllarda sanayileşmenin yayılmasıyla gençler iş hayatına girebilmek ve mesleklerinde başarılı olabilmek için eğitimlerine daha çok önem vermeye başlamışlardır (Chisholm ve Hurrelmann, 1995). Yaşanılan bu köklü ve derin değişimlerle beraber de bireylerin eğitimlerini tamamladıkları, evlendikleri ve ebeveyn oldukları yaş bir önceki yüzyıla göre farklılaşmıştır (Arnett, 2000). Tüm bu değişimlerle beraber gençler artık, ancak yirmili yaşlarının sonlarına doğru kendi hayatları adına mühim kararlar alabilecekleri ve kalıcı sonuçlarla karşılaşabilecekleri seçimler yapabilir duruma gelmişlerdir (Arnett, 2000).

Ergenlik dönemi hem fiziksel hem de bilişsel değişimlerin yaşanması nedeniyle kritik bir dönemdir (Dovey, 2010). Bu dönemle ergenler ve geç ergenler bedenlerine her zamankinden daha çok önem vermeye başlamaktadır çünkü onlar için sosyal çevrelerinde var olma çabasının en temel özelliklerinden biri dış görünüşleridir (Hausenblans ve Mack, 1999; Ertaş, 2006). Bunun neticesinde ergenlerde ve geç ergenlerde yeme tutumlarının değiştiği, yeme bozukluklarına bağlı olarak sağlık problemleriyle karşılaştığı ve yeme bozukluğu riskinin bu dönemde arttığına dair araştırmalar bulunmaktadır (Aslan, 2004; Oral, 2006; İnanç, 2004). Burada bahsedilen yeme tutumu bireylerin yemek ile ilişkili duygusunu, düşüncesini oluşturan ve davranışlarını yönlendiren bir eğilim olarak tanımlanabilir (Maner, 1999)



Mükemmeliyetçilik kavramı üç tipe ayrılmaktadır ve genel tanımı; bireyin kendi performansı ile ilgili kendisine koyduğu standartlara ulaşma gayreti olarak açıklanmaktadır (Flett ve Hewitt, 2002). Mükemmeliyetçiliğin psikopatolojiye temel hazırladığı ve aynı zamanda sürdürücü etkisinin olduğu ifade edilmektedir (Egan, Wade ve Shafran, 2011). Bu bilgiye paralel olarak, mükemmeliyetçiliğin yeme tutumu için yatkınlaştırıcı ve sürdürücü faktör olduğu da belirtilmiştir (Stice, 2002). Sosyal kaygı kavramının temelini oluşturan olumsuz değerlendirilme korkusu; bireyin içinde bulunduğu ortam tarafından sürekli bir biçimde aşağılanacağı düşüncesi ile kaygılanmasını ifade eden bir terimdir (Leary, 1983; Aydın, Tekinsav-Sütçü ve Sorias, 2010; Weeks, Heimberg ve Rodebaugh, 2008). Olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireyler hissettikleri kaygıdan uzaklaşabilmek için aşırı yeme davranışı gösterebilmektedirler (Heatherton ve Baumeister, 1991). Aynı zamanda, olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireylerin bozulmuş yeme davranışlarının sıklığının artmasına neden olan aşırı zayıflık ve kilo alamamayı tetiklediği de savunulmuştur (Heatherton ve Baumeister, 1991).

Literatür incelendiğinde yeme tutumu, mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu değişkenlerinin birbirleriyle ilişkisinin araştırıldığı kısıtlı sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Bununla birlikte yeme bozukluğu olarak kategorize edilen anoreksiya nervozayla bulimia nervozanın mükemmeliyetçilikle ve olumsuz değerlendirilme korkusuyla pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu (Çakır, 2013; Heatherton ve Baumeister, 1991); mükemmeliyetçiliğin de olumsuz değerlendirilme korkusuyla pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu saptanmıştır (Soares vd., 2014). Ayrıca literatürde, bireyin diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkması ve hata yapma endişesinin mükemmeliyetçi eğilimlere bağlanabileceği bilgisinin yanı sıra (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990), olumsuz değerlendirilme korkusunun bireylerde mükemmeliyetçiliğe yol açabileceğine dair bulgulara rastlanmıştır (Satici, Tekin ve Deniz 2020). Bunlara ek olarak, mükemmeliyetçiliğin, kaygı (sosyal kaygı dahil) ve yeme bozuklukları için bir transdiagnostik mekanizma olabileceği ileri sürülmüştür (Egan vd., 2011). Literatürden elde edilen bu bulgular doğrultusunda yeme tutumları, mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusunun kendi aralarında anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmüş ve mükemmeliyetçiliğin olumsuz değerlendirilme korkusu ve yeme tutumları ilişkisine aracılık edebileceği düşünülmüştür. Bu doğrultuda araştırma sorusu "Geç ergenlik dönemindeki bireylerin yeme tutumları ile

olumsuz değerlendirilme korkuları arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik düzeylerinin aracı etkisi var mıdır?" olarak belirlenmiştir.

Literatürde yeme tutumunun, mükemmeliyetçiliğin ve olumsuz değerlendirilme korkusunun ayrı ayrı araştırıldığı pek çok araştırma mevcuttur ancak üç değişkenin ilişkisinin bir arada incelendiği araştırma sayısı kısıtlıdır. Bununla birlikte söz konusu değişkenlerin birbirleri arasındaki ilişkilerin aracı etki ile araştırılmamasının araştırmanın özgünlüğünü oluşturduğu ve bu bağlamda araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

## BÖLÜM 2

### 2. ARAŞTIRMANIN BİLİMSEL DAYANAĞI VE İLGİLİ LİTERATÜR

#### 2.1 Ergenlik ve Geç Ergenlik Dönemi

##### 2.1.1 Ergenlik

Gelişim psikolojisi doğumdan ölüme kadar olan süreç içerisinde bireylerin fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal alanlardaki gelişimini inceleyen bir bilim dalıdır. Bireyler fizyolojik ve psikolojik olarak doğumdan ölüme kadar farklı özellikler gösterirler, bu nedenle, yaşam döngüsü belirli dönemlere ayrılmıştır. Bu dönemler doğum öncesiyle başlar ve sırasıyla bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve en son yaşlılık olarak biter. Bahsedilen bu dönemler kültürden kültüre farklı biçim ve süreler gösterebilmekle beraber bu dönemlerin varlığı evrensel olarak kabul edilmektedir (Doğan ve Cebioğlu, 2011).

Ergenlik dönemi, çocukluk döneminin bitişi ve yetişkinlik döneminin başlamasına kadar olan gelişimsel bir dönemdir (AMCHP, 2011). Ergenlik dönemi fiziksel değişikliklerin (örneğin; sesin değişmesi yüz çehresinin değişmesi) meydana geldiği bir dönemdir. Fiziksel değişikliklerin yanında ikincil cinsiyet özelliklerinin de ortaya çıktığı bir dönemdir. Kızlar için bu değişimler göğüslerin büyümesi ve kalçaların şekillenmesi ile meydana gelirken erkekler için bu değişimler daha fazla kaslı bir yapıya sahip olma, omuzların genişlemesi ve yüzde kılların çıkması ile meydana gelir (Yöndem ve Güler, 2007). Farklı kaynaklar ergenlik döneminin başlangıç ve bitiş yaşlarıyla alakalı farklı bulguları işaret etmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) 2014'de yayınladığı tanımda 10-19 yaş arası adölesan dönemi

olarak kabul edilirken 15-24 yaş gençlik dönemi olarak kabul edilmektedir. UNESCO'nun yaptığı tanıma bakıldığında ise ergenliği öğrenim süreci devam etmekte olan, hayatta kalabilmek için henüz maddi olarak çalışmayan ve kendi evi olmayan 15-24 yaş arası bireyler olarak tanımlamıştır (UNESCO, b.t). Törüner ve Büyükgönenç'in 2012 yılında yazdıkları Çocuk Sağlığı Temel Hemşirelik Yaklaşımları adlı kitapta ise yeni yaşam koşullarıyla beraber ergenliğin başlangıcının hızlandığı bu nedenle ergenlik döneminin bitişinin yirmili yaşlara yükseldiği belirtilmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda 10-19 yaşı ergenlik olarak kabul etmek yerine günümüzde 10-24 yaş grubunun ergenlik olarak kabul edilmesinin yeni bakış açısına daha yakın olduğu düşünülmektedir (Törüner ve Büyükgönenç, 2012). Ülkemiz için bu veriler değerlendirildiğinde Çubukçu ve Sivaslıgil'in (2007), yapmış olduğu araştırmaya göre kızlar için ergenlik dönemi 13-14 yaşlarında, erkekler içinse 14-15 yaşlarında başlamaktadır. Ancak daha yakın zamanda yapılan başka bir araştırmanın verilerine göreyse kızlar için yaklaşık 10-12 yaş erkeklerde ise yaklaşık 12-14 yaş arasında ergenliğin başlamakta olduğu ve çoğunlukla ergenlik döneminin 21-24 yaş arasında sona erdiği ifade edilmektedir (Törüner ve Büyükgönenç, 2012).

Ergenlik dönemi, erken ergenlik, orta ergenlik ve geç ergenlik olarak üçe ayrılır (Sawyer, Azzopardi, Wickremarathne ve Patton, 2018). Erken ergenlik dönemi yaklaşık 11-13 yaşları arası orta ergenlik 14-18 yaşları arası ve geç ergenlikse 19-24 yaş arası kabul edilebilir (Sawyer vd., 2018). Beliren yetişkinlik dönemi Arnett (1994;1998), tarafından ergenlik ve yetişkinlik dönemleri arasındaki geçişi ifade etmek için kullanılan belirgin bir dönemi işaret etmektedir. Ancak, geç ergenlik kavramının beliren yetişkinlik kavramıyla aynı dönem yaş aralığını verdiği makalelerde yer almıştır (Zarret ve Eccles, 2006). İngilizceden Türkçeye yapılan çevirilerde geç ergenliğin zaman zaman son ergenlik olarak da çevrildiği görülmüştür (Yardımcı, 2019) Bunlar göz önünde bulundurularak bu araştırmada literatüre uygun olarak geç ergenlik dönemi 18-24 yaş arası olarak kullanılmıştır.

### **2.1.2 Geç Ergenlik**

Daha önce de belirtildiği gibi, ergenlik dönemleri tanımlanmakta zorlanılan kavramlardır (Sawyer vd., 2018). Geç ergenlik dönemiyle alakalı birden fazla yaklaşım ve görüş olduğu bilinmektedir. Arnett'in (2000), oluşturduğu teoride, 18-25 yaş arası olan gruba beliren yetişkinlik dönemi (geç ergenlik) denilmiştir. Ancak,

bazı çalışmalarda bu dönemin üst sınırı 25 değil 28-29 yaş olarak ileri sürülmüştür (Arnett, 2000). Arnett'a göre (2007), bu dönem yalnızca geçiş olaylarını kapsayan kısa bir gelişimsel dönem değildir. Bu dönemin kısa bir geçiş dönemi olarak görülmesinin aile-arkadaşlık ilişkilerinin, duygusal ve sosyal gelişimin ve yaşanabilecek psikolojik problemlerin görmezden gelinmesine sebep olabileceği ileri sürülmüştür (Arnett, 2007).

### **2.1.2.1 Geç Ergenlik Döneminin Özellikleri**

20. yüzyılla beraber sanayileşmenin yayılmasıyla geç ergenler için önemli ve derin değişimler baş göstermiştir (Arnett, 2000). Özellikle son 50 senelik zaman dilimine bakıldığında hem ekonomik hem toplumsal alanda bir çok değişim yaşandığı ve bunun sonucu bireylerin hayatlarında kayda değer değişikliklerin meydana geldiği görülmektedir.(Doğan ve Cebioğlu, 2011). Sanayileşme öncesi geleneksel toplumlara bakıldığı zaman yetişkinlik kavramı sosyal rollerdeki (eğitimi tamamlama, iş sahibi olma, evlenme ve ebeveyn olma) değişimlerin yaşanmasıyla tanımlanmaktaydı (Schlegel ve Barry, 1991). Sanayileşme ile beraber gençler iş hayatına atılabilmek, gelir elde edebilmek ve mesleklerinde başarılı olabilmek adına eğitim ve öğretimlerine daha çok önem vermeye başlamışlardır (Chisholm ve Hurrelmann, 1995). Bu değişimlerle beraber okuldan mezun olma, evlenme ve ilk çocuğa sahip olma gibi hayat olaylarının yaşı bir önceki yüzyıla göre değişiklik göstermeye başlamıştır (Arnett, 2000). Bunun neticesinde, gençler ancak yirmili yaşlarının sonlarına doğru hayatları için önemli kararlar alıp kalıcı sonuçlar elde edecekleri seçimler yapabilir hale gelmişlerdir (Arnett, 2000).

Sanayileşmiş ve modern toplumlarda kadınlar ve erkekler için iş imkanları sınırsız görülmektedir. Bu durum, bireylere kendilerine uygun gördükleri seçenekleri seçme özgürlüğünü aynı zamanda kafa karışıklığını sunmaktadır. Böylece, bireyler iş hayatına katılana kadar uzun seneler kendilerine uygun işi arayıp eğitim alarak kişisel gelişimlerine odaklanabilmektedirler. (Arnett, 2004). Bu bilgilere paralel olarak, Türkiye'de 1950 yılında üniversiteye gidenlerin oranı %1.3 iken bu rakam 2005 yılında %38.6'ya çıkmıştır (YÖK, 2011). Türkiye ile benzer şekilde Amerika ve Avrupa ülkelerinde de üniversite eğitimi alan bireylerin sayısı yıllar içerisinde artış göstermiştir (Arnett ve Taber, 1994; Douglass, 2007).

Sanayileşme ve modernleşmeyle beraber evlilik yaşının ve ebeveyn olma yaşının her geçen gün artması, aynı zamanda, evlilik öncesi cinsel ilişkinin de artması toplumsal demografik özelliklerin değiştiğini düşündürülebilir (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Türkiye'de 1970'li yılların sonlarında kadınlar için ortalama evlenme yaşı 17 iken 2001 de bu yaş 22.2'ye yükselmiş 2010 yılındaysa bu yaş 23.2'ye kadar çıkmıştır. Erkeklerin ortalama evlenme yaşısıya 1970'li yılların sonunda 22 iken 2001 yılında bu yaş 25.5'e yükselmiş 2010 yılında 26.5'e kadar çıkmıştır (Türkiye Doğurganlık Araştırması, 1978; TÜİK, 2010). Ortalama evlenme yaşı Amerika ve Avrupa ülkeleri için de Türkiye ile benzerlik göstermiş ve yıllar içinde evlilik yaşı artmıştır (Macek, Bejcek ve Vanickova, 2007). Bu bilgilere paralel olarak TÜİK'in (2010), verilerine göre kadınların anne olma yaşında da artış gözlemlenmiştir. Buna göre, 2001 yılından 2009 yılına kadar 25 yaşın altında ilk doğumunu yapan kadınların sayısı azalma gösterirken 25 yaşın üstünde kadınların ilk doğum yapma sayısında artış bulunmuştur. Yine benzer şekilde Amerika ve Avrupa ülkelerinde de kadınların ilk doğum yapma yaşlarında artış görülmüştür (Arnet ve Taber, 1994; Sirsch, Dreher, Mayr ve Willinger, 2009).

### **2.1.2.2 Kültürün Geç Ergenlik Dönemine Etkisi**

Geç ergenlik döneminin varlığı ve niteliği içerisinde bulunan kültürden etkilenmektedir (Arnett, 2000). Batılı ülkelerle benzer olarak Türkiye'de bu dönemin 18-25 yaşları arasında gözlendiği ifade edilmektedir (Atak, 2005; Parmaksız; 2008) Ancak, bağımsızlığın daha ön planda olduğu kültürlerde bireylerin geç ergenlik dönemini yaşayabilmeleri daha olasıdır (Arnett, 2004; 2007). Aile bağlarının daha önemli olduğu ülkelerde örneğin; Türkiye'de, geç ergenlik döneminde bulunan bireyler aile içinde ve aile değerlerinin müsaade ettiği noktaya kadar farklı deneyimleri yaşayabilmektedirler Buna bağlı olarak, Türkiye'de bu dönemi şehirde ve yüksek öğrenim olanaklarına sahip bireylerin daha rahat yaşadıkları ileri sürülmektedir (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Bunlara ek olarak, geç ergenlik döneminde bulunan bireylerin büyük bir kısmı ailesine ekonomik olarak bağımlıdır. Bu nedenle, yapmak istedikleri sosyal etkinlikler ve eğitimle alakalı durumlarda yalnızca kendileri karar alamayabilmektedirler. Bunun neticesinde Türkiye'de bulunan geç ergenlerin Batılı akranlarına kıyasla özgürlük duygusunu daha az deneyimleme imkanı buldukları öne sürülmektedir (Doğan ve Cebioğlu, 2011).

Geçmiş yarım yüzyıldaki genel demografik değişiklikler, yirmilerin başındaki gençlerin yetişkinliğe geçiş sürecini kolaylaştırmamıştır ve yaşanan değişimler ile yetişkinliğe geçiş süreci olası yaşam yönlerinin keşfedildiği belirgin bir hayat yolu olarak tanımlanmıştır (Arnett, 2000). Bu nedenlerden dolayı, günümüzde yetişkinliğe geçişin daha dinamik ve karmaşık olduğu söylenebilir (Corjin, 2001). Sonuç olarak Arnett'a göre (2000), tüm bu değişimler neticesinde yirmili yaşların başlarında genç ergenlerin yetişkinlik rollerine girmeleri pek mümkün olmamaktadır.

## **2.2 Yeme Tutumu**

### **2.2.1 Yeme Tutumu**

Tutum dediğimiz kavram kişinin nesne veya düşüncelere karşı duygusunu, düşüncesini ve inançlarını tanımlar. (Özyürek, 2018). Bireyler tutumları sonradan öğrenerek elde ederler ve yaşantı yoluyla da bu tutumları değiştirebilirler (Özyürek, 2018). Yeme tutumu kavramı ise benzer olarak bireyin yemek ile alakalı duygularını, düşüncelerini oluşturan ve de davranışlarını yönlendiren bir meyil olarak tanımlanabilir. İnsanlarda hayatın sürekliliği için gerekli olan bu dürtüsel gereksinim doğumdan önce annenin karnında başlar. Doğumdan sonraysa bu dürtünün bebeğin anneyi emme ve annenin bebeği emzirme hareketi ile davranış prosesine dönüştüğü görülür. Emme ve emzirme prosesi ise ilişki ile güçlendirilerek tutum şeklini alır (Maner, 1999). Bebeklikten başlayarak okul çağlarında gelişmeye devam eden beslenme davranışı bireyin yemek ile alakalı deneyimlerini oluşturur. Bu deneyimlerin yetişkinlik döneminde de bireyin bilişsel ve davranışsal süreçlerini etkilediği savunulmaktadır. Buna ek olarak, çocukluk dönemiyle bireyin yemeye ilişkin bilişsel ve davranışsal süreçlerini etkilediği ve yeme tutumlarının kaynağını oluşturduğu savunulmaktadır (Yılmaz, 2017; Erbay ve Seçkin, 2016; Maner, 1999). Sonuç olarak, bireyin beslenme ve yemek ile alakalı duygusu, düşüncesi ve davranışları bireyin yeme tutumunu belirlemektedir.

Literatürde yeme tutumları, yeme davranışı ve yeme bozuklukları birbirleriyle iç içe kullanılan kavramlardır. Yeme tutumlarının ne olduğunu ve nasıl olduğunu bireylerin davranışlarından hareketle öğrenebileceğimiz düşünülmektedir (Van

Strien, Frijters, Bergers ve Defares, 1986). Yeme tutumu kavramı, bireyin yemekle alakalı davranışlarının normal yeme davranışı ile bozulmuş yeme davranışı arasındaki yerini, kısacası yeme bozukluğuna doğru gidebilen süreci tanımlamak ve yeme bozukluğunu tespit edebilmek amacıyla kullanılan bir terimdir (Scalf-Mciver ve Thompson, 1989; Scarano ve Kalodner-Martin, 1994). Farklı türdeki problemlili yeme tutumları ve yeme davranışlarıyla yeme bozuklukları arasındaki benzerlik ve farklılıkları açıklamak amacıyla Yeme Bozukluğu Süreç Hipotezi oluşturulmuştur. (Scarano ve Kalodner-Martin, 1994). Bu hipotez Nylander tarafından 1971 yılında ileri sürülmüş Rodin ve diğerleri tarafından 1985 yılında geliştirilmiştir. Hipoteze göre, farklı yeme bozukluğu türlerine sahip bireyler yeme ile ilgili davranışlarda farklılık gösterse de, Yeme Bozukluğu Süreç Hipotezi, aynı düzlemdeki grupların benzer temel psikolojik özellikleri paylaştığını öne sürer. Başka bir deyişle, gruplar yalnızca yeme problemlerinin sıklığı veya şiddeti açısından farklılık gösterir. 'Normal' yeme, "yeme hattının" bir ucunda dururken, bulimiya diğer ucunda yer alır. Yeme bozukluklarının subklinik (eşik altı/az belirgin) biçimleri ise aynı hattın ortalarındadır (Scarano ve Kalodner-Martin, 1994). Zaman içerisinde bu hat üzerinde bulunan farklı yeme problemleri yeme bozukluklarına evrilebilmektedir (Pike ve Rodin, 1991) Williamson ve arkadaşlarının (2002), yaptıkları çalışma da Yeme Bozukluğu Süreç Hipotezi'ni desteklemiş ve anoreksiya nevroza (AN)'nın tür bakımından değil şiddet bakımından farklılık gösterdiğini kanıtlamıştır. Bozulmuş yeme davranışlarında ve yeme tutumunda görülen aşırı sorunlar, yeme bozukluğunun da en belirgin özelliklerindedir (Bulik, Reba, Siega-Riz ve Reichborn-Kjennerud, 2005).

Yeme tutumu bireylerin beslenme ve yeme ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını belirleyen etmen olmasının yanı sıra yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına sebep olan bir eğilim olarak da tanımlanmaktadır (Kumcağız, Şahin, Alakuş ve Akbaş, 2017). Normal yeme tutumu; bireylerin beslenme ve yemeye yönelik davranış ve tutumları, bireylerin yaşamını tehdit etmeyen ve işlevselliklerini etkilemeyerek ruh ve beden sağlığını koruyan dengeli bir işleyişte olmasıdır (Güzey, 2014). Literatüre göre, bozulmuş yeme tutumuna sahip kişilerin, normal yeme tutumuna sahip kişilere kıyasla olumsuz duygularının daha fazla olduğu ve daha fazla psikolojik semptom gösterdikleri görülmektedir (Bozoklu, 2014; Değirmenci, 2006). Bozulmuş yeme tutumuna sahip bireylerin aç olmadıkları halde tekrar eden bir şekilde yemek yedikleri, yeme ile alakalı kendilerini aşırı kısıtladıkları, kilo



almaktan oldukça korktukları, sürekli rejim yaptıkları ve de kusma davranışları gösterdikleri bilinmektedir. Bu durumlar bireylerde sosyal sorunlara sebep olabilmekte ve bireylerin günlük rutinlerindeki işlevselliklerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Bayraktar, 2011; akt, Lelebicioğlu, 2018; Öyekçin ve Şahin, 2011)

### **2.2.1.1 Yeme Tutumu ve Sosyodemografik Özellikler**

Sosyodemografik değişkenlerle ilişkisine bakıldığında yeme tutumunun cinsiyete göre farklılaştığı ve bozulmuş yeme tutumlarının kadınlarda daha yaygın olduğu ifade edilmektedir (Kadıoğlu ve Ergün, 2015; Uskun ve Şabaplı, 2013). Cinsiyetler arasında yeme tutumlarının farklı olmasının biyolojik nedenleri olduğu gibi (örneğin; vücut/kas ve metabolizma yapılarındaki farklılıklar) tanımlanan toplumsal cinsiyet rolleri, kadınların daha çok maruz kaldığı sosyokültürel baskı, medyanın etkisi, kadınların kilo ve görünüşle alakalı daha çok içselleştirme yapması da fark oluşmasında etkili olan sebepler olarak düşünülmektedir (Erkan, 2008; Soutter, 2017) Bununla beraber, bozulmuş yeme tutumlarını ölçen ölçekleri doldururken erkeklerin kadınlara kıyasla kendilerine daha az puan verme meyilleri olduğu ifade edilmiştir. Buna rağmen, yeme bozukluğunun semptomları arasında olan kusma,tıkınma veya laksatif ilaç kullanımı açısından cinsiyetler arasında fark rapor edilmemiştir (Raevuori, Keski-Rahkonen ve Hoek, 2014). Bunlara ek olarak, geyler, biseksüel erkekler ve cinsiyet değiştiren bireylerde (transgender) yeme bozukluğunun yaygın olduğu da ileri sürülmüştür (Cochran, Stewart, Ginzler ve Cauce, 2002; Oost, Livingstone, Gleason ve Cochran, 2016). Yapılan bir araştırma sonucunda cinsiyet değiştiren bireylerin (transgender) trans olmayan heteroseksüel erkeklere kıyasla daha çok yeme bozukluğu semptomu gösterdiği ileri sürülmüştür (Diemer, Grant, Munn-Chernoff, Patterson ve Duncan, 2015)

Yeme tutumu ile yaş değişkenlerine bakıldığı zamansa yaş arttıkça yeme tutumu bozukluklarında azalma görülmektedir. (Siyez ve Uzbaş, 2006). Örneğin, 14-57 yaş arasında yapılan bir araştırmada 14-20 yaş arası bireylerin 21-57 yaş arası bireylere kıyasla yeme tutumlarının daha bozulmuş/sağlıksız bulunduğu tespit edilmiştir (Parmaksız, 2020). Benzer olarak, yapılan bir başka araştırmada 18-28 yaş arası genç yetişkinlerin yeme tutumları incelenmiş ve araştırmada 25 yaş altı

bireylerin yeme tutumlarının 25 yaş üstü bireylere göre daha bozulmuş olduğu bulunmuştur (Cenk, 2019).

Sosyoekonomik düzey ve yeme tutumu ilişkisine bakan bir araştırma sonucunda sosyoekonomik düzeyin yeme tutumu ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı görülmüştür (Usta, Sağlam, Şen, Aygün ve Sert, 2015). Sporla uğraşan ve/veya bedeninin ön planda olduğu faaliyetlerle meşgul bireylerin spor yapmayanlara kıyasla daha çok bozulmuş yeme tutumlarına sahip olduğu görülmüştür (Aldan, 2013). Bunlara ek olarak, sigara ve alkol kullanımı yeme tutumlarını etkileyen faktörler arasında görülmektedir (Pekcan, 2008). Sigara ve alkol tüketiminin kilo alımı ve şişmanlıkla ilişkili olduğu, hatta obezitenin de sigara kullanımı ile ilişkili olabileceği belirtilmiştir (Tezcan, 2009) Black ve arkadaşlarının (1992), yapmış olduğu çalışmada obeziteye sahip bireylerin sigara bağımlılığına sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca, yaş ortalaması 16 olan bir örneklem de ergenlerin kilo vermek için sigara kullandıkları tespit edilmiştir (Uskun ve Şabaplı, 2013). Yeme tutumlarını etkileyen bu faktörlerin bireyi negatif etkilemesi ve/veya yeterli olmaması durumunda aşırı yeme az yeme veya yediğini çıkarma gibi semptomlarla seyreden yeme bozukluklarının olduğu görülmüştür (Karakuş, Yıldırım ve Büyüköztürk, 2016).

### **2.2.1.2 Yeme Tutumu ve Bireysel Etkenler**

Yapılan çalışmalara göre bozulmuş yeme tutumunun kaynağında bireysel etmenler de görülmektedir. Bireylerin kişilik mekanizmalarında bulunan noksanlığı telefi etme arzusu, örneğin; bireylerin düşük olan benlik saygıları, yemek ile ilgili ekstrem şekilde bilişsel uğraş içerisine girmelerine sebep olmaktadır (Bruch, 1973). Aynı zamanda bireyin sahip olduğu özgüven düşüklüğünün bozulmuş yeme tutumu ile ilişkili olduğu da ileri sürülmüştür (Povily ve Herman, 2002). Yapılan araştırma sonucunda düşük özgüvene sahip kızların bozulmuş yeme tutumuna sahip olma ihtimallerinin daha çok olduğu ortaya çıkmıştır (Button, Sonuga-Barke, Davies ve Thompson, 1996). Bunlara ek olarak, duygu ve düşünceler de yeme tutumlarının şekillenmesinde etkilidir. Bu etki yeme bozukluklarının oluşumuna da zemin hazırlayabilmektedir. Bireyin olumsuz duygudurumu sonucunda kendini kötü hissederek eksik yanlarına, kusur ve yanlışlarına odaklanması söz konusu olabilmektedir. Bunun getirisi olarak bireyin benlik algısı olumsuz yönde şekillenebilmektedir (Butow, Beumont ve Touyz, 1993; Garner ve Garfinkel, 1997).

Benzer şekilde bireyin erken dönem deneyimleriyle oluşan olumsuz temel inançlarının bozulmuş yeme tutumlarına neden olduğuna dair araştırmalar bulunmaktadır (Cooper, 2005). Erken dönemde fiziksel ihmal ve istismara uğrayan bireylerin ileriki dönemlerinde -ergenlik ve yetişkinlik- bozulmuş yeme tutumları gösterme ihtimallerinin daha yüksek olduğu ileri sürülmüştür (Johnson, Cohen, Kasen ve Brook, 2002).

### **2.2.2 Yeme Davranışı**

Tutumların ne olduğu ve nasıl değiştirilebileceği konusunda pek çok farklı alanda çalışmalar yapılmaktadır. Tutumlara farklı bir çok alanda bu denli önem veriliyor olmasının en büyük sebeplerinden biri tutumlara bakarak davranışların öngörülebilmesidir; belirli koşullar karşılandığı takdirde tutumlar davranışa dönüşmektedir (Fazio, 1990). Yeme tutumlarının yeme davranışlarının anlaşılmasında önemli bir belirleyici faktör olduğu unutulmamalı ancak başka belirleyici faktörlerin de olabileceği göz önünde tutulmalıdır (Ergüney-Okumuş, 2017).

Yeme davranışı insanlarda doğuştan gelen bir tepkidir ve insanlar tarih boyunca açlıklarını gidermek amacıyla tekrarlayarak bu tepkiyi vermektedir. Bununla beraber, sanılanın aksine yeme davranışı çok daha karmaşık bir süreçtir (Ergüney-Okumuş, 2017). Davranışsal perspektife göre yeme davranışı açlığa verilen bir dizi tepkidir. Biyolojik açıdan bakıldığı zaman kandaki şeker oranının düşmesi sonucu vücutta ki homeostatiyi tekrardan sağlayabilmek adına yemek yenir. Psikolojik, sosyal, kültürel ve gelişimsel açıdan bakıldığı zaman ise yeme davranışının yalnızca açlığa verilen bir dizi tepki olmadığı görülmektedir çünkü yeme davranışının sosyal yönü de mevcuttur. Öyle ki, ne yediğimiz ve ne kadar yediğimizin kültürden etkilendiği de görülmektedir (Ogden, 2011). Bununla beraber, yeme davranışlarını etkileyen bazı faktörler bulunmaktadır. Bu faktörlerden bir kaç; bireyi çevreleyen kültür, sosyodemografik özellikler, duygu durumu, medya ve beden algısıdır (Crisp, Palmer ve Kalucy, 1976; İzmir vd., 1994; Özdoğan, 2013).

Yeme davranışının ortaya çıkmasında etkili olan bilişsel faktörlerden biri bedene yönelik tutumlar ikincisi ise yemeye yönelik tutumlardır (Fairburn, 2008; akt. Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk, 2016). Bireyin otomatik düşüncelerinde ve ara inançlarında da bedene yönelik tutumlarının anlaşılabilirliği ve otomatik

düşüncelerin bozuk yeme davranışlarının gelişmesinde etkili olduğu savunulmaktadır (Zarychta, Luszczynska ve Scholz, 2014) Benzer şekilde, beden imgesindeki (bireyin kilo, beden şekli, beden görünümü ve bedenine yönelik duyduğu memnuniyet düzeyini de içeren çok bileşenli bir yapı) bozulmanın yeme bozukluğu patolojisi altında yatan önemli bir faktör olduğu da düşünülmektedir (Bruch, 1962; Gardner, 2002). Aynı zamanda, akranlar, yakın çevre ve aile tarafından bireylere bedenleriyle alakalı yapılan yorumların beden memnuniyetsizliğine ve bozulmuş yeme davranışlarına sebep olabileceği ileri sürülmektedir (Nerini, Matera ve Stefanile, 2016; Kluck, 2010). Burada bahsedilen beden memnuniyetsizliği; bireylerin kendi bedenleriyle alakalı olarak kendilerini olumsuz değerlendirmeleri şeklinde tanımlanabilir (Wyssen, Bryjova, Meyer ve Munsch, 2016). Bununla beraber, ergenlik dönemiyle birlikte bireylerde bedene atfedilen önemin artmasıyla birlikte beden memnuniyetsizliği ve bununla ilişki olarak da yemeyle alakalı problemlerin arttığı görülmektedir (Cash, 2012). Yalnızca erkeklerin katılım sağladığı 18-37 yaş arası sağlıklı bireylerle yapılan bir araştırmada beden memnuniyetsizliğinin bozulmuş yeme davranışıyla ilişki olduğu da görülmüştür (Wyssen vd., 2016) Ergenlik döneminde bulunan kızlar üzerinde yapılan başka bir araştırmada ise beden memnuniyetsizliğinin bulimik belirtileri ve kısıtlayıcı yeme örüntüsünü yordadığı bulunmuştur (Cattarin ve Thompson, 1994). Tüm bu bilgiler göz önüne alındığında bedene yönelik tutumların olumsuzlaşması durumunda yeme davranışlarında bozulmaların belirginleştiği anlaşılmaktadır (Ergüney-Okumuş, 2017).

### **2.2.2.1 Yeme Davranışı ve Kültür**

Güzellik algısının tarih boyunca değişiklik gösterdiği bilinmektedir. Günümüz toplumlarında medyanın etkisiyle güzel kadın algısı zayıflıkken yakışıklı erkek algısı kaslı ve uzun boylu olmakla eşleştirilmiştir. Bu algı sebebiyle hem kadınlarda hem de erkeklerde yeme tutumlarının bozulduğu görülmüştür (Morry ve Staska, 2001). Kültürün ve medyanın yeme ile ilgili olumsuz inanç ve tutumlara etkisine örnek olarak; yapılan araştırmalar Amerika'da kadınların kültürel dinamiklerden çok etkilenmesi nedeniyle -zayıf kadın çekicidir gibi- yeme bozukluğu olan anoreksiya nevrozayı (AN) ve bulimiya nevrozayı (BN) arttırdığı ifade edilmiştir. (Cash vd., 1986; akt. Cash, Counts ve Huffine, 1990). Ayrıca, özellikle Batı toplumlarında kültürel olarak zayıf kadına atfedilen bazı özellikler vardır. Bu özellikler; başarı,

kendine güven ve özdenetimdir. Bu atıf nedeniyle oluşan bu algıda medyanın etkisi bulunmaktadır (Ertaş, 2006). Yalnızca Batılı ülkelerde değil. Dünya'nın bir çok yerinde globalleşmeyle beraber medyanın yarattığı algıdan kaynaklı bozulmuş yeme tutumlarına rastlamak mümkün. Örneğin; Becker ve arkadaşları (2002), Fiji'de yürüttükleri araştırma sırasında ülkenin yerli kadınlarının kilolu olduğunu ifade etmişlerdir. Bunun sebebi Fiji kültürüne göre kilolu olunmanın güç ve çalışkanlıkla bağdaştırılmış olmasıdır. Ancak, televizyonun hayatlarına girmesi ile Fiji'li kadınların kilolarıyla alakalı endişe duymaya başladığı ve yeme tutumlarının da bunla eş zamanlı bozulmaya başladığı gözlemlenmiştir. Türkiye'de dizilerdeki toplumsal rolleri incelemek amacıyla yapılan bir araştırma da ise cinselliğin ön planda olması istenilen dizi karakterleri için daha güzel bir görüntüye/vücuda sahip oyuncuların tercih edildiği ileri sürülmüştür. Ayrıca, kilolu olan kadınların dizilerde daha çok ev hanımı veya hizmetçi gibi rollerde oynadığı belirtilmiştir (Ünür, 2013). Buna ek olarak, medyaya ulaşım yaşının git gide düşmesi de medyanın yapmış olduğu normları daha küçük yaşlara da dayatmaktadır (Erdoğan, 2018). Haftada 3-4 gün düzenli televizyon izleyen kadınların seyretmeyen kadınlara kıyasla kendilerini %50 daha kilolu algıladıkları görülmüştür (Ertaş, 2006). Bireylerin sosyal medya aracılığıyla kendi görünüşlerini diğerlerinin görünüşleri ile karşılaştırmasının da bozulmuş yeme davranışları üzerinde bir risk faktörü olabileceği belirtilmiştir (Acar, 2007). Fransız gençler üzerinde yapılan bir araştırmada ise, kadınların Facebook gibi sosyal ve iletişim tabanlı web sitelerinde zaman harcanmasıyla yeme bozukluğu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür (Rodgers, Melioli, Laconi, Bui ve Chabrol, 2013). Ayrıca, yapılan araştırmalar hem erkeklerin hem kadınların internet kullanım sürelerinin artmasının bireylerin psikolojisini negatif olarak etkileyebileceğini göstermektedir (Kelleci, Güler, Sezer ve Gölbaşı, 2009). Buna ek olarak, yine kadınların internette harcadığı zaman ile yeme bozukluğu arasında da anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür (Rodgers vd., 2013).

Literatür taramasında, adölesanların beslenmeyle alakalı bilgilerinin öncelikle ailesinde geliştiği sonrasında okul ve çevresinde geliştiği görülmüştür (Baltacı, Ersoy, Karaağoğlu, Derman ve Kanbur, 2008). Başkalarının davranışlarının gözlemlenmesi yoluyla dolaylı olarak öğrenme şekli olan sosyal öğrenme teorisi (Bandura, 2001) ile bu durum açıklanabilir. Bu teoriye göre, bireyler model alma yoluyla öğrenirler. Bununla beraber, yeme alışkanlıkları aileden ayrılma (örneğin yurtda yaşama veya yalnız eve çıkma) ile olumsuz bir yöne kayabilmektedir

(Kadioğlu ve Ergün, 2015). Ayrıca, adölesanların geliştirdikleri bu beslenme davranışlarını yetişkinlikte de devam ettirme eğilimleri bulunduğu görölmüştür (Turconi vd., 2003; akt.Neumark-Sztainer, Wall, Larson, Eisenberg ve Loth, 2011).

### 2.2.3 Yeme Bozukluğu

Bozulmuş yeme davranışları olan bireylerde yeme bozukluğu ile karşılaşılmaktadır ve bozulmuş yeme davranışlarına temel hazırlayan önemli bilişsel faktörlerden birisi de bozulmuş yeme tutumlarıdır (Fairburn, 2008; akt. Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk, 2016). Bu nedenle, teorik olarak bakıldığında yeme tutumlarının yeme bozukluğu geliştirmede önemli bir etiyolojik faktör olduğu düşünölmektedir (Keski-Rahkonen ve Mustelin, 2016). Yeme bozukluğunun etiyolojisinde bulunan pek çok faktörle yeme tutumlarının ilişkili olduğu görölmekle birlikte (Kadriu, Kelpi ve Kalyva, 2014) bozulmuş yeme tutumları her zaman yeme bozukluğu olduğunu da göstermemektedir (Garner ve Garfinkel, 1979).

Yeme bozukluğu terimine baktığımız zaman ise; yeme bozuklukları yeme davranışları ve beden imgesindeki bozulmalarla karakterize olmuş, kronikleşme eğilimi olan ve zaman zaman bireylerde hayati tehlikeye sebep olabilen sağlık sorunları olarak tanımlanmaktadır (Herzog ve Eddy, 2007). Yeme bozukluğunun altında da genetik, ailevi, psikolojik ve kültürel etmenler bulunmaktadır (Çakır, 2013). Spesifik olarak, beden ve yeme ile ilgili olumsuz inanç ve tutumların yeme bozukluğuna temel oluşturan psikolojik faktörlerden olduğu düşünölmektedir (Fairburn, 2008; akt. Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk, 2016).

Yapılan literatür taramasında, yeme bozukluğunun yeme davranışı ile ilgili tüm bozuklukları tek bir başlık altında birleştirmek adına kullanılan bir kavram olduğu görölmüştür (Toker ve Hocoğlu, 2009). Yeme bozukluklarında en çok karşılaşılanlarsa Anoreksiya nevroza (AN) ve Bulimiya nevrozadır (BN) (Çakır, 2013). Bununla beraber, DSM-5 Tanı Ölçütleri'nde Beslenme ve Yeme Bozuklukları başlığı altında AN ve BN haricinde Pika, Geri Çıkarma Bozukluğu, Kaçınan/Kısıtlı Yiyecek Alımı Bozukluğu, Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu (TYB), Tanımlanmış Diğer Bir Beslenme ve Yeme Bozukluğu ve Tanımlanmamış Beslenme ve Yeme Bozukluğu bulunmaktadır (DSM-5; Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Yeme bozukluğunun biyolojik etkenlerini araştıran çalışmalara bakıldığında ikizlerle ve ailelerle yapılan çalışmaların genetik yatkınlığın varlığına ışık tuttuğu

görülmüştür. Örneğin; AN'li bireylerin birinci dereceden yakınlarında %2 AN, %4.4 ise BN bulunmuştur. Araştırmanın kontrol grubundaysa bu rakamlar %0 ve %1.3 şeklinde çıkmıştır (Gershon vd., 1984). Strober ve arkadaşlarının (2000), yaptığı başka bir araştırmada ise AN'li hastaların birinci dereceden yakınlarında yeme bozukluğu olma ihtimali kontrol grubuna kıyasla 11,4 daha yüksek çıkmıştır. Benzer şekilde BN'li hastaların birinci dereceden yakınlarında yeme bozukluğu olma ihtimali sağlıklı olan kontrol grubuna kıyasla 3,7 daha yüksek bulunmuştur. Yapılan ikiz çalışmalarında ise AN ve BN'nin genetik anlamda önemli bir rolü olduğu bulunmuştur (Fairburn ve Harrison, 2003). Bunlara ek olarak, yeme bozukluğunu anlayabilmek üzere nörolojik çalışmaların da yapıldığı görülmüştür. AN'li bireylerde omurilik sıvısındaki serotonin seviyesinin sağlıklı bireylere göre daha yüksek çıktığı gözlemlenirken BN'li bireylerde ise tıknama ataklarında serotonin seviyelerinin düşük olduğu keşfedilmiştir (Maner, 2001; akt. Erdoğan, 2018).

Yeme bozukluğunun temelinde ailenin etkisi görülmektedir. Özellikle yeme bozukluğu olan bireylerin ailelerini inceleyen çalışmalar yeme bozukluğuna sahip bireylerin ebeveynlerinin zayıflık, rejim ve ideal bir fizik ile alakalı kaygıları bulunmakla beraber mükemmeliyetçi tutumlar da sergilediğini göstermektedir (Garner ve Garfinkel, 1997; Woodside vd., 2002). Örneğin, üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada BN'li bireylerin ailelerinin görünüş hakkındaki düşüncelerinin, bununla alakalı olumsuz geri bildirimlerinin ve zayıf olmaya atfettikleri önemin bozukluğu geliştirmelerinde belirleyici olduğu görülmüştür (Crowther, Kichler, Sherwood ve Kuhnert, 2002). Yeme bozukluğuna sahip bireylerin bulunduğu aile yapısına bakıldığında zaman aşırı koruyucu, katı disiplinli, kompleks iletişim tarzının hakim olduğu ve aile bireylerinin sınırlarının net olmadığı ileri sürülmektedir. Bu nedenle, bu tarz ailelerde yetişen kız çocuklarının bireyselliklerini kabul ettirmek amacıyla yeme reddi davranışında bulunabilecekleri düşünülmektedir. BN'li bireylerin ailelerine bakıldığında empati ve destek eksikliği olduğu ileri sürülmüştür (Baydemir, 1999). Bunlara ek olarak, yeme bozukluklarının bir başka risk faktörü ise bireylerin sahip olduğu bilişlerdir. Bireylerin kilo alımıyla ilgili sahip oldukları endişenin altında mükemmeliyetçi düşüncelerin ve yetersizlik algısının olabileceği bu nedenle de bireylerin kilo alımı ve vücutlarıyla alakalı ekstrem uğraşlar içerisine girdikleri ileri sürülmüştür (Davison ve Neale, 2004).

### 2.2.3.1 Anoreksiya Nevroza

Yeme bozuklukları içerisinde en sık karşılaşılanlardan biri olan AN de bireyler gereksinimi olan besinleri (enerjiyi) kısıtlama tutumu sergilerken, yaşlarına, cinsiyetlerine, gelişimlerine ve beden durumlarına göre bariz bir şekilde düşük vücut ağırlığına sahip olurlar. Bireyler şişmanlamaktan ve kilo alımından oldukça endişe duyarlar. Buna ek olarak, da bireyler zayıf olmalarına rağmen kilo almayı reddedici ve zorlaştırıcı sürekli davranışlar sergilerler. AN'nin iki alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; kısıtlayıcı tür ve tıknırcasına yeme/çıkarma türüdür. Bu alt boyutlarda çok fazla perhiz yapma, neredeyse yememe ve/veya ekstrem spor yaparak kilo kaybetme semptomları görülür. İkinci alt boyutta ise son üç ayda bireylerin tıknırcasına yeme veya çıkarma, yanlış şekilde/gereksiz laksatif ve idrar söktürücü ilaçlar kullanma gibi dönemleri olduğu görülmektedir (DSM-5; Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Hoek ve Hoeken'in 2003 yılında yaptıkları araştırma sonucunda genç kadınlarda AN yaygınlığı %0.3 olarak gösterilmiştir. Başka bir araştırmada ise AN'nin yaşam boyu yaygınlığı %0.5 ile %2 arasında bulunmuştur (Favaro, Ferrara ve Santonastaso, 2003). Başka araştırmalarda ise AN yaşam boyu yaygınlığı %0.6 ile %2.2 arasında ifade edilmiştir (KeskiRahkonen vd., 2007; Hudson, Hiripi ve Pope, 2007). Güncel bir çalışmada ise AN yaygınlığı %0.16 olarak bulunmuştur (Deveci, 2020). Yapılan başka bir araştırmada ise yaşam boyu görülme sıklığı oranının %0.21 olduğu ileri sürülmüştür (Qian vd., 2013). Cinsiyet değişkeni ve AN ilişkisine bakıldığı zaman ise kadınlarda erkeklere oranla görülme sıklığının iki kat daha fazla olduğu ileri sürülmüştür (Nelson, Huges, Kartz ve Searight, 1999). Buna karşı olarak, Türkiye örneğinde AN'nin ne kadın ne erkeklerde görülmediğine dair bulgular da bulunmuştur (Kuğu vd., 2006).

### 2.2.3.2 Bulimiya Nevroza

Bir diğer çok karşılaşılan yeme bozukluğu ise BN'dir. BN'li bireylerde tıknırcasına yeme atakları gerçekleşir ve bireyler benzer şartlarda ve sürede çoğu kişinin yiyemeyeceğinden bariz şekilde çok yeme davranışı gösterir. Bununla beraber, yemek yemeyi kontrol edememe duyumuna sahip olurlar. BN'ye sahip bireylerde kilo almamak için kendini kusturma, yanlış şekilde/gereksiz laksatif ve idrar söktürücü ilaç kullanma, yemek yememe ve ekstrem spor yapma gibi



tekrarlayıcı ve uygunsuz denetleme davranışları görülmektedir. Aynı zamanda, BN'nin AN'den farkı bu bozukluğun sadece AN dönemlerinde ortaya çıkmamasıdır (DSM-5; Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Benzer özellikleri ise AN ve BN'ye sahip bireylerin benlik değerlerinin çok düşük olmasıdır. Bunun sebebi ise benlik değerlerini kiloları ile özdeşirmeleri ve kendilerine göre uygun kiloda olmamalarının kendilerini değersiz hissetmelerine sebep olmasıdır (Gual vd., 2002; akt. Siyez ve Uzbaşı, 2006) Yapılan araştırmalar sonucunda BN yaşam boyu nokta yaygınlığının 0 ile %4.6 arasında olduğu savunulmuştur (Hoek ve Hoeken, 2003; Favaro vd., 2003). Garfinkel ve arkadaşlarının 1995 yılında yaptıkları araştırmadaysa kadınlarda BN'nin yaşam boyu yaygınlığı %1.1 iken erkeklerde bu oran %0.1 olarak bulunmuştur. DSM IV-TR'ye göreyse BN yaygınlığı kadınlarda %1 ile %3 arasındadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2001). DSM-5'e göre yapılan bir araştırmada ise BN yaşam boyu yaygınlığı %1.6 olarak bulunmuştur (Trace vd., 2012). 2013 yılında Qian ve arkadaşlarının yapmış olduğu araştırmada ise yaşam boyu görülme sıklığı oranının %0.81 olduğu belirtilmiştir. Buna ek olarak, erkeklerde yaygınlık oranının %1 olduğu ileri sürülmüştür (Hoek ve Hoeken, 2003).

### **2.2.3.3 Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu**

Bir diğer bozukluk ise DSM-5'te yer alan ve DSM'nin daha önceki versiyonlarında olmayan Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu'dur (TYB). TYB'nin BN'den ayrılan özelliği ise tekrarlayıcı ve uygunsuz denetleyici davranışların bulunmamasıdır. Bununla beraber, semptomların ortalama üç ay içerisinde haftada en az bir kere olmak üzere görülüyor olması beklenmektedir. TYB'ye çok hızlı yeme, rahatsız edecek kadar çok doyma, açlık hissetmiyorken aşırı yeme, aşırı yemekten utanma sonucu yalnız yeme ve aşırı yemekten dolayı kendinden tiksime, suçluluk duyma durumlarından en az üçü eşlik eder (DSM-5; Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Yapılan bir araştırma sonucunda yaşam boyu görülme sıklığı oranının %2.2 olduğu bulunmuştur (Qian vd., 2013).

Literatür incelendiğinde olumsuz duyudurumunun tıkınırcasına yeme için risk faktörü olduğu görülmüştür (Stice, 2002). Bununla beraber, bireylerin olumsuz duygudurumu içerisindeyken yemeye ulaşmalarının kolay olması durumunda yüksek kalori alımının arttığı görülmüştür (Stice, 2002). Kaygı, sinir, depresif duygular veya stres gibi durumlarda bireylerde iştah kaybı görülebildiği gibi duygusal yemede

bireyler aksine daha fazla yemeğe yönelebilmektedir (Van Strien, Schippers ve Cox, 1995). Sonuç olarak, duygusal yeme dediğimiz kavram olumsuz duygudurumu neticesinde ortaya çıkabilen ekstrem yeme örüntüleridir (Arnow, Kenardy ve Agras, 1992).

#### **2.2.3.4 Diğer Yeme Bozuklukları**

Kaçıngan/Kısıtlı Yiyecek Alımı Bozukluğu ise bireyin uygun beslenememesi ve/veya gerekli enerjinin karşılanamaması ile kendini gösteren bir bozukluktur. Geri Çıkarma Bozukluğu ise bireyin en az bir ay boyunca sık sık yediği yiyeceği geri çıkarma, geri çıkardığı yiyeceği yine çiğneme veya yutma ya da dışarı çıkarma davranışlarıyla kendini gösteren bir başka bozukluktur (DSM-5; Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

#### **2.2.3.5 Yeme Bozukluğu ve Sosyodemografik Özellikler**

Literatür taraması sırasında yeme bozukluğunun yüksek sosyoekonomik düzeydeki bireylerde daha yaygın olduğunun ileri sürüldüğü de görülmüştür (Lindberg ve Hjyen, 2003). Başka bir araştırmada ise anoreksiya nevrozaya yüksek sosyoekonomik düzeyde daha sık rastlanıldığına dair bulgular mevcuttur (Hoek, 1993). Türkiye'de yapılan araştırmalar sonucunda yeme bozukluğunun orta ve yüksek gelir seviyesine sahip bireylerde daha yaygın olduğu belirtilmiştir (Kocabaşoğlu, 2001; Ortaçgil, 2009). Bunlara karşı olarak, yeme bozukluklarının her sosyoekonomik sınıfta görüldüğüne dair araştırma verileri de mevcuttur (Bozan, 2009).

Ergenlik dönemi yeme bozukluklarının en sık rastlandığı dönemdir (Aslan, 2004). Bunun sebebi ise ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde bireylerin kendilerini özellikle dış görünüşleri ile sosyal çevrelere kanıtlama amacı gütmeleri ve buna bağlı olarak da diyetle alakalı meşguliyetlerinin artması olarak düşünülmektedir (Hausenblans ve Mack, 1999; Ertaş, 2006). Literatür taraması sırasında yeme bozukluğunun bir süre yalnızca kadınlara ait bir problem olarak düşünüldüğü görülmüştür (Striegel-Moore, 2000). Bunun sebebiyse yeme bozukluklarının erkeklere oranla kadınlarda daha sık görülmesidir (Fairburn ve Belgin, 1990). Hoek ve Hoeken'in 2003 senesinde yapmış olduğu araştırmaya

göreyse özellikle, 15-19 yaş kadınlar aneroksiya nevroza için risk grubuyken bulimiya nevroza için 20-24 yaş arası kadınlar risk grubu olarak görülmektedir. Aynı zamanda 15-24 yaş arası kadınlarda yeme bozukluklarının yüksek oranda olduğu görülmüştür. Bunlara zıt olarak, cinsiyetin yeme bozukluğu semptomolojisini yordamadığına dair araştırmalar da görülmektedir (Karaköse, 2012)

### **2.2.3.6 Yeme Bozukluğu ve Psikolojik Hastalıklar**

Yeme tutumlarında meydana gelen değişimlerin yeme bozuklukları haricinde daha pek çok hastalığa (psikolojik ve fiziksel) sebep olduğu da bilinmektedir (Arkonaç, 2008). Yeme bozukluğu ile komorbid olan psikolojik rahatsızlıklar olduğuna dair literatür de mevcuttur. Buna göre, yeme bozukluğu olan bireylerde DSM-IV tanı kriterlerine göre en az bir psikopatolojik bozukluk görüldüğü ifade edilmektedir (Blinder, Cumella ve Sanathara, 2006; Swinbourne ve Touyz, 2007). Örneğin yeme bozukluğu olan bireylerde Alkol Madde Kullanım Bozukluğu'nun olduğu belirtilmektedir. Bununla beraber, yeme bozukluğu ile kişilik bozukluklarının eş güdümlü olduğuna dair araştırmalar da bulunmaktadır (Ro, Martinsen, Hoffart ve Rosenvinge, 2005). Braun ve arkadaşları (1994), tarafından yapılan araştırmada ise yeme bozukluğu olan kadınlarda eş tanı olarak depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıkların sık görüldüğü bulunmuştur. Kaygı bozuklukları da sık sık eş tanı olarak yeme bozukluğuna eşlik etmektedir (Çakır, 2013).

## **2.3 Mükemmeliyetçilik**

Yapılan literatür taramasında mükemmeliyetçilikle alakalı birden fazla görüş olduğu görülmüştür. Genel olarak, mükemmeliyetçilik bir çok farklı psikolojik hastalıkla ilişkisi bulunan bir kişilik özelliğidir (Burns, 1980; Frost vd., 1990; Hewitt ve Flett, 1991). Başlarda mükemmeliyetçilik tek boyutlu olarak incelenirken sonrasında çok boyutlu bir kavram olarak araştırılmıştır (Burns, 1980; Hewitt ve Flett, 1991). Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu olarak ele alan araştırmacılara göre; mükemmeliyetçi eğilimleri olan bireylerin, mükemmeliyetçiliklerinin içerikleri birbirinden farklı olabilmektedir (Hewitt ve Flett, 1991). Bu nedenle, farklı

mükemmeliyetçilik boyutlarının farklı psikolojik problemlerle ilişkili olduğunu savunmuşlardır (Hewitt ve Flett, 1993). Mükemmeliyetçilikle alakalı bilimsel araştırmaların öncüleri olarak ilk Burns 1980 yılında çalışmalar yapmış ardından Frost ve arkadaşları tarafından 1990 yılında Hewitt ve Flett tarafından 1991 yılında mükemmeliyetçilik kavramı geliştirilmiştir.

### 2.3.1 Mükemmeliyetçiliğin Gelişimi

Genel olarak, mükemmeliyetçilik makul olmayan yüksek standartlara ulaşmayı sürdürme /sürdürme eğilimi (Hill, Zrull ve Turlington, 1997) veya kusursuz standartlara ulaşmak için gösterilen uğraş olarak tanımlanmaktadır (Slade, Newton, Butler ve Murphy, 1991). Literatür taraması sırasında mükemmeliyetçilikle alakalı öncü çalışmalar incelendiğinde kişilik teorisyenleri Freud, Horney ve Adler mükemmeliyetçiliği olan bireylerin karakteristik eğilimlerini açıklamışlardır. Buna ek olarak, süreç içerisinde başka araştırmacılar örneğin; Hollander (1965), Hamacheck(1978), Burns (1980) ve Patch (1984) mükemmeliyetçi eğilimler hakkında önerilerde bulunmuşlardır.

Freud, mükemmeliyetçiliği yapısal kuram ile ifade etmektedir. Freud'un bakış açısına göre süperegonun gelişimiyle beraber mükemmeliyetçilik ortaya çıkmaktadır (Freud, 1926). Obsesyonel nevrozun bir semptomu şeklinde yorumlayarak narsistik davranış örüntüsü olduğunu ifade etmektedir (Freud, 1957). Horney'a göre ise (1950), mükemmeliyetçiliği "zorunlulukların zulmü" şeklinde tanımlamıştır. Mükemmeliyetçiliğin nörotik bir kişilik eğilimi olduğunu ileri sürmüştür (Horney, 1950). Başka bir bakış açısı olarak Adler'e göre (1964); mükemmeliyetçilik illa olumsuz bir yapıya sahip olmak zorunda değildir ve sağlıklı mükemmeliyetçilik olabilmektedir. Adler (1964), her bireyin doğuştan mükemmel olma isteğini taşıdığını, bu isteğin hayatın bir parçası olduğunu ve mükemmel olma çabasının olmadan hayatın düşünülemeyeceğini savunmuştur. 1965 yılında Hollander ise mükemmeliyetçiliği bireyin hem kendi performansını hem de çevresinin performansını beklenenden daha yüksek standartlarda talep etmesi olarak yorumlamıştır. Hamacheck (1978), ilk defa mükemmeliyetçiliği normal ve nevrotik olarak iki boyutta incelemiştir. Hamacheck'e göre normal mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler mükemmeliyetçi gayretlerini devam ettirmekten keyif alırken nevrotik mükemmeliyetçi bireyler sarf ettikleri bu gayretten dolayı acı çekerler (Harmacheck,

1978; akt. Terry-Short, Glynn-Owens, Slade ve Dewey, 1995). Terry-Short ve arkadaşlarıysa (1995), olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilikle literatüre katkıda bulunmuşlardır. Onların olumsuz olarak adlandırdıkları mükemmeliyetçilik kavramı Hamacheck'den etkilenmiştir. Olumlu olarak ifade edilen mükemmeliyetçilik kavramı ise olumlu sonuçlara ulaşmanın bir işlevi olarak adlandırılmıştır (Terry-Short vd., 1995). Burns (1980), ise tek boyutlu mükemmeliyetçilik kavramının gelişmesine ve değerlendirilmesine katkı sağlamıştır.

### **2.3.2 Tek Boyutlu Perspektiften Mükemmeliyetçilik**

Mükemmeliyetçilikle alakalı ilk yaklaşımlar genellikle bireyin başarı için öz tanımlamalarının ve öz standartlarının rolüne dikkat çekmekteydi (Patch, 1984; Pirot, 1986; Burns, 1980); bu nedenle, sınırlı sayıdaki ölçme aracı yalnızca kendine yönelik mükemmeliyetçiliği ölçülmekteydi. Bu değerlendirme araçlarından biri de Burns'e (1980) aitti. Çoğu teoride, aşırı derecede yüksek kişisel performans standartları belirlemek, mükemmeliyetçiliğin merkezi kavramını oluşturmuştur (Burns, 1980; Patch, 1984; Pirot, 1986). Çoğunlukla mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönüne odaklanılmıştır; örneğin, Burns 'e göre (1980), mükemmeliyetçi eğilimleri olan bireyler öz değerlerini verimlilik ve başarılarına göre değerlendirmektedir ve bu dürtü, bireyi geliştiren davranıştan çok, yalnızca kendi kendini engelleyen/ketleyen bir davranış haline gelmektedir. Aynı zamanda, Burns (1980), mükemmeliyetçi düşünceler içerisinde bilişsel çarpıtmaların var olduğunu belirtmiştir. Örneğin; mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin 'ya hep ya hiç' düşünme tarzına sahip olduklarını savunmuştur ve sahip oldukları deneyimlerini ikili bir şekilde değerlendirdiklerini ifade etmiştir. Bunun sonucu olarak, bu tür düşünme şeklinin mükemmeliyetçiliği olan bireylerin hatalardan korkmalarına ve onlara aşırı tepki vermelerine neden olduğunu söylemiştir. Bunun haricinde, mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler koşullu sevginin veya koşullu onaylamanın olduğu aynı zamanda tutarsız ortamlardan gelmektedir. Bu nedenle, bu bireyler mevcut yaşamlarında onay veya sevgi almak için mükemmeli aramaktadırlar (Burns, 1980).

Yapılan öncü araştırmalar mükemmeliyetçiliğin farklı yönlerini anlayabilmek için yeterli değildir. Burns'un (1980), oluşturduğu mükemmeliyetçilik sadece kendine yönelik mükemmeliyetçiliği ölçmekteydi. İleriki yıllarda araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin daha geniş bir şekilde incelenmesi gerektiğini fark etmiş ve bu

yöne doğru ilerlemişlerdir. Bunun getirisi olarak da mükemmeliyetçilik çok boyutlu bir yapı olarak araştırılmaya başlanmıştır (Hewitt ve Flett, 1989; 1991; Frost; vd., 1990).

### **2.3.3 Çok Boyutlu Perspektiften Mükemmeliyetçilik**

Literatüre taramasına göre mükemmeliyetçiliğin farklı yönlerini açıklayan çok boyutlu iki yaklaşım vardır. Bu yaklaşım doğrultusunda ilk olarak Frost ve arkadaşları (1990) daha sonra Hewitt ve Flett (1991), çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeklerini geliştirmişlerdir. Böylece, mükemmeliyetçilik kavramında hem kişilerarası hem de içsel bileşenlere odaklanılmıştır (Frost; vd, 1990). Çok boyutlu mükemmeliyetçilik kavramı sayesinde, mükemmeliyetçilikle ilgili farklı türlerdeki psikolojik problemleri ve bireysel farklılıkları anlamak mümkün hale gelmiştir (Hewitt ve Flett, 1991). Bu sayede, farklı mükemmeliyetçi eğilimlere sahip bireylerin özelliklerine göre tedavi yaklaşımları geliştirmenin faydalı olacağı ileri sürülmüştür (Hewitt ve Flett, 1991).

Frost ve arkadaşlarıysa (1990) mükemmeliyetçiliği kusursuz olma isteği, başarısız olma korkusu, yüksek performans hedefleri ve bireyin kendini çok fazla eleştirmeye eğilimi olmasından beslenen bir kişilik özelliği olarak tanımlamıştır. Bu tanıma uygun olarak Frost ve arkadaşları (1990), mükemmeliyetçiliği ölçmek amacıyla çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğini geliştirmişlerdir. Frost ve arkadaşlarının (1990), Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (MPS) altı boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; hatalar, organizasyon, düzenlilik, yüksek kişisel performans standartları ve performans, ebeveyn beklentileri ve ebeveyn eleştirisine dayalı olarak kendini değerlendirme eğilimi olarak gruplandırılmıştır. Minarik ve Ahrens (1996), hata endişesi, davranış şüphesi ve ebeveyn beklentileri alt ölçeklerinin yeme bozukluğu ile ilişkili olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Hewitt ve Flett, 1991 yılında çok boyutlu mükemmeliyetçilik modelini oluşturmuşlardır. Mükemmeliyetçilik kavramı bireyin kendi performansı ile alakalı kendine koyduğu standartlara ulaşma çabası olarak tanımlanmıştır (Flett ve Hewitt, 2002). Hewitt ve Flett (1991), mükemmeliyetçiliği üç tipe ayırarak yorumlamışlardır. İlk olarak, kendine yönelik mükemmeliyetçilikten bahsedilmiştir. Kendine yönelik mükemmeliyetçi olanlar kendileriyle ilgili yüksek standartlarda beklentilere sahip olup bunu yakalamak adına çaba sarf ederler. Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin

özellikleri; mükemmel olmaya yönelik güçlü bir motivasyonları olması, aşırı yüksek standartlar belirlemeleri, hep ya da hiç düşünce kalıplarına sahip olmaları, hatalara ve geçmiş başarısızlıklara odaklanmaları, başarı tanımlarının yüksek/kısıtlı olması ve daha çok başarısızlık tanımlarına sahip olmalarıdır (Hewitt ve Genest, 1990; Hewitt; vd., 1994). Aynı zamanda, kendine yönelik mükemmeliyetçiliği olan bireylerde öz eleştiri ve kendini cezalandırma davranışlarının olduğu ileri sürülmüştür. (Hewitt ve Flett, 1991). Buna ek olarak, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin bir bileşeni, 'gerçek benlik' ve 'ideal benlik' kavramları arasındaki tutarsızlık olarak görülmüştür (Strauman, 1989; Hewitt ve Genest, 1990). İkinci olarak, başkalarına yönelik mükemmeliyetçi olan bireylerse başkaları adına gerçekçi olmayan hedefler belirleyip onların buna göre hareket etmelerini beklemektedirler (Hewitt ve Flett, 1991). Bununla beraber, kendilerinin önem verdiği kişiler için gerçekçi olmayan standartlara sahiptirler, başkalarının mükemmel olmasına önem verir ve başkalarının davranışlarını eleştirel olarak değerlendirirler (Hewitt ve Flett, 1991). Buna bağlı olarak, diğerlerini suçlama, güven eksikliği ve diğerlerine karşı düşmanca duygulara sahip olabilecekleri ifade edilmiştir (Hewitt ve Flett, 1991). Son olarak, sosyal beklentiye dayalı mükemmeliyetçilerden bahsedilmiştir ve bu tarz mükemmeliyetçiliğe sahip olanların başkalarının kendilerinden yüksek beklentileri olduğuna inanarak bu standartları yakalamak için çaba sarf ettikleri belirtilmiştir. Başka bir deyişle, sosyal beklentiye dayalı mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin kendileri için önemli olan diğerleri tarafından kendilerine yönelik gerçekçi olmayan beklentileri olduğuna inandıkları veya böyle algıladıkları düşünülmektedir. Bu nedenle, bireyler mükemmel olmaları için üzerlerinde baskı hissederler. Önem verdikleri diğerlerinin empoze ettikleri standartların, sosyal beklentiye dayalı mükemmeliyetçiler tarafından aşırı ve kontrol edilemez olarak algılandığı düşünülmektedir. Ayrıca, bu bireyler olumsuz değerlendirmeden çekinip, dikkat çekmemeye çalışırlar ve başkalarından onay alamama durumundan kaçınmaya önem verirler. Bunun sebebiyse, sosyal beklentiye dayalı mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin önceliğinin başkalarının standartlarını karşılamak olmasıdır.

Frost ve arkadaşlarının (1990), yapmış olduğu çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği ile Hewitt ve Flett'in (1991), yapmış olduğu çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin sosyal beklentiye dayalı mükemmeliyetçilik ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutlarının arasında korelasyon bulunmuştur. Buna ek olarak, Frost ve arkadaşlarının (1990), yapmış olduğu ölçekte başkalarına yönelik

mükemmeliyetçilikle alakalı bir boyut yer almazken Hewitt ve Flett'in (1991), yapmış olduğu ölçekte bu alt boyut da bulunmaktadır. Bu nedenle Hewitt ve Flett'in (1991), yapmış olduğu ölçeğin daha kapsayıcı olduğu düşünülmektedir.

#### **2.3.4 Mükemmeliyetçiliğin Gelişiminde Rol Oynayan Faktörler**

Mükemmeliyetçiliğin temelinde olumsuz ebeveyn tutumlarının olduğu ileri sürülmüştür. (Frost vd., 1990). Ebeveynlerin çocuklarından her şeyin en iyisini istemesi, en başarılı olmalarını beklemleri ve bunu ısrarla istemeleri mükemmeliyetçi özelliklerin gelişmesine sebep olmaktadır. Başka bir açıdan bakıldığında zorlama ve baskı olmasa dahi ebeveynin sahip olduğu mükemmeliyetçi tutumlar çocukları tarafından rol model alınabilmekte ve çocuk bu yolla mükemmeliyetçi özellikler gösterebilmektedir (Frost ve Marten, 1990). Hickinbottom (1992), algılanan ebeveyn tutumunun kendine yönelik ve sosyal beklentiye dayalı mükemmeliyetçilikte risk faktörü olabileceğini belirtmiştir. Bununla beraber, sosyal beklentiye dayalı mükemmeliyetçiliğin sevgisiz kontrolcü ebeveyn tutumu ile alakalı olduğunu bulgulamıştır (akt. Oran-Pamir, 2008) Habke ve arkadaşları tarafından 1997 yılında yapılan araştırmaya göre, sosyal beklentiye dayalı mükemmeliyetçiliğin ilişkiyi yordadığı belirtilmiştir. Buna göre, ilişki uyumu, bireyin eşinin kendisinden yüksek beklentide olduğunu hissettiği durumlarda düşmektedir. Buna zıt olarak, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin ise olumlu evlilik uyumunu yordadığı belirtilmiştir (Halford ve Bouma, 1997; akt. Tuncay, 2006). Tüm bunlar göz önüne alındığında mükemmeliyetçiliğin evlilik ve flört gibi yakın ilişkiler bazen olumlu bazense olumsuz etkileyebileceği düşünülebilir.

Aile dışında sosyal ortamlarda gerçekleştirilen öğrenme ve pekiştirici davranışlar da mükemmeliyetçiliğin gelişmesine zemin hazırlamaktadır. Arkadaş ortamında ve akademik alanda başarıları pekiştirilen çocuklar başarının bir zorunluluk olduğuna dair yanlış bilişler geliştirebilmektedir. Bunun sonucunda bireyler arkadaş ortamlarında popüler olmak ve akademik hayatta saygı ve prestij kazanabilmek adına mükemmeliyetçi özellikler geliştirebilmektedirler (Egan, Tracey, Roz ve Matin, 2014). Çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin altında yatan dinamikleri anlamak bireylerin sahip olduğu farklı psikolojik problemleri anlamayı mümkün kılmıştır.



### 2.3.5 Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik Belirtiler

Mükemmeliyetçilik psikolojik rahatsızlıklar için risk faktörü olmasının yanı sıra sürdürücü bir mekanizmaya da sahiptir (Egan; vd, 2011). Egan ve arkadaşlarına göre (2011), mükemmeliyetçilik tanılar arası (transdiagnostik) bir süreçtir. Bu sürecin hem psikolojik rahatsızlıkların oluşmasında hem de sürdürülmesinde mühim bir rolü bulunmaktadır. Örneğin, kız öğrencilerle yapılan bir araştırmada mükemmeliyetçiliğin, bulimik semptomların şiddetini tahmin etmekte yardımcı olduğu ileri sürülmüştür (Steele, Corsini ve Wade, 2007). Bununla beraber mükemmeliyetçiliği çift kutuplu olarak gören araştırmacılar örneğin; olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik, sadece olumsuz/uyumsuz mükemmeliyetçiliğin psikopatolojilere zemin hazırlayabileceğini düşünmektedir (Terry-Short; vd., 1995; Stoeber ve Otto, 2006). Örneğin, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin olumlu duygular ile pozitif yönde ilişkisi olduğu belirtilmiştir. Ancak, sosyal beklentiye dayalı mükemmeliyetçiliğin olumsuz duygular ve depresyon ile ilişkisi olduğu ileri sunulmuştur (Stoeber ve Otto, 2006). Mükemmeliyetçiliğin depresyon, kaygı ve obsesif kompulsif bozukluk ve yeme bozukluğu ile ilişkili olduğu görülmüştür (Flett, Hewitt ve Dyck, 1989; Hewitt ve Flett, 1991; Frost ve Steketee, 1997; Bento; vd, 2010). Flett ve arkadaşlarının (1989), yapmış olduğu araştırma sonucuna göre mükemmeliyetçiliğin anksiyete ile pozitif yönlü ilişkisi bulunmuştur. Benzer şekilde yapılan başka bir araştırmada yine mükemmeliyetçiliğin anksiyete ile pozitif yönlü ilişkisi saptanmıştır (Soares vd., 2014).

### 2.3.6 Mükemmeliyetçilik ve Sosyodemografik Özellikler

Literatür taraması sırasında mükemmeliyetçilik kavramıyla cinsiyet arasındaki ilişkiye bakıldığında birbirinden farklı sonuçlar çıktığı görülmüştür. Örneğin Flett ve Hewitt (1998), araştırmalarında cinsiyetler arasında mükemmeliyetçilik ortalamalarının anlamlı bir farkı olmadığını dile getirmişler. Buna karşı olarak, erkeklerin mükemmeliyetçi düşüncelerinin kadınlara göre daha fazla olduğuna ve skorlarının daha yüksek olduğuna dair araştırmalar da mevcuttur (Siegle ve Schuler, 2000). Buna ek olarak, erkeklerin sosyal beklentiye dayalı mükemmeliyetçilik puanlarının kadınlardan anlamlı derecede yüksek olduğuna dair sonuçlar bulunmuştur (McCreary, Sasse, Saucier ve Dorsch, 2004b).

Literatür taramasında, Azizoğlu'nun (2020) yapmış olduğu araştırmada, 21 yaş altı ve 22 yaş üstü katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyut toplam puanlarında anlamlı bir fark görülememiştir. Başka bir araştırmada ise üniversite öğrencilerinin yaşlarının arttıkça başkalarına yönelik mükemmeliyetçi düşüncelerinin azaldığı görülmüştür (Büyükbayraktar, 2011). Azak 'ın (2019) yaptığı araştırma sonucunda ise bireylerin yaşları arttıkça kendine yönelik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik puanlarının arttığını belirtmiştir.

Oral (1999) tarafından yapılan araştırmada bireylerin uzun süre yaşadığı yerler dört kategoriye ayrılmıştır. Bunlar sırasıyla köy, kasaba, ilçe ve şehir olarak kategorileştirilmiştir. Yapılan araştırma sonuçlarına göre; köyden gelen üniversite öğrencilerinin kasabadan gelen üniversite öğrencilerine kıyasla daha yüksek mükemmeliyetçilik puanı aldığı görülmüştür. Aynı zamanda, araştırmada ilçeden gelen üniversite öğrencilerinin sosyal beklentiye dayalı mükemmeliyetçilik puanlarının şehirden gelen üniversite öğrencilerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

## **2.4 Olumsuz Değerlendirilme Korkusu**

### **2.4.1 Olumsuz Değerlendirilme Korkusu**

Olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal kaygının temelini oluşturan ve bireyin içinde bulunduğu çevre tarafından sürekli olarak aşağılanacağı düşüncesi ile kendisini gösteren bir terimdir (Leary, 1983; Aydın, 2008; Weeks vd., 2008). Watson ve Friend (1969) ise olumsuz değerlendirilme korkusunu diğerlerinin değerlendirmelerinden kaygılanma ve bundan dolayı sıkıntı hissetme, değerlendirme yapan birinin bulunduğu çevreden kaçınma veya diğerleri tarafından olumsuz değerlendirileceğini düşünme olarak tanımlamışlardır. Bir başka olumsuz değerlendirilme korkusu tanımı ise Doğan tarafından 2010 yılında yapılmıştır. Bu tanıma göre, birey sosyal ilişkilerinde ve performans sergileyeceği durumlarda diğerleri tarafından küçük düşürücü, aşağılayıcı ve değersiz hissettirici bir biçimde değerlendirileceğine dair korku ve kaygı yaşamaktadır. Olumsuz değerlendirilme korkusu olan bireyler diğerlerinin kendisine yönelik olumsuz izlenime sahip

olacağına ve bu nedenle kendisine saygı da duyulmayacağına dair korku yaşayabilmektedirler (Subaşı, 2009). Sonuç olarak, olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireyler diğerleri tarafından sert, kötü ve düşmanca eleştiriler alacağını düşünerek ekstrem ve devamlı kaygı yaşarlar (Leary, 1983). Bu şekilde kaygı yaşayan bireylerse olumsuz değerlendirilme ihtimallerini azaltacak biçimde hareket ederler, kaçınma veya güvenlik sağlayıcı davranışlar da gösterebilirler (Leary, 1983; Rapee ve Heimberg, 1997).

Göz kontağı kurmama, başka şeylerle ilgileniyor gibi yapma örneğin; telefonla oynama, kitap okuma vb, diğerlerinin dikkatini çekmeyecek davranışlar sergileme ve grup içerisinde kendisini rahat hissettiği bir kişiyle iletişim kurup geri kalana kendini kapama gibi davranışlar güvenlik sağlayıcı ve kaçınma davranışlarına örnek olabilir (Rapee ve Heimberg, 1997). Olumsuz değerlendirilmekten kaçınmak için başvurulan bu davranışların üç temel negatif etkisi olduğu ileri sürülmüştür (Wells vd., 1995). İlk olarak, yukarıda bahsedilen kaçınma ve güvenlik sağlayıcı davranışları sergileyen bireyler sosyal ortamlarda olacağına inandıkları negatif durumları yaşamadıkları için korkularının gerçekçi olmadığını gözlemleyebilme fırsatı bulamamaktadırlar. İkincisi, zaman zaman güvenlik sağlayıcı davranışlar kaygıyı daha da arttırabilmektedir. Üçüncüsü ise güvenlik sağlayıcı davranışların diğerleri tarafından daha da negatif yorumlanabilme ihtimalidir. Örneğin; birey kaygısını gizlemek için göz kontağı kurmayorken karşı taraf bu durumu olumsuz şekilde yorumlayabilmektedir (Wells vd., 1995). Tüm bu kaçınma ve güvenlik sağlayıcı davranışlar temelinde bireyin olumsuz değerlendirme korkusunu azaltmak için başvurduğu yöntemlerdir. Bireyler olumsuz değerlendirileceklerini düşündükleri zaman ilgi ve dikkatlerini kendilerine yönlendirirler ve böylece kendilerini gözlemlerler. Bunun neticesinde, kendi düşüncelerine odaklanırlar ve aynı yere saplanmış kalırlar (Özgüven ve Sungur, 1998). Olumsuz değerlendirileceklerine olan inançları neticesinde de bireyler sosyal performans göstermeleri gerekebilecek çevrelerden uzak dururlar (Rapee ve Heimberg, 1997).

Yapılan araştırmalarda olumsuz değerlendirilme korkusunun bireylerin onay alma çaba ve istekleriyle alakalı olduğu belirtilmiştir (Watson ve Friend, 1969). Örneğin, olumsuz değerlendirilme korkusu çok olan bir bireyin onay alma motivasyonunun fazla olması gibi onay almamaktan kaçınma motivasyonu da fazladır (Watson ve Friend, 1969). Bununla beraber, olumsuz değerlendirilme korkusu yalnızca olumlu bir biçimde değerlendirilme arzusu da değildir. Aslında

değerlendirilme durumlarıyla alakalı bireyin yaşadığı endişe halidir (Watson ve Friend, 1969). Bunlara ek olarak, bireylerin olumsuz değerlendirileceklerine karşı olan inançlarından dolayı buna yönelik kanıtlar elde edebilmek için dikkatlerini seçici olarak olumsuz durumlara odakladıkları ve bunun korkuyu arttırdığı belirtilmiştir (Dilbaz, 1997; akt.Gençtarıh, 2019). Bununla beraber, olumsuz değerlendirilme korkusu kişinin içinde bulunduğu çevre tarafından görebileceği olumsuz değerlendirmelere karşı gösterdiği toleransı belirleyen bir özbidirimsel değerlendirmedir (Çetin, Doğan ve Sapmaz, 2010).

Bireyin olumsuz değerlendirilme korkusu üzerinde birçok durumun etkili olabileceği bilinmekle beraber kendi dış görünüşünden hoşnut olan bireylerin özgüvenlerinin daha yüksek ve içinde buldukları sosyal çevre içerisinde daha etkin oldukları görülmektedir (Crandall, Infield ve Sarwer, 2007). Bu bilgiler ışığında bireylerin algıladıkları fiziksel görünüşlerinin olumsuz değerlendirilme korkuları üzerinde etkili olduğu anlaşılmaktadır.

#### **2.4.2 Sosyal Kaygı Bağlamında Olumsuz Değerlendirilme Korkusu**

Korku sahip olduğumuz duygulardan bir tanesidir. (Topses, 2006). Bireyin tehdit olarak algıladığı bir uyarıcıya karşı geliştirdiği savunma duygusudur ve canlıların görünür olan veya görünür olmayan tehdit unsurlarına karşı verdiği en temel tepkidir (Topses, 2006; Yörükoğlu, 1978). Bu haliyle korku canlının kendini koruması için uyarıcı ve önlem almasını sağlayan bir savunma mekanizmasıdır (Yörükoğlu, 1978). Kaygı ise korkudan farklı olarak bireyin tehdit altında olmamasına rağmen kendisini tehditteymiş gibi algılama eğilimidir. Bu nedenle, korku ve kaygının en ayırt edici özelliği; korku durumunda tehdit edici uyarıcının somut ve belli olmasıyken kaygı durumunda uyarıcının belirsiz olmasıdır (Topses, 2006). Kaygı bozuklukları başlığı altında birden çok psikopatoloji bulunmaktadır. Bunlardan biri de, DSM-5' de (2013) Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi) olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal fobi aynı zamanda sosyal kaygı olarak da literatür taramalarında görülmektedir. Sosyal kaygı genellikle sosyal ilişkiler içerisinde karşımıza çıkmaktadır. Sosyal kaygının psikolojik temelinde bireyin sosyal ortam içerisinde diğerleri tarafından yetersiz bulunacağından ve bundan dolayı utanç duyup aşağılanacağından aşırı ve devamlı olarak korku duyması yatmaktadır (Türkçapar, 1999). Olumsuz değerlendirilme korkusu ise sosyal kaygının en belirgin

öğelerinden biridir (Carleton, Collimore ve Asmundson, 2007; Weeks; vd., 2008). Sosyal kaygıya sahip olan bireyler girdikleri sosyal ortamlarda olumsuz deneyimler yaşayacaklarını ve diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilmeye maruz kalacaklarını varsayarak buna göre davranışlarını şekillendirirler (Irmak, 2015). Beck'e göre ise (2005), sosyal kaygı bireyin sosyal ortamda dikkat odağı olmaktan, değersiz görülme ve diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilmekten ekstrem bir şekilde korkmasıdır. Sosyal kaygısı olan bireyler olumsuz değerlendirilme korkusu yaşadıkları için bu korkuyu yaşayabilecekleri her türlü sosyal ve yabancı ortamdaki kaçınma veya güvenlik sağlayıcı davranışlar arama eğilimi gösterirler (Weeks vd., 2008).

### **2.4.3 Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Sosyodemografik Özellikler**

Yapılan araştırmalar ebeveyn tutumlarının olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Erkan, 2002). Buna ek olarak, ailesinin maddi durumu düşük olan (0-1500 TL) çocukların orta (1501-2500TL) ve yüksek (2501-üstü TL) olan çocuklara kıyasla olumsuz değerlendirilme korkusundan daha yüksek puan aldıkları görülmüştür (Irmak, 2015).

Olumsuz değerlendirilme korkusu ile cinsiyet arasındaki bağları bakıldığında kültürel ve toplumsal cinsiyet normlarına bağlı olarak kadınların olumsuz değerlendirilmeye maruz kalmaktan çekindiği ve davranışlarını olumsuz değerlendirilmemek için daha dikkatli seçmeye çalıştığına dair bilgiler görülmüştür (Gençtarıh, 2019; Silverstein, 1986). Benzer şekilde Gündüz'ün 2014 yılında yaptığı araştırmada kadınların olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarının erkeklerden yüksek olduğu bulunmuştur. Buna karşı olarak, Köydemir ve Demir (2007), ise olumsuz değerlendirilme korkusuyla cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Ünal ve arkadaşlarının 2016 yılında yaptıkları araştırmada da cinsiyet değişkeniyle olumsuz değerlendirilme korkusu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Son olarak, yapılan araştırmalar da olumsuz değerlendirilme korkusu ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüş ve yaş arttıkça olumsuz değerlendirilme korkusunun azaldığı belirtilmiştir (Ünal, Arık ve Uzun, 2016; Cenk, 2019). Yıldız ve Toprak'ın 2016 yılında yaptıkları araştırma sonucunda üniversite birinci sınıfa giden öğrencilerin üçüncü sınıfa giden öğrencilere kıyasla olumsuz değerlendirilme korkularının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

## 2.5 Kavramlar Arası İlişkiler

### 2.5.1 Geç Ergenlik Dönemi ve Yeme Tutumu

Ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde yeme tutumlarını incelemek önemlidir çünkü bu dönemde bireyler sosyal değerler hakkında bilinç kazanmaya başlayarak güzellik kavramına önem verirler (Harter, 1999; Dovey, 2010). Daha önce bahsedildiği üzere bozulmuş yeme tutumları yeme bozukluğu geliştirmede önemli olan bir etiyolojik faktördür (Keski-Rahkonen ve Mustelin, 2016). Psikososyal pencereden yeme tutumuna bakıldığı zaman bireyin yemek ile alakalı, beden ağırlığıyla alakalı ve fiziksel görünüşüyle alakalı inançlarının yeme tutumlarının bozulmasına sebep olabileceği ileri sürülmektedir (Becker, Grinspoon, Klibanski ve Herzog, 1999). Yeme bozukluğu genellikle ergen ve genç yetişkinlik döneminde bulunan bireylerde sıklıkla rastlanabilen bir psikopatolojidir (Gelder, 2001; Hoek ve Hoeken, 2003). Örneğin; Öztürk ve Uluşahin'in (2015), yapmış oldukları araştırmada AN ve BN hastalarının %75'inin hastalık başlangıcının ergenlik dönemine denk geldiği bulunmuştur. Yine aynı araştırmada TYB hastalarının da %50'sinin hastalık başlangıcı da ergenlik dönemine tekabül etmektedir. Stice ve arkadaşlarının 2013 yılında DSM-5 kriterlerine göre yaptıkları araştırmada kadınların 20 yaşına kadar %13'ünün yeme bozukluklarından birini geçirme riskinin olduğunu belirtilmiştir. Literatür taramasında özellikle yakın zamanda yapılmış çalışmalarda ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde bozulmuş yeme tutumları ve çarpık benlik algılarının daha çok görüldüğü ifade edilmektedir (Ackard, Croll ve Kearney-Cooke, 2002).

Ergenler ve geç ergenler için sosyal ortamda bir yer edinmek önemlidir (Kim, 2003). Aynı zamanda, ergenler ve geç ergenler akranları tarafından kabul görme ve sosyal onay alma ihtiyacı hissetmektedirler (Tsai ve Lin, 2003; Ceyhan, 2008). Bu dönemde bulunan bireyler kültürün ve modanın da etkisiyle kabul gören beden şeklinden etkilenip ideal beden algısı geliştirirler (Ünüvar, 2006). Yeme bozukluğunun bu yaş döneminde olan bireylerde daha sık rastlanmasının sebeplerinden biri sosyal çevreye bireyin kendisini dış görünüşü ile kanıtlama çabasıdır (Ertaş, 2006). Aynı zamanda bu dönem de diyetle alakalı meşguliyetlerin arttığı da bilinmektedir (Hausenblas ve Mack, 1999).

Ergenlik dönemi bireylerde fiziksel ve bilişsel değişimlerin ve gelişimlerin belirgin bir biçimde başladığı kritik bir dönemdir (Dovey, 2010). Yukarıda da bahsedildiği üzere günümüz toplumunun dayatmış olduğu güzellik algısı ve medyanın etkisiyle güzel kadın zayıf kabul edilirken yakışıklı erkek kaslı ve uzun boylu olarak kabul edilmektedir. Bu algı sebebiyle kadınlarda ve erkeklerde yeme tutumlarının bozulduğu görülmüştür (Morry ve Staska, 2001). Oktan ve Şahin (2010), özellikle ergen kadınların medyada sunulan ve ideal kabul edilen bireylerle kendilerini karşılaştırdıklarını ileri sürmüştür. Bu karşılaştırmadan kaynaklı olarak da ergen kadınların kaygı yaşadıkları ve vücutlarını beğenme oranlarının düştüğü bulunmuştur.

### **2.5.2 Geç Ergenlik Dönemi ve Mükemmeliyetçilik**

Hayattaki en kritik dönemlerden biri olan ergenlik dönemi bireyleri mükemmeliyetçi kişilik özellikleri göstermeye yönlendirmektedir (Camadan, 2009). Ergenler bu dönemde psikolojik ve fiziksel olarak köklü değişim yaşadıkları için başkaları tarafından sevildiklerini hissetmeyi son derece önemserler bundan dolayı da sevilme ihtiyaçlarını karşı cinsten veya arkadaşlarından gidermeyi denerler (Ersanlı, 2005). Bu sebeple, kendilerinin daha mükemmel ve iyi olmaları gerektiği inancını taşırlar aksi halde reddedileceklerini ve yalnız kalabileceklerini düşünürler. Dolayısıyla bireylerin ergenlik dönemi özelliklerinin mükemmeliyetçi kişilik özelliklerini etkilediği düşünülmektedir (Sula-Ataş ve Kumcağız, 2020).

Geç ergenlik döneminde bulunan bireyler kimlik arayışı içerisinde olmaları ve kendilerine odaklı olmaları neticesinde sık sık kendilerini başkalarıyla kıyaslayabilirler (Arnett, 2000; Brown ve Lohr, 1987). Bunun sonucu olarak da mükemmeliyetçi davranışlar gösterme eğiliminde olabilecekleri düşünülmektedir (Alaoğlu, 2020). Bunlara ek olarak, sistematik mükemmeliyetçilik çalışmalarının başlangıcı üniversite öğrencileriyle başlamıştır. Hatta, normal popülasyonlarda mükemmeliyetçilik araştırmalarının çoğu üniversite öğrencileriyle yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçi eğilimlerin daha yüksek olduğunun düşünülmesinin sebebi ise eğitim seviyesinin yükselmesiyle bireylerin kendilerinden beklentilerinin artması olarak düşünülmektedir (Oral, 1999).

### 2.5.3 Geç Ergenlik Dönemi ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu

Üniversite öğrencilerinde olumsuz değerlendirilme korkusu bireylerin kendi kişiliklerine yönelik değerlendirilme neticesinde beliren bir korku olarak tanımlanabilmektedir. Bunun sonucunda da geç ergen bireylerde sosyal kaygı görülebilmektedir (Iqbal ve Ajmal, 2018). Buna ek olarak, sosyal kaygının başlangıcı çoğunlukla ergenlik dönemine denk gelmektedir ve sosyal kaygı ile alakalı çalışmaların da çoğunlukla ergenlik dönemini kapsadığı görülmektedir (Aydın vd.,2010; Özcan vd., 2013; Göktürk, 2011; Kessler vd., 2005). Bruce ve Atezaz'ın (1999), çalışmasına göre sosyal kaygının çoğunlukla 11-19 yaşlarında görüldüğü ve 25 yaş sonrası azaldığı ileri sürülmüştür. Tüm sosyal kaygı modelleri incelendiğinde özünde olumsuz değerlendirilme korkusunun yattığı görülmektedir (Alkan,2015).

Ergenlerin diğerlerinin kendileriyle ilgili yargılarını önemseydiği bilinmektedir. Ergenler kimi zamanlar diğerlerinin kendilerini değerlendirmelerinin olumsuz yönde olabileceğine dair korku hissetmektedirler (Ümmet, Yakup, Çağlar ve Akyıl, 2020). Geç ergenlik döneminde özellikle kadınlar beden şekilleri ve ağırlıklarıyla alakalı sosyal görünüş kaygısı yaşamaktadır (Pallister ve Walle, 2008; Levinson vd., 2013).

### 2.5.4 Yeme Tutumu ve Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik ve yeme tutumu arasındaki ilişkiye bakıldığında literatürde bir çok farklı görüş ve kuram bulunmaktadır (Çakır, 2013). Bu konu üzerinde ilk olarak çalışan kuramcılardan birinin Brunch (1973), olduğu ve anoreksiya nevrozının temel özelliklerinden birinin mükemmeliyetçi standartları bulmak olduğunu savunduğu görülmüştür (Brunch, 1973; akt. Çakır, 2013). İlerleyen yıllarda Hewitt ve arkadaşları (1994), bu iki kavramı mükemmeliyetçi kişiliğe sahip olan bireyin kendine koyduğu yemekle alakalı yüksek standartları yakalayıp yakalayamadığına göre kendini değerlendirmesine bağlamışlardır. Ayrıca, kişilerin kendilerini mükemmel sunma ihtiyacına da değinmişlerdir. Kısacası bu bireylerin mükemmel olmayan yeme tutumlarını dışarıya göstermemeye yönelik yoğun istekleri yeme bozukluklarına zemin hazırlayabilmektedir (Çakır, 2013). Bunlara bağlı olarak, mükemmeliyetçiliğin yeme tutumu için hem yatkinlaştırıcı hem sürdürücü faktör olduğu belirtilmiştir (Stice, 2002). Literatür taramasında AN, BN ve duygusal yemeye sahip bireylerin mükemmeliyetçilikle pozitif yönlü ve anlamlı



ilişkileri olduğu da görülmüştür (Çakır, 2013). Başka bir araştırmada ise AN ve BN hastalarının kontrol grubuna göre mükemmeliyetçiliklerinin yüksek bulunduğu görülmüştür (Sassaroli vd., 2008). Nilsson ve arkadaşlarının (2007), yapmış olduğu boylamsal araştırmada AN hastalarıyla farklı 3 zaman diliminde görüşülmüş ve AN hastası olmalarının sebebini ne olarak gördükleri sorgulanmıştır. Bunun sonucunda en önemli etkenlerden birinin kendileri için belirledikleri yüksek standartlar olduğu ileri sürülmüştür. Ayrıca, yeme bozukluğu üzerine yapılan başka bir boylamsal araştırmada, yeme bozukluğu tedavisinden sonra mükemmeliyetçi düşüncelerin devam etmesinin hastalığın nüks etmesinde risk faktörü olabileceği görülmüştür (Bulik vd., 2003). Slade (1982) ise yeme bozukluğu üzerinde mükemmeliyetçiliğin rolünü "bozukluğun ortaya çıkması için hazırlayıcı koşul " (setting conditions) olarak ifade etmektedir. Aynı zamanda, başarı konusunda kendisine yüksek standartlar ve beklentiler koyan bireylerin başarısızlığa uğradıkları zaman olumsuz bir benlik algısı oluşturdukları ve bunun bozulmuş yeme tutumlarına sebep olabileceği savunulmuştur (Heatherton ve Baumeister, 1991). Yapılan bir araştırma sonucuna göre mükemmeliyetçilik ve sosyal beklentiye dayalı mükemmeliyetçilik ergen kızlarda ve erkeklerde bozuk yeme tutumuyla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Bento vd., 2010). Tüm bu bilgiler ışığında araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin anlaşılmasının önemi noktasında hem fikir olmaktadır (Shafran ve Mansell, 2001).

### **2.5.5 Yeme Tutumu ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu**

Bireyler performanslarına ve görünüşlerine dair olumsuz değerlendirilme korkusu yaşamının sonucu olarak kendilerini de olumsuz şekilde değerlendirme eğilimi gösterirler (Aslan, 2004). Ayrıca, bu bireyler hissettikleri kaygıdan uzaklaşabilmek adına aşırı yeme davranışı da gösterebilmektedirler (Heatherton ve Baumeister, 1991). Çakır (2013), kaygı bozukluklarının yaygın olarak yeme bozukluklarıyla komorbid olarak görüldüğünü ifade etmiştir. Buna bağlı olarak bu araştırmada araştırmacı yeme bozukluğu ve olumsuz değerlendirilme korkusu kavramlarının ayrı ayrı kaygı ile alakalı olması nedeniyle birbiriyle de ilişkili olduğunu düşünmektedir. Bunlara ek olarak, olumsuz değerlendirilme korkusunun anoreksiya nevroza ve bulimiya nevroza gibi bozulmuş yeme davranışı sıklığının artmasına neden olan aşırı zayıflık ve kilo alamamayı tetiklediği de savunulmuştur (Heatherton ve Baumeister, 1991). Kişinin zayıf olsa dahi olumsuz değerlendirilme

korkusu nedeniyle kilo vermeye yönelik güçlü istek duyduğu ve bundan dolayı bozulmuş yeme davranışlarının yaşandığı belirtilmiştir (Bailey ve Goldberg, 1989 akt.Cash vd., 1990). Bunlara ek olarak, yeme bozukluğu tanısına sahip bireylerin olumsuz değerlendirilme korkusundan ötürü sahip oldukları bozukluğun semptomlarını daha fazla gösterdikleri bilinmektedir (Belangee, 2007).

### **2.5.6 Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu**

Yapılan araştırmalara göre sosyal anksiyetesi olan bireyler sosyal ortamda performans gerektiren bir durumla karşılaştıklarında diğer insanların kendilerinden çok yüksek standartlarda performans beklentisi içinde olacağına inanmaktadır (Rapee ve Heimberg, 1997). Buna bağlı olarak, olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bir birey performansına veya görünüşüne yönelik diğer insanların olumsuz şekilde değerlendirilme yapacağına dair beklenti oluşturur ve bu beklentiden dolayı kaygı yaşar (Watson ve Friend, 1969). Bu kaygının, sosyal beklentiye dayalı mükemmeliyetçiliğe örnek olabileceği düşünülmektedir. Bunun sebebi ise, sosyal beklentiye dayalı mükemmeliyetçiliğe sahip olan bireylerin kendilerine yüksek hedefler koyduğuna inanarak bu standartları yakalamak için çaba sarf ettiklerinin bilinmesidir (Stober vd., 2014). Bunların yanı sıra, kendine yönelik mükemmeliyetçilikle de anksiyete arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Soares vd., 2014). Buna ek olarak, Yücel ve arkadaşlarının 2020 yılında 22-59 yaş arası genç ve orta yetişkin bireylerle yaptıkları araştırmada mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuş, başka bir çalışmada ise, olumsuz değerlendirilme korkusunun bireylerde mükemmeliyetçiliğe yol açabileceği ileri sürülmüştür (Satıcı vd., 2020). Mükemmeliyetçiliğin nesnesi özelinde ise; McKinney 2003 yılında olumsuz değerlendirilme korkusunun akademik mükemmeliyetçiliği arttıracakını savunmuş, ileriki yıllarda Satıcı ve arkadaşlarının (2020), yaş ortalaması 20.37 olan üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu araştırmada olumsuz değerlendirilme korkusunun akademik mükemmeliyetçiliği yordadığı bulgulanmıştır.

## BÖLÜM 3

### 3. AMAÇ VE HİPOTEZLER

#### 3.1 Amaç

Ergenlik döneminde yaşanan fiziksel, bilişsel ve duygusal değişimler nedeniyle yaşam döngüsünde önemli bir dönemdir (Dovey, 2010). Bu dönemle beraber bireyler sosyal ortamlarında dış görünüşleri ile kendilerini kanıtlama çabasına girerler. Bu çaba bireylerin bedenlerine ve güzellik kavramına çok daha fazla önem vermeye başlamasına sebep olur (Hausenblans ve Mack, 1999; Harter, 1999; Ertaş, 2006). Bunun neticesinde, ergenlik dönemiyle beraber bireylerin yeme tutumlarının olumsuzlaştığına ve yeme bozukluğu riskinin bu dönemde artış gösterdiğine dair bulgular bulunmaktadır (Aslan, 2004; İnanç vd., 2004; Oral, 2006). Bunlara ek olarak, yapılan literatür taramasında mükemmeliyetçilik kavramının yeme tutumu için yatkınlaştırıcı ve sürdürücü faktör olduğu görülmüştür (Stice, 2002). Ayrıca, yeme bozukluğu ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu da bulgulanmıştır (Çakır, 2013). Öte yandan, olumsuz değerlendirilme korkusunun yeme davranışlarını olumsuz yönde etkilediği (Bailey ve Goldberg, 1989; Cash vd., 1990) ve yeme bozukluğu semptomlarını tetiklediği ileri sürülmektedir (Belangee, 2007). Bunlara ek olarak, olumsuz değerlendirilme korkusunun bireylerde mükemmeliyetçiliği arttırdığı bulgulanmıştır (Flett vd., 1994; Frost vd., 1990) ve bireylerin sahip olduğu mükemmeliyetçiliğin gelişimini anlamlandırmada bireylerin sahip oldukları olumsuz değerlendirilme kaygısının anlaşılmasının oldukça önemli olduğu belirtilmiştir (Gong vd., 2017). Tüm bu veriler göz önüne alınarak, geç ergenlik döneminde mükemmeliyetçilik ve olumsuz

değerlendirilme korkusunun yeme tutumunda bozulmaların artması ile ilişkili olduğu ve mükemmeliyetçiliğin söz konusu değişkenlerin ilişkisinde aracı rolü üstlendiği düşünülmektedir.

Literatürde yeme tutumunun, mükemmeliyetçiliğin ve olumsuz değerlendirilme korkusunun ayrı ayrı araştırıldığı pek çok araştırma mevcuttur ancak üç değişkenin ilişkisinin bir arada incelendiği araştırma sayısı kısıtlıdır. Literatüre bakıldığında üç değişkenin ikili olarak araştırmalarda ele alındığı ve aralarında anlamlı ilişkiler olduğu görülmekte ancak bu araştırmaların sayısının sınırlılığını dikkat çekmektedir. Aktarılan kuramsal çerçeve ve yapılan literatür taraması sonucunda özellikle geç ergenlik döneminde söz konusu değişkenlerin incelenmesinin literatüre; elde edilecek sonuçlar doğrultusunda oluşturulabilecek koruyucu programların ise ruh sağlığı alanına olumlu yönde katkılar sağlaması beklenmektedir.

Aktarılan bilgiler ışığında bu araştırmanın ana amacı geç ergenlik dönemindeki bireylerin yeme tutumları ile olumsuz değerlendirilme korkuları arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik düzeylerinin aracı etkisinin incelenmesi olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda yeme tutumu bağımlı değişken, olumsuz değerlendirilme korkusu bağımsız değişken ve mükemmeliyetçilik aracı değişken olarak belirlenmiştir. Araştırmanın ana hipotezi çerçevesinde aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

a) Geç ergenlik dönemindeki bireylerde olumsuz değerlendirilme korkusu, yeme tutumunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

b) Geç ergenlik dönemindeki bireylerde olumsuz değerlendirilme korkusu mükemmeliyetçiliği anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

c) Geç ergenlik dönemindeki bireylerde mükemmeliyetçilik yeme tutumunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

d) Geç ergenlik dönemindeki bireylerde olumsuz değerlendirilme korkusu ve yeme tutumları ilişkisinde mükemmeliyetçilik aracı role sahip midir?

e) Geç ergenlik dönemindeki bireylerde yeme tutumu puanları cinsiyet, yaş, sigara ve alkol kullanım durumu, sosyal medya kullanım süresi, düzenli spor yapma durumu, spor yapma süresi ve ekonomik durum sosyodemografik değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?

f) Geç ergenlik dönemindeki bireylerde olumsuz değerlendirilme korkusu puanları cinsiyet ve yaş sosyodemografik değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?

g) Geç ergenlik dönemindeki bireylerde mükemmeliyetçilik puanları cinsiyet ve yaş sosyodemografik değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?

### 3.2 Araştırma Hipotezleri

Araştırmanın ana hipotezi "Geç ergenlik dönemindeki bireylerin yeme tutumları ile olumsuz değerlendirilme korkuları arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik düzeylerinin aracı etkisi bulunmaktadır." olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın alt hipotezleri aşağıda listelenmiştir:

Hipotez 1: Geç ergenlik dönemindeki bireylerin olumsuz değerlendirilme korkuları yeme tutumlarını ve mükemmeliyetçilik düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Hipotez 2: Geç ergenlik dönemindeki bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri yeme tutumlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Hipotez 3: Geç ergenlik dönemindeki bireylerin yeme tutumları cinsiyet, yaş, sigara ve alkol kullanım durumu, sosyal medya kullanım süresi, düzenli spor yapma durumu, spor yapma süresi ve ekonomik durum sosyodemografik değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşacaktır.

Hipotez 4: Geç ergenlik dönemindeki bireylerin olumsuz değerlendirilme korkuları cinsiyet ve yaş sosyodemografik değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşacaktır.

Hipotez 5: Geç ergenlik dönemindeki bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri cinsiyet ve yaş sosyodemografik değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşacaktır.

### 3.3 Sayıtlar

a) Araştırmanın katılımcılarının araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçlarını kendilerine en uygun ve doğru bir biçimde yanıtladıkları varsayılmıştır.

b) Araştırma için ulaşılan örneklem sayısının yeterli olduğu varsayılmıştır.

### 3.4 Sınırlılıklar

a) Kullanılan ölçeklerin öz bildirim dayalı olması araştırma sonuçlarımızın geçerliliği açısından bir sınırlılık olarak görülmüştür çünkü katılımcıların sosyal onay alma arzuları sebebi ile istenilen ve beklenen cevaplar vermeye çalışmış olabilirlerleri düşünülebilmektedir.

b) Araştırma kesitsel bir çalışma olmasından ötürü araştırma bulguları ile nedensel bir yorum yapılamamaktadır.

## BÖLÜM 4

### 4. YÖNTEM

Yöntem kısmında araştırmanın örnekleme, katılımcı bilgileri, veri toplama araçları, araştırma deseni, işlem ve veri analizinden bahsedilecektir.

#### 4.1 Örneklem

Değişkenlerin arasındaki ilişkilerin güvenilir bir şekilde gösterilebilmesi için uygun bir örneklem sayısına ihtiyaç vardır (Büyüköztürk, 2002). Genel bir kural olarak, örneklem sayısının gözlenebilir madde sayısının beş katı olması gerektiği belirtilmiştir (Büyüköztürk, 2002). Bununla beraber, bazı kaynaklarda örneklem sayısının madde sayısının on katı olması gerektiği belirtilmektedir (Hair vd., 2006; akt. Durmuş ve Ok, 2014) Ancak araştırmada kullanılacak ölçeklerin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışmalarının yapılmış olması ve daha önceden ölçeklerin başka araştırmalarda da kullanılmış olması nedeniyle araştırmada örneklem sayısının madde sayısının beş katı olması uygun bulunmuştur. Bunlara ek, olarak gönüllülük esasına dayalı bir araştırma yapılacağı için örneklem sayısının madde sayısının beş katı olmasının beklenen katılımcı sayısına ulaşılmasını kolaylaştıracağı araştırmacı tarafından düşünülmüştür. Böylece, 18-24 yaş arası geç ergenlik döneminde olan toplamda 405 katılımcıya ulaşılması hedeflenmiştir.

İçleme kriterleri olarak katılımcıların 18-24 yaş arası geç ergenlik döneminden olması ve araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlamayı kabul etmesi kriterleri uygun bulunmuştur. Dışlama kriteri olarak katılımcıların herhangi bir bilinen psikolojik

tanısının olması, araştırma verilerini etkileyecek fiziksel bir sağlık problemi olması, örneğin; özel bir diyet uygulamasını gerektirecek kronik hastalığı olması (şeker hastalığı, hipofiz sendromu, tiroit, insülin direnci, kansızlık, ülser, cushing sendromu) ve yeme bozukluğu tanısı almış olması şeklinde belirlenmiştir. Bunun nedeniyse uygulanacak ölçeklerin standardizasyon çalışmaları sağlıklı katılımcılar üzerinden yapılmıştır ve değerlendirmenin etkilenmemesi adına bu katılımcıların araştırmanın dışında kalması uygun görülmüştür.

Araştırmada katılımcıların yaş aralığı özellikle 18-24 yaş geç ergenlik dönemi olarak seçildiğinden araştırma için uygun örnekleme yönteminin kullanılması öngörülmüştür. Uygun örnekleme yönteminin çabuk ve kolay şekilde örnekleme ulaşım sağlaması neticesinde araştırmanın hızlanmasını sağladığı savunulmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Buna bağlı olarak, araştırmanın gönüllü bir çalışma olması nedeniyle ve Covid-19 salgınının da etkisiyle kısıtlı bir zaman diliminde verilerin toplanması gerektiğinden belirlenen örneklem sayısına ulaşmakta sorun yaşamamak ve kısa zamanda veri toplayabilmek adına uygun örnekleme yönteminin tercih edilmesi araştırmacı tarafından avantaj olarak görülmüştür. Uygun örnekleme yönteminin dezavantajlarından biri genellenebilirliğinin daha sınırlı olmasıdır (Özen ve Gül, 2007) Evrendeki her bireye katılım için eşit şans verilememesidir. Uygun örnekleme yönteminin bir başka dezavantajı ise, araştırmacının kolayca ulaşabileceği, çevresinde olan kişilere uygulama yapması ve bu nedenle evrenin diğer parametrelerini belirlemede zorluk çekilmesidir. Bu dezavantajlar sonucunda ortaya çıkabilecek hataların minimuma indirilebilmesi adına araştırmacı bütün sosyodemografik özelliklerden bireylere ulaşmaya çalışmıştır ve örneklemin mümkün olduğunca çeşitli olmasını sağlamak adına ulaşabildiği maksimum katılımcı sayısına ulaşmayı hedeflemiştir. Araştırma esnasında örneklem grubunda belirli bir grubun azınlıkta kaldığı görülürse de araştırmacı diğer örnekleme yöntemleriyle, örneğin kartopu örnekleme, araştırmayı desteklemeyi planlamıştır. Bunlara ek olarak, birçok araştırmada olduğu gibi uygun örnekleme yöntemiyle toplanan verilerde dikkat edilmesi gereken noktalardan biri katılımcıların ölçeklere güvenilir cevaplar vermesidir (Baştürk ve Taştepe, 2013). Yapılacak araştırma tamamen gönüllülük esasına dayandığından ve katılımcılardan herhangi bir kimlik bilgisi istenmediğinden katılmayı kabul eden bireylerin ölçeklere güvenilir cevaplar vereceği varsayılmıştır. Bunun sağlanabilmesi için de Bilgilendirilmiş Onam Formu'nda katılımcılara detaylı olarak gönüllülük ve gizlilik ilkesi açıklanmıştır.



Covid-19 salgını nedeniyle uygulanması planlanan ölçeklerin çevirim-içi olarak katılımcılara ulaştırılmıştır.

## 4.2 Katılımcılar

### 4.2.1 Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerine Dair Bulgular

Bu kısımda araştırmaya dahil olan 399 kişinin sosyodemografik özellikleri aşağıda verilmiş olan tabloda (Bkz.: tablo 3.1) yer almaktadır. Araştırmada toplamda 450 katılımcıya ulaşılmıştır. Dışlama kriterleri nedeniyle 19 kişi araştırmaya dahil edilmemiştir. Veriler SPSS programına girildikten sonra değişkenlerin skewness ve kurtosis değerlerine bakılmış ve normal dağılıma ulaşamadığı görülmüştür. Konu ile ilgili literatür taramasında uç değerlerin silinmesinin doğru, önemli ve tercih edilmesi gereken bir yöntem olduğunu bulgulayan araştırmalar görülmekle beraber (Judd ve McClelland, 1989) araştırma konusunun hassasiyetine göre  $\pm 2$  veya  $\pm 3$  standart sapmanın altında ve üstünde kalan değerler uç değerler olarak belirlenebilmektedir (Ovla ve Taşdelen, 2012). Bunun üzerine, normal dağılıma ulaşılması amacıyla uç değerler z skorlarına bakılarak (z skoru 2.5 üstü olanlar) çıkarılmıştır. Bu nedenle hem dışlama kriterlerini karşılayanlar hem uç değerlerle beraber toplam 51 kişi uygulanacak analizlere katılmamıştır.

### 4.2.2 Katılımcıların Kişisel Bilgilerine Ait Sosyodemografik Bilgilerin Frekans ve Yüzde Değerleri

**Tablo 4.1** Sosyo-Demografik Özellikler

| Değişkenler | Gruplar | N   | %     |
|-------------|---------|-----|-------|
| Cinsiyet    | Kadın   | 228 | 57.1  |
|             | Erkek   | 170 | 42.6  |
|             | Diğer   | 1   | .3    |
| Toplam      |         | 399 | 100.0 |
| Yaş         | 18      | 33  | 8.3   |
|             | 19      | 48  | 12.0  |
|             | 20      | 58  | 14.5  |
|             | 21      | 48  | 12.0  |
|             | 22      | 38  | 9.5   |
|             | 23      | 43  | 10.8  |
|             | 24      | 131 | 32.8  |

|                           |                      |     |       |
|---------------------------|----------------------|-----|-------|
| Toplam                    |                      | 399 | 100.0 |
| Medeni Durum              | İlişkisi Var         | 127 | 31.8  |
|                           | Bekar                | 261 | 65.4  |
|                           | Evli                 | 11  | 2.8   |
| Toplam                    |                      | 399 | 100.0 |
| Meslek                    | Çalışmıyor           | 277 | 69.4  |
|                           | Çalışıyor            | 122 | 30.6  |
| Toplam                    |                      | 399 | 100.0 |
| Şu an Kimle Yaşıyor       | Aile                 | 303 | 75.9  |
|                           | Ev Arkadaşı          | 38  | 9.5   |
|                           | Yurt                 | 14  | 3.5   |
|                           | Yalnız               | 44  | 11.0  |
| Toplam                    |                      | 399 | 100.0 |
| Eğitim Durumu             | Lise Öğrencisi       | 10  | 2.5   |
|                           | Lise Mezunu          | 35  | 8.8   |
|                           | Önlisans             | 3   | .8    |
|                           | Lisans               | 208 | 52.1  |
|                           | Öğrencisi            | 92  | 23.1  |
|                           | Lisans Mezunu        | 31  | 7.8   |
|                           | Lisansüstü Öğrencisi | 20  | 5.0   |
|                           | Lisansüstü Mezunu    |     |       |
| Toplam                    |                      | 399 | 100.0 |
| Ekonomik Durum            | Düşük                | 21  | 5.3   |
|                           | Düşük Üstü           | 44  | 11.0  |
|                           | Orta                 | 184 | 46.1  |
|                           | Orta Üstü            | 131 | 32.8  |
|                           | Yüksek               | 19  | 4.8   |
| Toplam                    |                      | 399 | 100.0 |
| Sigara Kullanımı          | Kullananlar          | 185 | 46.4  |
|                           | Kullanmayanlar       | 214 | 53.6  |
| Toplam                    |                      | 399 | 100.0 |
| Sigaraya Başlanan Yaş     | 15-16                | 81  | 20.3  |
|                           | 17-18                | 62  | 15.5  |
|                           | 19-20                | 29  | 7.3   |
|                           | 21-24                | 13  | 3.3   |
| Toplam                    |                      | 185 | 46.4  |
| Alkol Kullanımı           | Kullananlar          | 232 | 58.1  |
|                           | Kullanmayanlar       | 167 | 41.9  |
| Toplam                    |                      | 399 | 100.0 |
| Kullanılan Alkoller       | Rakı                 | 28  | 7.0   |
|                           | Bira                 | 135 | 33.8  |
|                           | Şarap                | 53  | 13.3  |
|                           | Diğer                | 16  | 4.0   |
| Toplam                    |                      | 232 | 58.1  |
| Alkol Kullanımına Başlama | 1-5 yıl              | 152 | 38.1  |
|                           | 6-10 yıl             | 70  | 17.5  |
|                           | 11-15 yıl            | 10  | 2.5   |
| Toplam                    |                      | 232 | 58.1  |
| Düzenli Spor              | Yapanlar             | 164 | 41.71 |

|               |                |     |       |
|---------------|----------------|-----|-------|
| Yapımı        | Yapmayanlar    | 235 | 58.9  |
| Toplam        |                | 399 | 100.0 |
|               | Yapmıyorum     | 134 | 33.6  |
| Haftada Kaç   | 1 Saatten Az   | 68  | 17.0  |
| Saat Spor     | 1-3 Saat       | 112 | 28.1  |
| Yapıldığı     | 3 Saatten Çok  | 85  | 21.3  |
| Toplam        |                | 399 | 100.0 |
| Sosyal Medya  | Kullananlar    | 388 | 97.2  |
| Kullanımı     | Kullanmayanlar | 11  | 2.8   |
| Toplam        |                | 399 | 100.0 |
|               | 1 Saatten Az   | 21  | 5.3   |
| Haftada Kaç   | 1-3 Saat       | 91  | 22.8  |
| Saat Sosyal   | 3Saatten Çok   | 278 | 69.7  |
| Medya ile     | Diğer          | 9   | 2.3   |
| İlgilenildiği |                |     |       |
| Toplam        |                | 399 | 100.0 |

Tablo 4.1'deki belirtilen veriler incelendiğinde katılımcıların %57.1 'inin (n=228) kadın, %42.6'sının (n=170) erkek olduğu ve %3.3'ünün diğer cevabını verdiği görülmektedir. Katılımcıların yaşlarının ortalaması 21.66 (Maks=18, Min=24, SS=2.10) bulunmuştur. Katılımcıların yaş gruplarına göre dağılımlarına bakıldığında; %8.3'ünün (n= 33) 18 yaşında, %12.0' ının (n=48) 19 yaşında, %14.5'inin (n=58) 20 yaşında, %12.0'minin (n=48) 21 yaşında, %9.5'inin (n=38) 22 yaşında, %10.8'inin (n=43) 23 yaşında ve %32.8'inin (n=131) 24 yaşında olduğu görülmektedir. %32.8 (n=131) ile 24 yaş aralığında bulunan katılımcıların araştırmada yoğunluk gösterdiği görülmektedir.

Katılımcıların %31.8'inin (n=127) ilişkisi olduğu, %65.4'ünün (n=261) bekar olduğu ve %2.8'inin (n=11) evli olduğu görülmektedir.

Katılımcıların %69.4'ünün (n=277) çalışmadığı %30.6'sının (n=122) çalıştığı görülmüştür. Katılımcıların %75.9'unun (n=303) şu an ailesi ile yaşadığı, %9.5'inin (n=38) ev arkadaşıyla yaşadığı, %3.5'inin (n=14) yurttan yaşadığı ve %11.0'ının (n=44) yalnız yaşadığı görülmektedir.

Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde %2.5'i (n=10) lise öğrencisi, %8.8'i (n=35) lise mezunu, %0.8'i (n=3) ön lisans mezunu, %52.1'i (n=208) lisans öğrencisi, %23.1'i (n=92) lisans mezunu, %7.8'i (n=31) yüksek lisans öğrencisi ve %5.0'ı (n=20) yüksek lisans mezunudur.

Katılımcıların %5.3'ü (n=21) ekonomik durumunu düşük, %11.0'ı (n=44) ekonomik durumunu düşük üstü, %46.1'i (n=184) ekonomik durumunu orta, %32.8'i (n=131) ekonomik durumunu orta üstü ve %4.8'i (n=19) ekonomik durumunu yüksek olarak belirtmiştir.

Katılımcıların %46.4'ü (n=185) sigara kullandığını %53.6'sı (n=214) sigara kullanmadığını belirtmiştir. Katılımcıların %20.3'ü (n=81) sigaraya 15-16 yaş aralığında başladığını, %15.5'i (n=62) sigaraya 17-18 yaş aralığında başladığını, %7.3'ü (n=29) sigaraya 19-20 yaş aralığında başladığını ve %3.3'ü (n=13) sigaraya 21-24 yaş aralığında başladığını belirtmiştir.

Katılımcıların %58.1'i (n=232) alkol kullandığını %41.9'u (n=167) alkol kullanmadığını belirtmiştir. Katılımcıların %38.1'i (n=152) 1-5 yıl aralığında beri alkol kullandığını, %17.5'i (n=70) 6-10 yıl aralığında beri alkol kullandığını ve %2.5'i (n=10) 11-15 yıl aralığında beri alkol kullandığını belirtmiştir. Katılımcıların en sık tükettiği alkol incelendiğinde; %7.0'ı (n=28) rakı, %33.8'i (n=135) bira, %13.3'ü (n=53) şarap ve %4.0'ı (n=16) diğer alkol türlerini tükettiğini belirtmiştir.

Katılımcıların spor alışkanlıkları incelendiğinde; %41.7'si (n=164) spor yaptığını %58.9'u (n=235) spor yapmadığını belirtmiştir. Katılımcıların haftada kaç saat spor yaptıkları incelendiğinde; %33.6'sı (n=134) spor yapmadığını, %17.0'ı (n=68) 1 saatten az spor yaptığını, %28.1'i (n=112) 1-3 saat spor yaptığını ve %21.3'ü (n=85) 3 saatten çok spor yaptığını belirtmiştir.

Katılımcıların %97.2'si (n=388) sosyal medya kullandığını, %2.8'i (n=11) sosyal medya kullanmadığını belirtmiştir. Katılımcıların haftada kaç saat sosyal medya kullandıkları incelendiğinde; %5.3'ü (n=21) 1 saat az sosyal medya kullandığını, %22.8'i (n=91) 1-3 saat sosyal medya kullandığını, %69.7'si (n=278) 3 saatten çok sosyal medya kullandığını ve %2.3'ü (n=9) başka saat aralıklarında sosyal medya kullandığını belirtmiştir.

### **4.3 Araştırma Deseni**

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinin kullanılması öngörülmüştür. Araştırma modeli olarak kesitsel araştırma modelinin kullanılması uygun bulunmuştur. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Yeme Tutum Testi Kısa Formu (YTT-26), Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği-Kısa Formu (ODKÖ) uygulanmıştır.

## 4.4 Veri Toplama Araçları

### 4.4.1 Kişisel Bilgi Formu / Sosyodemografik Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından hazırlanmış olup, literatür incelemesi sonucunda etkisi olabileceği ön görölen sorulara ve demografik bilgilere yer verilerek oluşturulmuştur. Örneğin; sigara, alkol kullanımı ve fiziksel aktivite yeme tutumlarını etkileyen faktörler arasında görölmektedir (Özdoğan, 2013) Bunların sorgulanabileceği sorular oluşturularak katılımcılar hakkında bilgi alınacaktır. Bu sorular sayesinde, demografik bilgilerin araştırmanın sonucunda ortaya çıkan sonuçları etkileyip etkilemediği tartışılabilir.

### 4.4.2 Yeme Tutum Testi Kısa Formu (YTT-26)

Yeme Tutum Testi-40 ilk olarak Garner ve Garfinkel tarafından 1979 yeme tutumlarını ölçmek için geliştirilmiş daha sonra 1982 yılında Garner ve arkadaşları tarafından revize edilerek kısaltılmış ve Yeme Tutum Testi Kısa Formu (Eating Attitudes Test Short Form-EAT-26) adını almıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasını Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk 2016 yılında yapmışlardır. Ölçekten yüksek puan alanların yeme bozukluklarından birinin tanısını alma ihtimalinin anlamlı derecede yüksek olduğu görölmektedir.

Yeme Tutum Testi Kısa Formu A,B ve C olmak üzere üç bölümden oluşmaktadır. A bölümünde demografik bilgilere ek olarak kilo ve boy gibi bilgiler de sorulmaktadır. Bu sayede yeme bozukluğu tanısı açısından gerekli olan bilgilere ulaşılmaktadır. Aynı şekilde, C bölümünde ise yeme davranışındaki bozulmaları kontrol edebilmek adına geçtiğimiz 6 ayı kapsayan yeme davranışlarıyla alakalı 5 madde yer almaktadır. A ve C bölümleri ölçeğin puanlanmasına dahil edilmemekle beraber araştırmacının ekstrasdan bilgiler edinmesine yardımcı olarak olası yeme patolojisinin değerlendirilmesine olanak sağlamaktadır. Ölçeğin B bölümünde ise yeme alışkanlıklarıyla alakalı 26 madde bulunmaktadır ve 6'lı likert tip şeklindedir. 3= Daima, 2= Çok sık, 1= Sık sık ve 0=diğer cevaplar (bazen, nadiren, hiç bir zaman) şeklindedir. 26. soru da ise ters puanlama yapılmaktadır. Ölçeğin I. Faktörü diyet yapma, II. Faktörü bulimia ve yeme meşguliyeti ve III. Faktör ise yemeyi

kontrol olarak sınıflandırılmaktadır. Ölçek toplam puan şeklinde kullanılabilceği gibi üç alt boyutu da kullanılabilir. Ölçekte artan puanlar yeme tutumunun bozulduğu anlamına gelmektedir. Bununla beraber, ölçeğin kesme puanı 20'dir, alınan 20 ve üzeri puan kişinin yeme tutumlarında ki bozulmalara işaret etmektedir.

Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Araştırmamızda ise ölçeğin Cronbach Alfa değeri .72 olarak bulunmuştur. Bunlara ek olarak, Yeme Tutum Testi Kısa Formu'nun Yeme Tutum Testi-40 ve Yeme Bozukluğu Değerlendirme Ölçeği (YBDÖ) ile pozitif yönde anlamlı derecede korale olduğu görülmüştür. Tüm bunlar göz önüne alındığı zaman YTT-26'nın pratik ve ekonomik bir ölçüm aracı olmasıyla beraber ülkemizde normal popülasyonda yeme tutumlarını incelemek ve belirlemek amacıyla kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu anlaşılmaktadır.

#### **4.4.3 Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ)**

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Multidimensional Perfectionism Scale- MPS) Hewit ve Flett tarafından 1991 yılında geliştirilmiş olup Oral tarafından 1999 yılında 333 üniversite öğrencisi üzerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır.

Ölçek mükemmeliyetçiliğin üç alt boyutunu ölçmek üzerine geliştirilmiştir. Bunlar; kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal beklentiye dayalı mükemmeliyetçiliktir. Ölçeğin orijinali 45 maddeden oluşmaktadır. Oral'ın geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında bir maddenin faktör yükü 0.30 altında olduğundan o madde çıkarılmış ve 44 madde olarak hazırlanmıştır. Ölçek 7'li likert tip olup 1 "Hiç Katılmıyorum" ve 7 "Tamamen Katılıyorum" şeklindedir. Ölçekte bulunan 18 madde (2,3,4,8,9,10,12,19,21,24,30,34,36,37,38,43,44,45) ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 44 en yüksek puan ise 308 puandır. Ölçeğin puanlanmasında alt boyutların yanı sıra toplam puanın yükselmesi mükemmeliyetçiliğin arttığını göstermektedir. Alt boyutları sırasıyla kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal beklentiye dayalı mükemmeliyetçiliktir. Orijinalinden farklı olarak ölçeğin Türkçe versiyonu toplam 44 maddeden oluşmaktadır.

Ölçeğin orijinalinde Cronbach Alfa değerleri kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda .86 , başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda .82 ve son alt boyutta ise .87 olarak bulunmuştur. Oral'ın yapmış olduğu çalışmada ise alt boyutların Cronbach Alfa değerleri sırasıyla .91, .73,.80 olarak bulunmuştur. Araştırmamızda ise ölçeğin toplam Cronbach Alfa değeri .90 olarak bulunmuştur. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunun araştırmamızda Cronbach Alfa değeri .90, başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin Cronbach Alfa değeri .74 ve sosyal beklentiye dayalı mükemmeliyetçilik alt boyutunun Cronbach Alfa değeri ise .79 olarak bulunmuştur. Yapılan analizler doğrultusunda ÇBMÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu saptanmıştır.

#### **4.4.4 Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği -Kısa Formu (ODKÖ)**

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu (The Brief Fear of Negative Evaluation Scale- BFNE) Leary tarafından 1983 yılında geliştirilen bir ölçektir. Ölçeğin amacı bireyin başkaları tarafından olumsuz veya düşmanca değerlendirilmeye karşı sahip olduğu toleransı ölçmektir. ODKÖ korku ve endişe ifadelerinin yer aldığı 12 maddeden oluşmaktadır. 1 "Hiç Uygun Değil" 5 ise " Tamamen Uygun" şeklinde hazırlanan likert tip bir ölçektir. Ölçeğin 4 maddesi ters kodlanmaktadır. Ölçeğin maddeleri Watson ve Friend'in (1969) geliştirdiği Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği'nden alınmıştır. Türkçe uyarlaması ve geçerlilik güvenilirlik çalışmalarını Çetin ve arkadaşları 2010 yılında üniversite öğrencilerinden oluşan bir grup üzerinde yapmıştır.

Ölçeğin Cronbach Alfa değeri .84 olarak bulunmuştur. Araştırmamızda ise ölçeğin Cronbach Alfa değeri .83 olarak bulunmuştur. Sonuç olarak, yapılan çalışmalar neticesinde ODKÖ-Kısa Formu'nun psikometrik açıdan geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu savunulmuştur. Ayrıca, Ben tarafından 2017 yılında yapılan araştırmada 18-24 yaş aralığındaki bireylerde beden algısı ve olumsuz değerlendirilme korkusu kısa ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

## 4.5 İşlem

Araştırma hakkında taslak oluşturulduktan sonra etik kurul dosyası hazırlanmış ve FMV Işık Üniversitesi bünyesinde bulunan etik kurula başvurulmuştur. Etik kuruldan alınan onay sonrası araştırma için araştırmacı çalışmalara başlamıştır (Bknz: EK F ) İlk olarak, araştırmacı çevrimiçi ortamda Bilgilendirilmiş Onam Formu, Kişisel Bilgi Formu (EK B) ve değişkenlerin ölçümü için kullanılan ölçeklerin de içerisinde bulunduğu bir anket oluşturmuştur. Bilgilendirilmiş Onam Formu içerisine, katılımcıların araştırma ile alakalı soruları olma ihtimaline karşın araştırmacının iletişim bilgileri eklenmiştir. (EK A) Hazırlanan anket formu uygun sosyal medya platformlarına veri toplamak amacıyla yüklenmiş ve link aracılığı ile katılımcılara iletilmiştir. Veri toplama süreci etik kuruldan alınan onaydan sonra 3 ay boyunca devam etmiştir. Bu süre zarfında 450 katılımcıya ulaşılmıştır. Veri toplama süreci bittiğinde, elde edilen verilerle istatistiksel analiz uygulanmasına başlanmıştır.

## 4.6 Verilerin Analizi

Bu araştırmada dışlama kriterleri sonucunda elde kalan 399 kişinin istatistiksel verileri SPSS.22.00 programı ile analiz edilmiştir. İlk olarak, çalışmanın örneklem grubunu tanımlamak adına ortalama, yüzde, frekans, standart sapma gibi betimleyici istatistiksel yöntemler bulunmuştur.

İlk olarak, yeme tutumu, mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeklerine dair normallik analizleri yapılmış olup sonrasında katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlara dair istatistiksel analizler incelenmiştir. Daha sonra yeme tutumu, mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu değişkenlerinin ayrı ayrı cinsiyet değişkeni ile Bağımsız Gruplar T-testi analizi yapılmıştır. Sonrasında, yaş değişkeninin yeme tutumu, mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile arasındaki ilişkinin incelenmesi adına Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Sigara ve alkol kullanımına göre yeme tutumu puanının ortalamasının farklılaşma gösterme durumunu incelemek adına Bağımsız Gruplar T- testi analizi uygulanmıştır. Benzer şekilde, sosyal medya kullanım



süresine göre yeme tutumu puanının ortalamasının farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek adına Bağımsız Gruplar T-testi analizi uygulanmıştır. Düzenli spor yapımına göre yeme tutumu puanının ortalamasının farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek adına tekrar Bağımsız Gruplar T-testi analizi uygulanmış ardından spor yapma süresi ile yeme tutumu alt boyutları ayrı ayrı Bağımsız Gruplar T-testi analizi ile incelenmiştir. Sosyodemografik özelliklerden son olarak ekonomik durum yeme tutumu ile incelenmiş ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Daha sonra, yeme tutumu, mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu puanları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Değişkenlere daha detaylı bakmak için yeme tutumunun üç alt boyutu, çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin üç alt boyutu ve olumsuz değerlendirilme korkusu puanları arasındaki ilişkiyi incelenmiş ve Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Daha sonra, mükemmeliyetçilik değişkeni ile olumsuz değerlendirme korkusu değişkeninin yeme tutumu değişkenini yordayıp yordamadığını incelemek adına Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Son olarak, araştırmanın ana hipotez olan geç ergenlik dönemindeki bireylerin yeme tutumları ile olumsuz değerlendirilme korkuları arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik düzeylerinin aracı etkisini incelemek adına Hayes (2013) tarafından geliştirilmiş SPSS uyumlu bir makro (PROCESS) kullanılarak Mediatör Analiz yapılmıştır.

## BÖLÜM 5

### 5. BULGULAR

#### 5.1 Yeme Tutum Testi, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeklerinin Puanlarına Dair Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırmanın bu kısmında ilk olarak Tablo 5.1’de Yeme Tutum Testi, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ölçeklerine dair normallik analizleri gösterilmektedir. Tablo 5.2’de ise katılımcıların Yeme Tutum Testi, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ölçeklerinden aldıkları puanlara dair istatistiksel analizler bulunmaktadır. Araştırmanın tüm analizleri Levene Testi kontrol edilerek yorumlanmıştır.

**Tablo 5.1** Yeme Tutum Testi, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Puanlarının Çarpıklık, Çarpıklığın Standart Hatası, Basıklık, Basıklığın Standart Hatası Değerleri

| Ölçek        | Çarpıklık<br>(Skewness) | Basıklık<br>(Kurtosis) | Çarpıklık<br>Hatası | Basıklık<br>Hatası |
|--------------|-------------------------|------------------------|---------------------|--------------------|
| Y.T.T-<br>26 | 1.224                   | 1.246                  | .122                | .244               |
| Ç.B.M.Ö      | -.176                   | -.154                  | .122                | .244               |
| O.D.K        | .008                    | -.660                  | .122                | .244               |

Y.T.T-26=Yeme Tutumu;Ç.B.M.Ö=Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, O.D.K=Olumsuz Değerlendirilme Korkusu

Tablo 5.1’de Yeme Tutum Testi Kısa Formu (YTT-26), Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği-Kısa Formu (ODKÖ) puanlarının çarpıklık (skewness), basıklık (kurtosis), çarpıklığın standart hatası, basıklığın standart hatası değerleri bulunmaktadır. YTT-26, ÇBMÖ ve ODKÖ puanlarının basıklık ve çarpıklık değerlerinin  $\pm 1,5$  arasında olması bununla birlikte örneklem sayısının 30 kişinin üzerinde olması nedeni ile normal dağılıma ulaşıldığı kabul edilmiştir (Tabachnick vd., 2013).

**Tablo 5.2** Yeme Tutum Testi, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeklerinden Alınan Toplam Puanlara ve Alt Ölçeklerden Alınan Puanlara Dair Tanımlayıcı İstatistikler

| Ölçek    | n   | Ort    | Ss    | Min-Max |
|----------|-----|--------|-------|---------|
| Y.T.T-26 | 399 | 10.55  | 6.71  | 2-34    |
| Ç.B.M.Ö  | 399 | 193.34 | 33.66 | 85-269  |
| O.D.K    | 399 | 33.47  | 8.87  | 15-51   |
| Y.M      | 399 | 4.15   | 4.27  | 0-22    |
| K.S.T    | 399 | 2.19   | 2.50  | 0-12    |
| S.B      | 399 | 1.86   | 1.78  | 0-9     |
| K.Y.M    | 399 | 72.21  | 16.18 | 18-102  |
| B.Y.M    | 399 | 61.85  | 14.31 | 15-100  |
| S.B.D.M  | 399 | 57.03  | 13.36 | 18-97   |

Y.T.T-26=Yeme Tutumu, Ç.B.M.Ö=Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, O.D.K=Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Y.M= Yeme Meşguliyeti, K.S.T=Kısıtlama, SB=Sosyal Baskı, K.Y.M=Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, B.Y.M=Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik, S.B.D.M=Sosyal Beklentiye Dayalı Mükemmeliyetçilik

Tablo 5.2’de belirtildiği üzere katılımcıların Yeme Tutum Testi, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ölçeklerinden aldıkları puanlara ait tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde, ortalama yeme tutum puanlarının 10.55 (SS.=6.71), ortalama mükemmeliyetçilik puanlarının 193.34

(SS.=33.66) ve ortalama olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarının ise 33.47 (SS= 8.87) olduğu grlmtr.

## 5.2 Katılımcıların Sosyodemografik zelliklerine Göre Yeme Tutumu, Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu İstatistikleri

### 5.2.1 Cinsiyete Göre Yeme Tutumu, Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Puanlarının Ortalamaları

Bu kısımda araştırmanın alt hipotezlerinden olan cinsiyet farklılığına göre yeme tutumu, mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarının ortalamalarının farklılaşma gösterip göstermediğini incelemek adına Bağımsız Gruplar T- Testi Analizi uygulanmıştır.

Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Analizinde kadınlar 228 kişi erkekler 170 kişi olarak belirlenmiş olup sosyodemografik bilgi formunda diğer ıkkını işaretleyen 1 katılımcı analize dahil edilmemiştir.

**Tablo 5.3** Cinsiyete Göre Yeme Tutumu, Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ortalamaları

|          | Cinsiyet | n   | Ort    | Ss    | T      | P     |
|----------|----------|-----|--------|-------|--------|-------|
| Y.T.T-26 | Kadın    | 228 | 11.38  | 6.94  | 2.800  | .005* |
|          | Erkek    | 170 | 9.49   | 6.24  |        |       |
| .B.M.  | Kadın    | 228 | 191.09 | 32.73 | -1.758 | .080  |
|          | Erkek    | 170 | 197.00 | 33.75 |        |       |
| O.D.K    | Kadın    | 228 | 35.47  | 8.81  | 5.311  | .000* |
|          | Erkek    | 170 | 30.85  | 8.23  |        |       |

Y.T.T-26=Yeme Tutumu, .B.M.=ok Boyutlu Mükemmeliyetçilik leği, O.D.K=Olumsuz Değerlendirilme Korkusu,\* $p < 0.05$

Tablo 5.3'de cinsiyete göre yeme tutumu puanının ortalamasının farklılaşma gösterip göstermediğini incelemek için yapılan bağımsız gruplar t testinde sonuçlarına göre; yeme tutumu ( $t_{(396)} = 2.800$ ,  $p \leq .05$ ) kadınlar ( $M = 11.38$ ,  $SS = 6.94$ ) ile erkeklerin ( $M = 9.49$ ,  $SS = 6.24$ ) puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu ve kadınların daha yüksek puan aldığı görülmüştür.

Cinsiyete göre mükemmeliyetçilik puanının ortalamasının farklılaşma gösterip göstermediğini incelemek için yapılan bağımsız gruplar t testine sonuçlarına göre; mükemmeliyetçilik ( $t_{(396)} = -1.758$ ,  $p > .05$ ) erkeklerin ( $M = 197.0059$ ,  $SS = 33.75$ ) ile kadınların ( $M = 191.0965$ ,  $SS = 32.74$ ) puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Cinsiyete göre olumsuz değerlendirilme korkusu puanının ortalamasının farklılaşma gösterip göstermediğini incelemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre; olumsuz değerlendirilme korkusu ( $t_{(396)} = 5.31$ ,  $p \leq .05$ ) kadınlar ( $M = 35.47$ ,  $SS = 8.82$ ) ile erkeklerin ( $M = 30.85$ ,  $SS = 8.24$ ) puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu ve kadınlarda daha yüksek olduğu görülmüştür.

### **5.2.2 Yaş ile Yeme Tutumu, Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Arasındaki İlişkiler**

Bu kısımda, araştırmanın alt hipotezlerinden olan yaş değişkeninin yeme tutumu, mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile arasındaki ilişkinin incelenmesi adına Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır.

**Tablo 5.4** Yaş ile Yeme Tutumunun, Kendine Yönelik Mükemmeliyetçiliğin, Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçiliğin, Sosyal Beklentiye Dayalı Mükemmeliyetçiliğin ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Korelasyonel İlişkisi

| Değişkenler | 1. | 2.     | 3.     | 4.     | 5.     | 6.     |
|-------------|----|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1.Yaş       | 1  | -.121* | -.044  | -.102* | -.001  | -.117* |
| 2.Y.T       |    | 1      | .270** | .210** | .180** | .294** |
| 3.K.Y.M     |    |        | 1      | .553** | .372** | .291** |
| 4.B.Y.M     |    |        |        | 1      | .208** | .144** |
| 5.S.B.D.M   |    |        |        |        | 1      | .404** |
| 6.O.D.K     |    |        |        |        |        | 1      |

Y.T=Yeme Tutumu, K.Y.M=Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, B.Y.M=Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik, S.B.D.M=Sosyal Beklentiye Dayalı Mükemmeliyetçilik, O.D.K=Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, \* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$

Pearson Korelasyon Analizinde bulmuş olduğumuz değerler 0.00 ise bir ilişki olmadığı, 0.01-0.29 arasında ise düşük düzeyde bir ilişki olduğu, 0.30-0.70 arasında ise orta düzeyde bir ilişki olduğu, 0.71-0.99 arasında ise yüksek bir ilişki olduğu ve 1.00 ise mükemmel ilişki olduğu şeklinde kabul edilmiştir (Köklü, Büyüköztürk ve Bökeoğlu, 2019).

Yaş ile yeme tutumu arasındaki ilişki incelendiğinde negatif yönde, düşük düzeyde ( $r: -.12$ ) anlamlı bir ilişki vardır ( $p \leq .05$ ). Başka bir ifadeyle, yaş arttıkça olumsuz yeme tutumları azalmaktadır.

Yaş ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal beklentiye dayalı mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiler incelendiğinde; yaş ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal beklentiye dayalı mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p > .05$ ). Yaş ile başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik arasında negatif yönlü düşük düzeyde ( $r: -.10$ ) ve anlamlı bir ilişki vardır ( $p \leq .05$ ). Başka bir ifade ile bireylerin yaşları arttıkça başkalarına yönelik mükemmeliyetçilikleri azalmaktadır.

Yaş ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişki incelendiğinde negatif yönde, düşük düzeyde ( $r: -.11$ ) anlamlı bir ilişki vardır ( $p \leq .05$ ). Başka bir ifadeyle, yaş arttıkça olumsuz değerlendirilme korkusu azalmaktadır.

### 5.3 Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerine Göre Yeme Tutumu İstatistikleri

#### 5.3.1 Sigara, Alkol, Sosyal Medya Kullanımı ve Düzenli Spor Yapılmasına Göre Yeme Tutumu Puan Ortalamaları

Bu kısımda sigara ve alkol kullanımına göre yeme tutumu puanı ortalamasının farklılaşma gösterip göstermediğini incelemek adına Bağımsız Gruplar T Testi Analizi uygulanmıştır. Ayrıca, kaç saat sosyal medya kullanıldığı, düzenli spor yapımı ve kaç saat spor yapıldığına göre yeme tutum puanları ortalamalarının farklılaşma gösterip göstermediği de Bağımsız Gruplar T Testi analizi ile incelenmiştir.

**Tablo 5.5** Sigara ve Alkol Kullanımına Göre Yeme Tutumu Ortalamaları

|             | Sigara         | n   | Ort   | Ss   | t    | p    |
|-------------|----------------|-----|-------|------|------|------|
| Yeme Tutumu | Kullananlar    | 185 | 10.23 | 6.25 | .896 | .371 |
|             | Kullanmayanlar | 214 | 10.83 | 7.08 |      |      |
| Alkol       |                |     |       |      |      |      |
| Yeme Tutumu | Kullananlar    | 232 | 10.38 | 6.43 | .606 | .545 |
|             | Kullanmayanlar | 167 | 10.79 | 7.09 |      |      |

Tablo 5.5'de görüldüğü üzere sigara ve alkol kullanımına göre yeme tutumu puanı ortalamasının farklılaşma gösterip göstermediğini incelemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre; sigara kullanımı ( $t_{(397)} = .896$ ,  $p > .05$ ) kullananlar ( $M=10.23$ ,  $SS=6.25$ ) ile kullanmayanların ( $M=10.83$ ,  $SS=7.08$ ) puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Alkol kullanımı incelendiğinde ( $t_{(397)} = .606$ ,  $p > .05$ ) kullananlar ( $M=10.38$ ,  $SS=6.43$ ) ile kullanmayanların ( $M=10.79$ ,  $SS=7.09$ ) puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur.

**Tablo 5.6** Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Yeme Tutumu Alt Boyutlarının Ortalamaları

| Değişkenler | Sosyal Medya Kullanım Süresi | n   | Ort  | Ss   | t      | p     |
|-------------|------------------------------|-----|------|------|--------|-------|
| Y.M         | 3 saatten az                 | 112 | 2.99 | 3.42 | -3.862 | .000* |
|             | 3 saatten çok                | 287 | 4.60 | 4.48 |        |       |
| K.S.T       | 3 saatten az                 | 112 | 2.06 | 2.33 | -.627  | .531  |
|             | 3 saatten çok                | 287 | 2.23 | 2.55 |        |       |
| S.B         | 3 saatten az                 | 112 | 1.83 | 1.69 | -.205  | .838  |
|             | 3 saatten çok                | 287 | 1.87 | 1.82 |        |       |

Y.M=Yeme Meşguliyeti,K.S.T=Kısıtlama,S.B=Sosyal Baskı \*p<0.05

Katılımcıların sosyal medya kullanım süreleri sosyodemografik formda dört kategori olarak (1 saatten az, 1-3 saat, 3 saatten çok ve diğer) hazırlanmış olup analizlerde kategoriler arasında dengeli bir dağılım sağlamak adına üst gruplamaya gidilerek gruplar ikiye indirilmiştir. Katılımcıların sosyal medya kullanım süresine göre yeme tutumu alt boyut puanları ortalamasının farklılaşma gösterip göstermediğini incelemek adına yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre; katılımcıların sosyal medya kullanım süresi ile yeme tutumu alt boyutlarından "kısıtlama" ve "sosyal baskı" ile aralarında anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur ( $p>.05$ ). Katılımcıların sosyal medya kullanım süresi ile yeme tutumu alt boyutlarından yalnızca "yeme meşguliyeti" alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $p\leq.05$ ). Yeme meşguliyeti alt boyutunda katılımcıların sosyal medya kullanım süresinde ( $t_{(263)} = -3.862, p\leq.05$ ) 3 saatten çok kullananlar ( $M=4.60, SS=4.48$ ) ile 3 saatten az kullananlar ( $M=2.99, SS=3.42$ ) arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.



**Tablo 5.7** Düzenli Spor Yapımına Göre Yeme Tutumu Ortalamaları

|             | Düzenli Spor | n   | Ort   | Ss   | t    | p    |
|-------------|--------------|-----|-------|------|------|------|
| Yeme Tutumu | Yapanlar     | 164 | 10.37 | 6.35 | .458 | .647 |
|             | Yapmayanlar  | 235 | 10.68 | 6.96 |      |      |

Tablo 5.7'de görüldüğü üzere katılımcıların düzenli spor yapmalarına göre yeme tutumu puanının ortalamasının farklılaşma gösterip göstermediğini incelemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre; katılımcıların düzenli spor yapmaları incelendiğinde ( $t_{(397)} = .458$   $p > .05$ ) yapanlar ( $M=10.37$ ,  $SS=6.35$ ) ile yapmayanların ( $M=10.68$ ,  $SS=6.96$ ) puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur.

**Tablo 5.8** Katılımcıların Spor Yapma Süresine Göre Yeme Tutumu Alt Boyutlarının Ortalamaları

| Değişkenler | Spor Yapma Süresi     | n   | Ort  | Ss    | t      | p     |
|-------------|-----------------------|-----|------|-------|--------|-------|
| Y.M         | 1 saatten az veya hiç | 202 | 4.55 | 34.79 | 1.914  | .056  |
|             | 1 saatten çok         | 197 | 3.74 | 3.62  |        |       |
| K.S.T       | 1 saatten az veya hiç | 202 | 1.96 | 2.36  | -1.809 | .071  |
|             | 1 saatten çok         | 197 | 2.41 | 2.60  |        |       |
| S.B         | 1 saatten az veya hiç | 202 | 1.60 | 1.72  | -2.925 | .004* |
|             | 1 saatten çok         | 197 | 2.12 | 1.80  |        |       |

Y.M=Yeme Meşguliyeti,K.S.T=Kısıtlama,S.B=Sosyal Baskı\*p<0.05

Katılımcıların spor yapma süreleri sosyodemografik formda dört kategori olarak (yapmıyorum, 1 saatten az, 1-3 saat ve 3 saatten çok) hazırlanmış olup

analizlerde kategoriler arasında dengeli bir dağılım sağlamak adına üst gruplamaya gidilerek gruplar ikiye indirilmiştir. Katılımcıların spor yapma süresine göre yeme tutumu alt boyut puanları ortalamasının farklılaşma gösterip göstermediğini incelemek adına yapılan bağımsız gruplar t testi analizi sonuçlarına göre; katılımcıların spor yapma sürelerinin yeme tutumu alt boyutlarından "yeme meşguliyeti" ve "kısıtlama" alt boyutunda anlamlı bir farklılaşma göstermediği bulunmuştur ( $p > .05$ ). Katılımcıların spor yapma sürelerinin yeme tutumu alt boyutlarından yalnızca "sosyal baskı" alt boyutunda anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür ( $t_{(397)} = -2.925, p \leq .05$ ). 1 saatten çok spor yapanlar ( $M=2.12, SS= 1.80$ ) ile 1 saatten az veya hiç spor yapanlar ( $M= 1.60, SS= 1.72$ ) arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

### 5.3.2 Katılımcıların Ekonomik Durumlarına Göre Yeme Tutumu Puan Ortalamaları

Bu kısımda katılımcıların ekonomik durumlarına göre yeme tutumu alt boyut puanları ortalamasının farklılaşma gösterip göstermediğini incelemek adına Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Sosyodemografik bilgiler alınırken katılımcılara hangi ekonomik durumda olduklarını düşündükleri beş kategori (düşük, düşük üstü, orta, orta üstü ve yüksek) şeklinde sorulmuştur. Analiz yapılırken grup dağılımlarının daha dengeli olması adına üst gruplama yapılarak kategoriler üçe indirilmiştir.

**Tablo 5.9** Ekonomik Duruma Göre Yeme Tutum Puanı Ortalaması

|        | Ekonomik Durum | n   | Ort.  | Ss   | F    | p    |
|--------|----------------|-----|-------|------|------|------|
| YTT-26 | Düşük          | 65  | 9.89  | 6.88 | .445 | .641 |
|        | Orta           | 184 | 10.56 | 6.54 |      |      |
|        | Yüksek         | 150 | 10.83 | 6.85 |      |      |

Y.T.T-26= Yeme Tutum Testi

Tablo 5.9'da görüldüğü üzere katılımcıların ekonomik durumuna göre yeme tutumu puan ortalamalarının farklılaşma gösterip göstermediğini incelemek adına yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre; yeme tutumu

puanlarının katılımcıların ekonomik durumlarına göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği bulunmuştur ( $p>.05$ ).

#### 5.4 Temel Amaçların Test Edilmesi; Yeme Tutumu, Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

##### 5.4.2 Temel Amaçların Test Edilmesi; Yeme Tutumu, Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Arasındaki Korelasyonel İlişkiler

Araştırmanın bu kısmında yeme tutumu, mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Tablo 5.10'da yeme tutumu, mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki korelasyonel ilişkiler gösterilmiştir.

**Tablo 5.10** Yeme Tutumu, Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Arasındaki Korelasyonel İlişkiler

| Değişkenler | 1. | 2.     | 3.     |
|-------------|----|--------|--------|
| 1.Y.T.T-26  | 1  | .293** | .294** |
| Ç.B.M.Ö     |    | 1      | .347** |
| O.D.K       |    |        | 1      |

Y.T.T-26= Yeme Tutumu, Ç.B.M.Ö= Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, O.D.K= Olumsuz Değerlendirilme Korkusu \*\* $p<0.01$

Yeme tutumu, mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkiler incelendiğinde; yeme tutumu ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde ( $r: .29, p \leq .01$ ) ve anlamlı bir ilişki vardır. Başka bir ifade ile bireylerin yeme tutumları bozuldukça mükemmeliyetçilik puanlarında artış görülmektedir. Yeme tutumu ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında da pozitif yönlü, düşük düzeyde ( $r: .29, p \leq .01$ ) ve anlamlı bir ilişki vardır. Başka bir ifade ile

yeme tutumları bozuldukça olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarında artış görülmektedir. Mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ( $r:.34, p \leq .01$ ) ve anlamlı bir ilişki vardır. Başka bir deyişle, bireylerin mükemmeliyetçilik puanları arttıkça olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarında artış görülmektedir.

#### 5.4.3 Temel Amaçların Test Edilmesi; Yeme Tutumu Alt Boyutları, Mükemmellik Alt Boyutları ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Arasındaki Korelasyonel İlişkiler

Bu kısımda, yeme tutumunun alt boyutları olan yeme meşguliyeti, kısıtlama ve sosyal baskı; mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal beklentiye dayalı mükemmeliyetçilik ile alt boyutu bulunmayan olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir.

**Tablo 5.11** Yeme Tutumu Alt Boyutları, Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Arasındaki Korelasyonel İlişkiler

| Değişkenler | 1. | 2.     | 3.     | 4.     | 5.     | 6.     | 7.     |
|-------------|----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1.Y.M       | 1  | .307** | .215** | .220** | .162** | .173** | .341** |
| 2.K.S.T     |    | 1      | .331** | .153** | .128*  | .114*  | .142** |
| 3.S.B       |    |        | 1      | .181** | .161** | .094   | .051   |
| 4.K.Y.M     |    |        |        | 1      | .553** | .372** | .291** |
| 5.B.Y.M     |    |        |        |        | 1      | .208** | .144** |
| 6.S.B.D.M   |    |        |        |        |        | 1      | .404** |
| 7.O.D.K     |    |        |        |        |        |        | 1      |

Y.M=Yeme Meşguliyeti,K.S.T=Kısıtlama,S.B=Sosyal Baskı,K.Y.M=Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, B.Y.M=Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik, S.B.D.M=Sosyal Beklentiye Dayalı Mükemmeliyetçilik, O.D.K=Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, \* $p<0.05$  \*\* $p<0.01$

Gerçekleştirilen Pearson Korelasyon Analizi sonuçlarına göre, yeme tutumu alt boyutlarının birbiri ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Yeme meşguliyeti ile kısıtlama alt boyutları arasında pozitif yönde, orta düzeyde ( $r:.30, p \leq .01$ ) anlamlı bir ilişki vardır. Yeme meşguliyeti ile sosyal baskı alt boyutları arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ( $r:.21, p \leq .01$ ) anlamlı bir ilişki

vardır. Kısıtlama ile sosyal baskı alt boyutları arasında pozitif yönde, orta düzeyde ( $r:.33, p \leq .01$ ) anlamlı bir ilişki vardır.

Pearson Korelasyon Analizi sonuçlarına göre, mükemmeliyetçiliğin alt boyutları arasındaki ilişkilerin pozitif yönde ve anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde, orta düzeyde ( $r:.55, p \leq .01$ ) anlamlı bir ilişki vardır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile sosyal beklentiye dayalı mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde, orta düzeyde ( $r:.36, p \leq .01$ ) anlamlı bir ilişki vardır. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ile sosyal beklentiye dayalı mükemmeliyetçilik arasında da pozitif yönde, orta düzeyde ( $r:.37, p \leq .01$ ) anlamlı bir ilişki vardır.

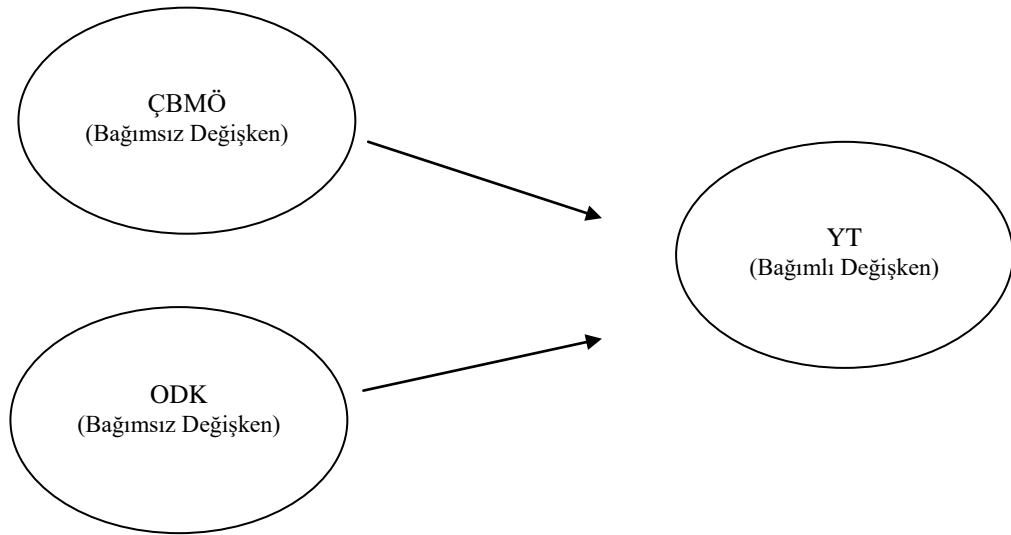
Yeme tutumunun alt boyutları olan yeme meşguliyeti, kısıtlama ve sosyal baskı ile olumsuz değerlendirme korkusu arasındaki ilişkiler Tablo 5.11'de yer almaktadır. Yeme meşguliyeti alt boyutu ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif yönde, orta düzeyde ( $r:.34, p \leq .01$ ) anlamlı bir ilişki vardır. Kısıtlama alt boyutu ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ( $r:.14, p \leq .01$ ) anlamlı bir ilişki vardır. Ancak, sosyal baskı alt boyutu ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır ( $p > .05$ ).

Yeme tutumunun alt boyutları ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutları arasındaki ilişkiler Tablo 5.11'de yer almaktadır. Yeme meşguliyeti alt boyutu ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ( $r:.22, p \leq .01$ ) anlamlı bir ilişki vardır. Yeme meşguliyeti alt boyutu ile başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ( $r:.16, p \leq .01$ ) anlamlı bir ilişki vardır. Yeme meşguliyeti alt boyutu ile sosyal beklentiye dayalı mükemmeliyetçilik alt boyutu arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ( $r:.17, p \leq .01$ ) anlamlı bir ilişki vardır. Kısıtlama alt boyutu ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ( $r:.15, p \leq .01$ ) anlamlı bir ilişki vardır. Kısıtlama alt boyutu ile başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ( $r:.12, p \leq .05$ ) anlamlı bir ilişki vardır. Kısıtlama alt boyutu ile sosyal beklentiye dayalı mükemmeliyetçilik alt boyutu arasında ise pozitif yönde, düşük düzeyde ( $r:.11, p \leq .05$ ) anlamlı bir ilişki vardır. Sosyal baskı alt boyutu ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ( $r:.18, p \leq .01$ ) anlamlı bir ilişki vardır. Sosyal baskı alt boyutu ile başkalarına yönelik

mükemmeliyetçilik alt boyutu arasında düşük düzeyde ( $r:.16, p \leq .01$ ) anlamlı bir ilişki vardır. Sosyal baskı alt boyutu ile sosyal beklentiye dayalı mükemmeliyetçilik alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır ( $p > .05$ ).

#### 5.4.4 Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Yeme Tutumunu Yordamasına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi

Bu kısımda yeme tutumu, mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenecektir. Yapılan analizle mükemmeliyetçiliğin ve olumsuz değerlendirilme korkusunun yeme tutumu üzerindeki yordayıcı etkisi sınanacaktır (Bknz: Şekil 1).



**Şekil 5.1** Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Yeme Tutumu üzerindeki Yordayıcı Etkisi

YT= Yeme Tutumu, ÇBMÖ= Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, ODK= Olumsuz Değerlendirilme Korkusu

**Tablo 5.12:** Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Yeme Tutumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

| Model Değişken                  | B      | $\beta$ | T      | P       |
|---------------------------------|--------|---------|--------|---------|
| 1 (Sabit)                       | -3.351 |         | -1.735 | .083    |
| Mükemmeliyetçilik               | .043   | .217    | 4.335  | .000*** |
| Olumsuz Değerlendirilme Korkusu | .166   | .219    | 4.378  | .000*** |

F= 29.051  
Model (p)= .000  
R<sup>2</sup>= .128

\*\*\*p<0.001

Mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu değişkenlerinin yeme tutumu üzerindeki yordayıcı etkisini test etmek adına uygulanan çoklu regresyon analizi sonuçları modelin anlamlı olduğunu göstermiştir ( $F_{(2,398)}= 29.051$ ,  $p \leq .001$ ). Kurulan model, yeme tutumu puanlarındaki varyansın yaklaşık % 12'ünü açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri incelendiğinde, mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusunun ( $p \leq .001$ ) yeme tutumunu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre mükemmeliyetçiliğin ve olumsuz değerlendirilme korkusunun yeme tutumu üzerindeki görece önem sırasının, olumsuz değerlendirilme korkusunun ( $\beta=.219$ ) ve mükemmeliyetçilik ( $\beta= .217$ ) şeklinde olduğu görülmüştür.

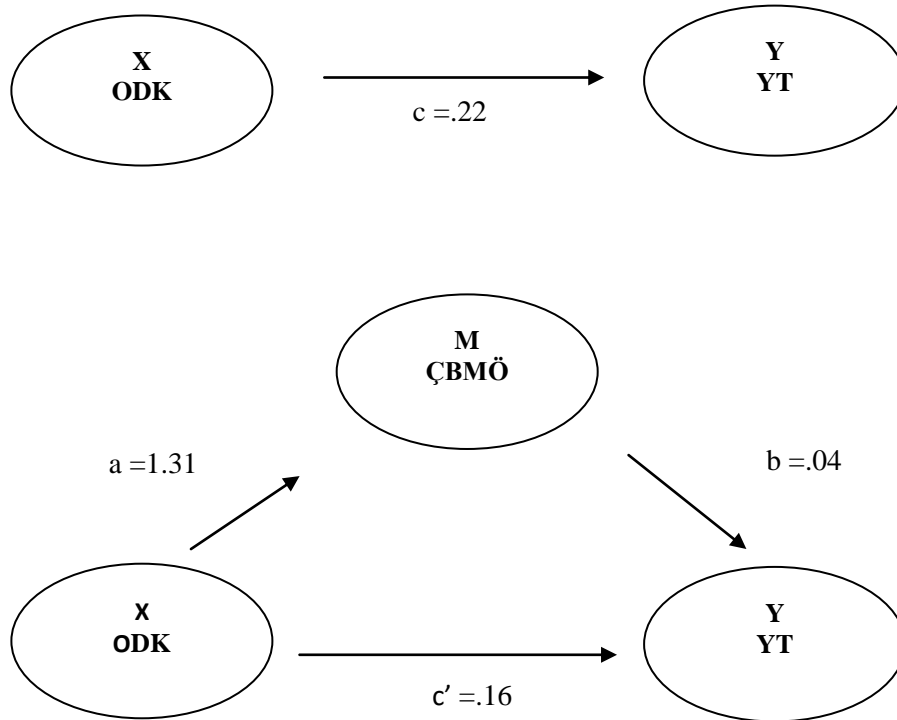
### 5.5.Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Mükemmeliyetçiliğin Aracı Etkisine Yönelik Mediatör Analizi

Bu kısımda, olumsuz değerlendirilme korkusunun yeme tutumu ile doğrudan ve mükemmeliyetçilik aracılığı ile dolaylı ve toplam etkisini ölçmek amacıyla aracılık analizi (mediation analysis) uygulanmıştır. Değişkenler arası dolaylı ve

toplam etkiler, Hayes (2013) tarafından geliştirilmiş SPSS uyumlu bir makro (PROCESS) kullanılarak analiz edilmiştir.

Araştırmamızda aracı etki analizi için PROCESS makrosunun kullanılmasının sebebi; Baron ve Keny (1986), tarafından öne sürülen üç aşamalı regresyon yöntemine ihtiyaç duyulmadan aracılık analizindeki direkt ve dolaylı etkilerin katsayılarını tek bir işlemde görmemizin sağlanması ve bu şekliyle analizin daha pratik hale gelmesidir.

Uygulanan aracı etki analizinde oluşturulan model içerisinde; bağımsız değişken (X), bağımlı değişken (Y) ve aracı değişken (M) olarak ifade edilmiştir. Aracılık etkisi; X'in Y'ye direkt etkisinin (c yolu), X'in Y'ye M üzerinden dolaylı etkisinin (c' yolu), X'in M üzerindeki etkisinin (a yolu) ve M'nin Y üzerindeki etkisinin (b yolu) gösterildiği bir model ile tasvir edilmiştir (Bknz: Şekil 2)



Şekil 2: Aracılık Modelini Gösteren Diyagram

YT= Yeme Tutumu, ÇBMÖ= Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, ODK= Olumsuz Değerlendirilme Korkusu



Aracılık modelinin mantığı, Şekil 2' de kavramsal diyagram biçiminde gösterilmektedir. Görülebileceği gibi, bu model iki ardışık değişken (M) ve (Y) ve iki öncül değişken (X) ve (M) içerir; (X), (Y) ve (M)'yi nedensel olarak etkiler ve (M), (Y)'yi nedensel olarak etkiler. Basit aracılık modeli , en az bir (X) değişkeninin, (M) aracı değişkeniyle, (Y) sonucunu etkilediği nedensel bir sistemdir. Bu modelde, (X)'in (Y)'yi etkileyebileceği iki yol vardır. İlk yol (M)'nin aracılık etkisi olmadan (X)'ten (Y)'ye gitittiği yoldur ve bu yol (X)'in (Y) üzerindeki doğrudan etkisi olarak adlandırılır. İkinci yol ise, (X) ve (Y) arasındaki ilişkide (M) aracı değişkenin aracılık etmesi sebebi ile (X)'in (Y) üzerindeki dolaylı etkisi olarak adlandırılır. Kısacası dolaylı etki, (X)'in (Y)'yi (M)'nin etkisi dolayısıyla etkilediği nedensel bir dizi aracılığıyla (Y)'nin nasıl etkilendiğini temsil eder (Hayes, 2017).

**Tablo 5.13** Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Mükemmeliyetçiliğin Aracı Etkisi

|              |                |                |                 |
|--------------|----------------|----------------|-----------------|
| A            | $\beta=1.31$   | $t(397)=7.36$  | $p=.0000$       |
| B            | $\beta=.04$    | $t(396)= 4.33$ | $p=.0000$       |
| c'           | $\beta=.16$    | $t(396)=4.37$  | $p=.0000$       |
| c            | $\beta=.22$    | $t(397)=6.13$  | $p=.0000$       |
| Dolaylı Etki | $\beta = 0,04$ | SE= .0164      | CI[.0277;.0910] |

Araştırmamızda yapılan aracılık analizi sonucunda, bağımsız değişken olan olumsuz değerlendirilme korkusundan bağımlı değişken olan yeme tutumuna giden yol katsayısının (c) 0.22 ( $p \leq .001$ ) olduğu ancak mükemmeliyetçilik değişkeni modele eklendiğinde bu katsayının (c') 0.16'ya ( $p \leq .001$ ) düştüğü görülmüştür. Aracı değişken olan mükemmeliyetçilik modele eklendiğinde bağımsız değişken olan olumsuz değerlendirilme korkusunun bağımlı değişken olan yeme tutumu üzerindeki direkt etkisi olarak da ifade edilen bu katsayının (c') istatistiksel olarak anlamlılığını sürdürmesi ile birlikte düşüş gösteriyor olması, mükemmeliyetçilik değişkeninin modelde aracılık rolünün olduğunu göstermektedir.

Olumsuz değerlendirilme korkusundan mükemmeliyetçilik değişkenine giden yol katsayısının (a) 1.31 ( $p \leq .001$ ) olduğu bulunmuştur, başka bir deyişle olumsuz değerlendirilme korkusundaki bir birimlik artışın mükemmeliyetçilik puanlarında 1.31 birimlik bir artışa sebep olmaktadır. Mükemmeliyetçilik değişkeninden yeme

tutumuna giden yolun katsayısı (b) 0.04'tür ( $p \leq .001$ ). Diğer bir ifadeyle, mükemmeliyetçilik puanlarındaki bir birimlik artışın yeme tutumu puanlarında 0.04'lük bir artış yarattığı görülmüştür. Bu iki değerın çarpımı yani,  $a \times b = c-c''$  ( $1.31 \times 0.04 = 0.052$ ) olarak da hesaplanabilen ve PROCESS çıktısından direkt olarak elde edilen aracılık etkisinin orjinal veriden elde edilmiş 5000 bootstrap örneklem ve %95 güven aralığında alt (.0277) ve üst (.0910) sınırlarının sıfır değerini içermemesi bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir.

## BÖLÜM 6

### 6. SONUÇ VE TARTIŞMA

Araştırmamızda, mükemmeliyetçiliğin yeme tutumu ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında aracı etkiye sahip olacağı öngörülerek ana hipotezimiz geç ergenlik döneminde bulunan bireylerin yeme tutumları ile olumsuz değerlendirilme korkuları arasındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin aracı etkisini incelemek şeklinde oluşturulmuştur. Ayrıca, araştırmaya katılan katılımcıların yeme tutumları, çok boyutlu mükemmeliyetçilikleri ve olumsuz değerlendirilme korkuları ile sosyodemografik verilerle ilişkilerini incelemek de amaçlanmıştır. Literatürde söz konusu değişkenlerle ilgili araştırmalar bulunmakla beraber yeme tutumu, mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu değişkenlerinin aynı anda, bir arada mediatör hipotez ile incelendiği bir çalışmanın olmadığı görülmüştür.

Bu bölümde, yukarıda bahsedilen amaçlar doğrultusunda literatürde bulunan çalışmaların bulguları ile araştırmamızın bulguları karşılaştırılmıştır. İlk olarak, katılımcıların araştırmamızda aldığı puanlarla literatürdeki çalışmalarda alınan puanlar değerlendirilmiş ve tartışılmıştır. İkinci olarak, cinsiyete ve yaşa göre yeme tutumu, mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerine dair bulgularımız literatürdeki bulgular ile karşılaştırılarak tartışılmıştır. Üçüncü olarak, sosyodemografik özelliklerden sigara-alkol kullanımına, sosyal medya kullanım süresine, düzenli spor yapımına, spor yapılma süresine ve katılımcıların ekonomik durumlarına göre yeme tutumu düzeylerine dair bulgularımız literatürdeki çalışmalarla karşılaştırılmış ve bu doğrultuda tartışılmıştır. Dördüncü mükemmeliyetçiliğin olumsuz değerlendirilme korkusu ile yeme

tutumu arasında aracı etkiye sahip olduğu modelimizin bulguları literatürde bulunan araştırmalara göre tartışılmıştır. Son olarak, araştırmamızın güçlü ve zayıf yönleri değerlendirilmiş, literatüre sağlayacağı katkılardan bahsedilmiş ve gelecekteki yeni araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

### **6.1 Katılımcıların Aldıkları Puanların Değerlendirilmesi**

Araştırmamızda katılımcıların yeme tutumundan aldıkları ortalama puan 10.55 olarak saptanmıştır. Ölçeğin kesme puanı 20 olarak belirlenmiştir. Bu durumda katılımcıların ortalamalarının kesme puanından düşük olduğu ve bozulmuş yeme tutumu sergilemedikleri saptanmıştır. Literatür taraması sırasında yeme tutum testinin uzun olan versiyonundan katılımcıların bizim araştırmamızda olduğu gibi kesme puanından düşük puanlar aldığı görölmüştür (Erdoğan, 2018; Yılmaz, 2017; Karaköse, 2012).

Araştırmamızda katılımcıların mükemmeliyetçilikten aldıkları ortalama puan 193.34 olarak saptanmıştır. Literatürde yapılan diğer çalışmalara bakıldığında normal popölasyonla yapılan araştırmalarda bizim bulgumuza benzer sonuçlar bulunduğu görölmüştür (Azizoğlu, 2020; Alaoğlu; 2020)

Son olarak, araştırmamızda katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusundan aldıkları ortalama puan 33.47 olarak bulunmuştur. Literatürde olumsuz değerlendirilme korkusu üzerine gerçekleştirilen başka çalışmalar incelendiğinde katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusuna dair ortalama puanlarının bizim araştırmamızdaki katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu ortalama puanı ile benzerlik gösterdiği görölmüştür (şimşek, 2018; Ben, 2017).

### **6.2 Cinsiyete ve Yaşa Göre Yeme Tutumu, Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Düzeylerinin Değerlendirilmesi**

Çalışmada ilk olarak, katılımcıların sosyodemografik bilgilerinden biri olan cinsiyet değişkenine göre yeme tutumu, mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığı hipotezi test edilmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre yeme tutumu puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığına dair hipotez için gerçekleştirilen literatür taraması baz alınarak

kadın katılımcıların yeme tutumu puanlarının erkek katılımcılara göre yüksek olması, diğer bir ifadeyle daha olumsuz olması öngörülmüştür (Kadioğlu ve Ergün, 2015; Uskun ve Şabaplı, 2013). Aynı zamanda, literatürde yer alan bir çok çalışmanın sonucunda yeme bozukluklarında da kadınların erkeklerden daha yüksek puanlar aldığına dair bulgulara ulaşılmışının araştırma hipotezini desteklemektedir (Nelson vd., 1999; Garfinkel vd., 1995). Oluşturulan hipotezler için yapılan analizler sonucunda, yeme tutumu puanlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Kadın katılımcıların yeme tutum puanları erkek katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, toplumda kadınlardan beklenen güzellik algısının kadınlar üzerinde yaratmış olduğu sosyal baskı ile açıklanabilir (O'dea, 2000). Öyle ki, günümüz toplumunda medyanın da etkisiyle güzel kadının zayıflıkla eşleştirilmesi sonucu kadınlar kilolarına çok daha fazla önem vermeye başlamış olabilirler. Literatürle uyumlu çıkan bu bulgumuz yeme tutumuna ya da yeme bozukluğuna yönelik hem klinik hem de önleyici çalışmalarda cinsiyetin rolünün göz önünde bulundurulması gerekliliğini ortaya koymaktadır (Kadioğlu ve Ergün, 2015; Uskun ve Şabaplı, 2013; Garfinkel vd., 1995).

Cinsiyet ve yeme tutumu arasındaki ilişki ile ilgili hipotezin dışında; cinsiyet değişkenine göre mükemmeliyetçilik puanlarının farklılaşıp farklılaşmayacağı hipotezi için yapılan literatür taraması doğrultusunda erkek katılımcıların mükemmeliyetçilik puanlarının kadın katılımcılardan yüksek olacağı öngörülmüştür (McCreary Joiner, Schmidt ve Ialongo, 2004a, McCreary vd., 2004b; Siegle ve Schuler, 2000). Cinsiyet ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki ile ilgili analiz sonucuna göre; mükemmeliyetçilik puanlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Araştırmamızın bulgusuyla uyumlu olan (Flett ve Hewitt, 1998; Kawamura vd., 2001) araştırmalar olmasıyla beraber araştırmamızın bulgusuyla uyumsuz (McCreary vd., 2004a; Siegle ve Schuler, 2000; Alaoğlu, 2020) bulguların da olduğu görülmüştür. Araştırmamızdan farklı sonuç elde edilen araştırmalar incelendiğinde çalışmaların örneklem yaş aralığının bizim araştırmamızdan farklı olduğu, bazı çalışmalarda geç ergenlik yerine 18 yaş ve altı olan ergen bireylerle çalışmalar yapıldığı (McCreary vd., 2004a; Siegle ve Schuler, 2000), bazısında yaş aralığının bizim araştırmamızdan daha geniş tutulduğu ve 18-50 yaş arasında katılımcılarla çalışıldığı görülmektedir (Alaoğlu, 2020). Dolayısıyla bu örneklem büyüklüğü kaynaklı metodolojik farklılıkların araştırma sonuçlarını tutarsızlaştırdığı söylenebilir. Bunun yanı sıra, cinsiyet farklılığının

anlamli çiktiğı çalışmaların seçilmiş özel popülasyonlarla (örneğin, üstün zekalılar ve Afro Amerikan bireyler) yapılmış olmasının da örneklem özelliklerindeki farklılaşmaya yol açmasından ötürü bulguların uyumsuz olmasında rol oynadığı öne sürülebilir (McCreary vd., 2004a; Siegle ve Schuler, 2000).

Son olarak, cinsiyet ve olumsuz değerlendirilme korkusu ilişkisi incelendiğinde ise, literatürde yer alan çalışmalara dayanarak olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarının erkek katılımcılara kıyasla kadın katılımcılarda daha yüksek olması öngörölmüştür (Gençtarih, 2019; Silverstein, 1986; Gündüz, 2014). Gerçekleştirilen analizler sonucu olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı ve kadın katılımcıların olumsuz değerlendirilmekten daha çok korktukları görölmüştür. Bu bulguya paralel geçmiş bir çok çalışma bulgusu (Gençtarih, 2019; Silverstein, 1986; Gündüz, 2014) bulunmakla beraber cinsiyetler arası anlamlı fark bulgulanmayan çalışmaların da olduğu görölmektedir (Köydemir ve Demir, 2007; Ünal vd., 2016). Bulgumuz ile uyumlu olan çalışmaların sonuçları üzerine kadınların olumsuz değerlendirilme korkusunu daha fazla deneyimlemelerinin sebebinin yine ataerkil toplum düzeninden ve toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklanabileceği düşünölmüştür. Yukarıda da bahsedildiği gibi ataerkil anlayışın yaygın olduğu toplumlarda, erkekler kurallar koyarken, kadınların bu kurallara uyması ve bu şekilde davranması beklenmektedir (Demren, 2003). Bu beklentiden dolayı, toplum tarafından kabul görmek için kadınların hatalı bulunmaktan ve olumsuz değerlendirilmekten daha fazla korktukları söylenebilir. Araştırmamızla uyumsuz çıkan çalışmalar incelendiğinde ise Köydemir ve Demir'in (2007), örneklem sayısının bizim araştırmamızdan az olduğu görölmüştür ve bu nedenle çalışma bulgularımızın farklılaştığı düşünölmüştür. Aynı zamanda, farklı çıkan diğer çalışmalara bakıldığında katılımcıların tek bir üniversiteden seçildiği bu nedenle de tüm evreni temsil etmeyebilecekleri düşünölmüştür (Köydemir ve Demir, 2007; Ünal vd., 2016). Bu sebeplerden dolayı, örneklemelerin farklılaşmasının iki araştırma arasında farklı bulgular çıkmasına sebep olabileceği öne sürülebilir.

Araştırmamızda katılımcıların yaşlarına göre mükemmeliyetçilik, olumsuz değerlendirilme korkusu ve yeme tutumu puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu doğrultuda literatür taramasında elde edilen bilgiler ışığında oluşturduğumuz hipotezimiz ile araştırmaya katılan katılımcıların yaşlarının arttıkaça olumsuz yeme tutumlarının azalacağı öngörölmüştür (Siyez ve Uzbaş, 2006; Cenk, 2019; Parmaksız, 2020). Söz konusu hipotezin analiz sonucunda katılımcıların

yaşları ve yeme tutumları arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, katılımcıların yaşları arttıkça yeme tutumlarındaki bozulmaları azalmaktadır. Bulgumuzun literatür ile uyumu kontrol edildiğinde araştırmamızın literatürde bulunan diğer çalışmalarla uyumlu sonuçlar verdiği görülmüştür (Siyez ve Uzbaş, 2006; Cenk, 2019; Parmaksız, 2020). Yeme bozukluklarının ergenlik ve geç ergenlik dönemlerinde daha sık rastlanılmasının sebeplerinden biri sosyal çevreye bireyin kendisini dış görünüşü ile kanıtlama çabasıdır (Ertaş, 2006). Aynı zamanda, ergenlik ve geç ergenlik döneminde bulunan bireyler aileden bağımsız olma motivasyonu ile yemek seçimlerine karar verirken sağlık besinleri tercih etmeleri gerektiğini farkında olsalar dahi sık sık dışarıda yemek yemeyi tercih edebilmektedirler (Demirezen ve Coşansu, 2005). Bu bilgilerden yola çıkarak, bireylerin yaş aldıkça ve yetişkinlik dönemine yaklaştıkça dış görünüşlerine atfettiği önemin azaldığı ve sağlıklı beslenme ile ilgili bilinçlendiği, bu durumlardan dolayı da yeme tutumlarındaki bozulmaların azaldığı düşünülmüştür.

Araştırmamızda yaş ve mükemmeliyetçilik değişkenleri üzerine yapılan literatür taramasına dayanarak katılımcıların yaşları arttıkça kendine yönelik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik puanlarının artması öngörülmüştür (Azak, 2019) . Yapılan analiz sonucu, yaş ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış ancak, yaş ile başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, bireyler yaş aldıkça başkalarına yönelik mükemmeliyetçilikleri azalmakla beraber, kendilerine yönelik mükemmeliyetçiliklerinde bir farklılaşma olmamaktadır. Yaş ile başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik arasında negatif yönlü bir ilişki olduğuna dair bu bulgumuz literatürdeki benzer çalışmalarla uyumlu değilken (Büyükbayraktar, 2011; Azak, 2019), bazılarıyla uyumludur (Azizoğlu, 2020). Araştırmamızın bu sonucu, literatürdeki benzer sonuçlu çalışmalar göz önüne alınarak değerlendirildiğinde bireylerin yaş aldıkça ve yetişkinlik dönemine yaklaştıkça başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliklerinin azalmasının ergenlik dönemine kıyasla arkadaşlarına, çevrelerine ve diğerlerine atfettikleri önemin azalması, diğerlerine karşı beklentilerinin düşmesi ve bireyselliklerinin artması ile ilgili olabileceği düşünülmüştür. Araştırmamızın bu sonucu ile uyumlu olmayan çalışmalara bakıldığında ise Büyükbayraktar'ın (2011), çalışmasında örnekleminin 725 kişiden oluştuğu, Azak'ın (2019), yaptığı çalışmanın örnekleminde ise 18-65 yaş arası katılımcıların dahil edildiği görülmüştür. Dolayısıyla, bulgular arası farklılığın

çalışmaların örneklem sayısından ve örneklem yaş aralığının bizim araştırmamızdan daha geniş olmasından kaynaklanabileceği öne sürülebilir.

Yaş ve olumsuz değerlendirilme korkusu üzerine yapılan literatür taraması doğrultusunda katılımcıların yaşları arttıkça olumsuz değerlendirilme korkusunun azalacağı öngörülmüştür (Ünal; vd., 2016; Avcı, 2019; Cenk, 2019). Araştırmamızda yapılan analizler sonucunda yaş ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bulgumuz bireylerin yaş aldıkça olumsuz değerlendirilme korkusunu deneyimlemesinin azaldığına işaret etmektedir. Söz konusu bu bulgu literatürde bulunan diğer çalışmalarla uyumludur (Yıldız ve Toprak, 2016; Ünal; vd., 2016; Cenk, 2019). Bireylerin yaş aldıkça olumsuz değerlendirilme korkularının azalmasının, benlik saygılarının yaşla beraber artması ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür (Sarıkaya, 2015). Ayrıca olumsuz değerlendirilme korkusunun diğerlerinin beğenisi ve onayının oldukça önem kazandığı ergenlik döneminde olan bireylerde daha sık rastlandığı da bilinmektedir (Bruce ve Atezaz, 1999). Sonuç olarak tüm bu sebeplerden ötürü çevrenin etkisinin yaş aldıkça azalmasıyla beraber bireylerin olumsuz değerlendirilme korkusunun da azaldığı söylenebilir.

### **6.3 Katılımcıların Sigara-Alkol Kullanımına, Sosyal Medya Kullanım Süresine, Düzenli Spor Yapımına, Spor Yapma Süresine ve Ekonomik Durumuna Göre Yeme Tutumu Düzeyinin Değerlendirilmesi**

Araştırmamızın bir diğer hipotezi olan sigara-alkol kullanımının yeme tutumu puanlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin literatür taramasından elde edilen bilgiler baz alınarak sigara-alkol kullananlardan yeme tutum puanlarının daha yüksek olması öngörülmüştür (Uskun ve Şabaplı, 2013; Tezcan, 2009; Pekcan, 2008; Rabkin, 1997). Ancak, yapılan analizler sonucunda sigara-alkol kullanımının yeme tutumuyla anlamlı bir ilişkisi olmadığı bulunmuştur. Literatürde sigara-alkol kullanımının yeme tutumu üzerindeki etkisine dair çalışmalar sınırlı sayıdadır. Bu çalışmalar içerisinde bizim araştırmamızdaki bulgumuz ile uyumlu olanlar (Özvurmaz, 2018) olduğu gibi uyumsuz olan çalışmaların da olduğu görülmüştür (Tezcan, 2009; Pekcan, 2008; Rabkin, 1997). Bizim bulgumuz ile uyum göstermeyen çalışmalar incelendiğinde bazı çalışmaların örneklem büyüklüğünün bizim araştırmamızın örneklem büyüklüğünden fazla olduğu fark edilmiştir. Ayrıca,



literatürde çoğunlukla sigara-alkol kullanımının bozulmuş bir yeme tutumunun sonucu olan obezite ile araştırıldığı fark edilmiştir. Bu doğrultuda, sigara-alkol kullanımının yeme tutumunda klinik düzeyde bozulmalardan, yani yeme bozukluğu ile anlamlı bir ilişkisi olabileceği düşünülmüştür. Öte yandan, bizim araştırmamızın sadece yeme tutumuna odaklanıyor olması ve yeme bozukluklarının araştırılmaması sebebiyle sigara-alkol kullanımı ile yeme tutumu arasında anlamlı bir ilişkisi görülmediği çıkarımı yapılabilir.

Araştırmamızda incelenen bir diğer ilişki ise sosyal medya kullanımı ile yeme tutumu puanlarıdır. Literatür taraması sonucunda, araştırmamızda sosyal medya kullanan katılımcıların, sosyal medya kullanmayan katılımcılara göre olumsuz yeme tutumlarının daha yüksek olacağı öngörülmüştür (Rodgers vd., 2013; Acar, 2007; Ertaş, 2006; Beck, 2002). Ancak, katılımcıların 388 tanesi sosyal medya kullandıklarını belirtirken 11 tanesi sosyal medya kullanmadığını ifade etmiştir. İki kategori arası dağılımın dengesiz oluşu göz önüne alınarak yapılacak analizlerin yorumlanmasının yanıltıcı olabileceği düşünülmüş ve analize devam edilmemiştir. Bunun üzerine katılımcıların spesifik olarak sosyal medya kullanım süresinin yeme tutumu alt boyutları ile ilişkisi analiz edilmiştir. Bu analiz sonuçlarına göre; "yeme meşguliyeti" alt boyutunda 3 saatten çok sosyal medya kullananların 3 saatten az sosyal medya kullananlara göre yeme tutumlarının bozulmuş olduğu görülmüştür. Başka bir ifadeyle, sosyal medya kullanım süresi arttıkça yeme tutumunun alt boyutu olan "yeme meşguliyeti" puanlarında anlamlı bir artış olduğu görülmektedir. Bulgumuz, yeme tutumu değişkeni ve sosyal medya değişkenine birlikte odaklanan sınırlı sayıdaki çalışmanın sonuçlarıyla uyumludur (Rodgers vd., 2013; Acar, 2007; Ertaş, 2006; Beck, 2002). Sosyal medyanın günümüz koşullarında kolay bir biçimde ulaşılabilir olmasının ve küçük yaşlardan itibaren medyanın etkisiyle maruz kalınan ideal kadın ve erkek figürlerinin yeme tutumlarının-davranışlarının bozulmasında ve yeme bozukluklarının oluşmasında rol oynadığına yönelik araştırma sonuçları bu bulgumuzu açıklamaktadır (Cash vd., 1986; akt. Cash vd., 1990; Morry ve Staska, 2001; Erdoğan, 2018; Acar, 2007).

Araştırmada katılımcıların düzenli spor yapımı ile yeme tutumu puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığına dair araştırma hipotezi incelenmiştir. Literatür taramasından elde edilen bilgiler baz alınarak düzenli spor yapan katılımcıların

düzenli spor yapmayan katılımcılara kıyasla yeme tutum puanlarının daha yüksek olacağı öngörülmüştür (Aldan, 2013; Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; Schwarz vd., 2005; Anshel, 2004). Yapılan analizler sonucunda -literatürün aksine- düzenli spor yapma ile yeme tutumu puanları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Ancak, katılımcıların spor yapma süresi ile yeme tutumu alt boyutlarının ilişkisi analiz edildiğinde spor yapma süresi arttıkça yeme tutumunun alt boyutu olan "sosyal baskı" skorlarında artış olduğu görülmüştür. Spor yapma ile beraber bireylerin kalori hesabı yapması ve yediklerine dikkat etmesine yönelik durumunda çevreden sosyal baskı hissedebilecekleri bunun da ölçek sonuçlarına yansımış olabileceği düşünülmüştür. Literatürde düzenli spor yapımı ile yeme tutumu puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulgumuz ile kısmen uyumlu sonuçlar görülmüştür (Aldan, 2013). Literatürdeki çalışmalara kıyasla bizim araştırmamızda düzenli spor yapanlar ve yapmayanlar arasındaki farkın anlamsız çıkma sebebi araştırıldığında araştırmamızla uyumsuz çıkan çalışmalardan birinin örneklem grubunun yalnızca kız öğrencilerden oluştuğu görülmüştür (Aldan, 2013). Literatürde yeme davranışındaki bozulmalar ve yeme bozukluğu için en yüksek risk taşıyan grup ergenlik dönemindeki kadınlar olarak kabul edilmektedir (Hoek ve Hoeken, 2003). Aldan'ın (2013), araştırmasının örnekleminin yüksek risk grubu olarak nitelendirilen kadınlardan oluşuyor olması yeme tutumundaki bozulmalar ile ilgili farkın daha güçlü olarak görülmesine neden olduğu düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, DSM-5'de AN ve BN tanı kriterleri içerisinde kiloyu denetleme davranışlarından birinin ekstrem düzeyde spor yapmak olduğu ifade edilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Bu doğrultuda, spor yapma düzeyinin yeme tutumu ile ilişkisinin sıklıkla klinik düzeyde bozulmuş yeme tutumuna sahip bireylerde görülmesi beklenebilir. Ancak, araştırmamızın örneklem grubuna klinik düzeyde yeme tutumunda bozulmalar olan ya da yeme bozukluğu olan bireylerin olmayışının spor yapanlar ve yapmayanlar ile yeme tutumu arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmamıza sebebiyet verdiği düşünülmektedir. Buna rağmen, araştırmamızda spor yapma süresinin artmasıyla bozulmuş yeme tutumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Araştırmamızda katılımcıların ekonomik durumlarına göre yeme tutumu puanının ortalamasının farklılaşma gösterip göstermediği incelenen diğer bir değişkendir. Literatürde bununla ilgili birbiriyle çelişen açıklamalar bulunduğu görülmüştür. Araştırmaların bazılarında yeme bozukluğunun yüksek sosyoekonomik düzeydeki bireylerde daha yaygın olduğunun ileri sürüldüğü (Lindberg ve Hjen, 2003; Hoek, 1993) bunun aksine diğer çalışmalarda ise yeme bozukluğunun orta ve yüksek gelir seviyesine sahip bireylerde daha yaygın olduğu belirtilmiştir (Kocabaşoğlu, 2001; Ortaçgil, 2009). Bununla beraber, sosyoekonomik düzeyin yeme tutumu ile anlamlı bir ilişkisi olmadığına görüldüğü araştırmalar da mevcuttur (Usta vd., 2015). Yapılan analizler sonucunda ekonomik durum ile yeme tutum puanları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Araştırmamızın bu bulgusuyla çelişen çalışma bulguları incelendiğinde çalışma örneklerinin daha geniş olmasının bu uyumsuzluğa sebep olabileceği düşünülmektedir (Lindberg ve Hjen, 2003; Hoek, 1993). Bunlara ek olarak, araştırmamızda katılımcıların ekonomik durumlarının orta ve yüksek kategorilerinde yoğunluk göstermesinin literatürdeki araştırmalarla farklı sonuçlar elde etmemize yol açmış olabileceği düşünülmüştür.

#### **6.4 Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Mükemmeliyetçiliğin Aracı Etkisinin İncelenmesine Yönelik Değerlendirme**

Araştırmamızın temel hipotezi; geç ergenik dönemindeki bireylerin yeme tutumları ile olumsuz değerlendirilme korkuları arasındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin aracı rolünün incelenmesi şeklinde oluşturulmuştur. Hipotezimiz literatürde değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkileri baz alınarak oluşturulmuş olup karşılaştırma yapılacak benzer aracı etki analizi yapılmış araştırmalar bulunamamıştır. Literatür taramasında mükemmeliyetçilik ile yeme tutumu arasında anlamlı bir ilişki olduğuna dair araştırmalar bulunduğu görülmüştür (Hewitt vd., 1994; Stice, 2002; Çakır, 2013). Bastiani ve arkadaşlarının 1995 yılında yaptıkları araştırmada yeme bozukluğu olan katılımcıların yeme bozukluğu olmayan katılımcılara kıyasla mükemmeliyetçilik puanlarının daha yüksek çıktığı bulgulanmıştır.

Buna ek olarak, araştırmanın temel değişkenlerinden bir diğeri olan olumsuz değerlendirilme korkusu ile yeme tutumu arasında da anlamlı bir ilişki olduğu daha önceki araştırmalarda görölmüştür (Cenk, 2019; Heatherton ve Baumeister, 1991). Ayrıca, yeme bozukluğu tanısına sahip bireylerin olumsuz değerlendirilme korkusundan ötürü sahip oldukları yeme bozukluğu semptomlarını daha fazla gösterdikleri bilinmektedir (Belangee, 2007). Tüm bunların yanı sıra, literatür taramasında olumsuz değerlendirilme korkusu ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğuna dair bulgular da görölmektedir (Yüksel vd., 2020). Bireylerde gözlemlenen mükemmeliyetçi eğilimin, olumsuz değerlendirilme üzerinden açıklanabildiği; bu bağlamda olumsuz değerlendirilme korkusunun mükemmeliyetçiliği arttırdığı bulgulanmıştır (Gong, vd., 2017; McKinney, 2003; Saticı vd., 2020). Araştırmamızda yapılan analizler sonucunda mükemmeliyetçiliğin yeme tutumu ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkide kısmi aracı etkiye sahip olduğu görölmüştür. Başka bir ifade ile, olumsuz değerlendirilme korkusu ve yeme tutumu arasındaki ilişkiye mükemmeliyetçilik kısmen aracılık etmekte; olumsuz değerlendirilme korkusu arttıkça mükemmeliyetçilik düzeyi artmakta, bu da yeme tutumlarını olumsuz yönde etkilemektedir.

Araştırmamızda çıkan sonuçlarla ilgili literatür incelendiğinde araştırmamıza paralel bulgular olduğu ve yukarıda da bahsedildiği üzere, mükemmeliyetçilik ile yeme tutumu arasında anlamlı ilişki bulunduğu görölmüştür (Stice, 2002; Çakır, 2013). Araştırmamızın söz konusu bulguları ve literatürdeki çalışmalar baz alındığında, mükemmeliyetçiliğin yeme tutumu için bir risk faktörü olduğu ve önleyici ya da sağaltıcı çalışmalarda mutlaka ele alınması gereken bir nokta olduğu açıkça görölmektedir. Çakır'ın (2013), araştırmasında belirttiği gibi bireylerin mükemmel olma ve mükemmel gözükme arzuları sonucunda yeme tutumlarında bozulmalar gösterebilecekleri düşünölmektedir.

Yine araştırmamıza paralel olarak olumsuz değerlendirilme korkusu ile yeme tutumu arasında anlamlı ilişki olduğu görölmüştür (Cenk, 2019). Ancak, literatürde olumsuz değerlendirilme korkusu ile yeme tutumuna dair kısıtlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmalarda, bireylerin yaşadığı kaygıyı azaltmak için aşırı yeme davranışı gösterdikleri, zayıf olsalar dahi olumsuz değerlendirilme korkusu nedeniyle kilo vermek için şiddetli istek duyduklarına dair bulgulara ulaşılmıştır (Heatherton ve Baumeister, 1991; Bailey ve Goldberg, 1989 akt.Cash vd., 1990). Dolayısıyla, bu bulgulardan yola çıkarak, olumsuz değerlendirilme korkusunun

bireyin kilosundan bağımsız olarak yeme tutumlarını olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Bu bağlamda gelecekte yapılacak çalışmalarda yeme tutumları ve olumsuz değerlendirme korkusu ilişkisinde beden imgesinin rolü kontrol edilebilir.

Araştırma sonucumuzla benzer olarak literatürde olumsuz değerlendirilme korkusu ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğuna dair bulgular da görülmektedir (Yüksel vd., 2020). Gong ve arkadaşları (2017), mükemmeliyetçiliğin nasıl geliştiğini anlamak için bireylerin olumsuz değerlendirilme korkularının anlaşılmasının önemli olduğunu ileri sürmüştür. Literatürde aynı zamanda bireylerin sahip olduğu olumsuz değerlendirilme korkusunun mükemmeliyetçiliği arttırdığı da bulunmuştur (Flett vd., 1994; Flett vd., 1994). Buna bağlı olarak, bireylerin diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkması nedeniyle mükemmel olmaya ve/veya mükemmel gözükmeye önem verdiği ve bu şekilde davranışlar gösterme eğiliminde olduğu düşünülmektedir.

Tüm bu bilgilere ek olarak, mükemmeliyetçiliğin sosyal kaygı dahil olmak üzere kaygı ve yeme bozukluklarında paylaşılan transdiagnostik görevi görebileceği; çünkü kaygı ve yeme bozukluklarının birlikte görülmesini açıklamaya yardımcı olduğu ileri sürülmüştür Buna bağlı olarak, mükemmeliyetçiliğin her iki psikolojik rahatsızlıkta müdahale edildiği takdirde semptomları önleyeceğine inanılmaktadır (Egan vd., 2011). Söz konusu literatür ele alındığında, olumsuz değerlendirilme korkusu ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin incelenmesinin önemi açıkça görülmektedir. Tüm bu bilgiler göz önüne alındığında, günümüz toplumlarında dış görünüş ile ilgili kalıplaşmış düşünceler ve varolan güzellik algısı sonucu bireylerin olumsuz değerlendirilmekten korkmaları neticesinde mükemmeliyetçi özellikler gösterdiği buna bağlı olarak da yeme tutumlarının olumsuz etkilendiği düşünülmüştür.

Öte yandan, mükemmeliyetçiliğin, olumsuz değerlendirilme korkusunun ve yeme tutumunun daha çok yeme bozukluklarıyla incelendiği ve yeme tutumları bağlamında yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, bu çalışmada olduğu gibi söz konusu değişkenlerin yeme tutumlarıyla inceleneceği çalışmalara ağırlık verilmesiyle yeme tutumlarında bozulmalar meydana gelmeden sürece müdahale edilebileceği ve yeme bozukluklarının da bu şekilde azaltılabileceği/önüne geçilebileceği düşünülmektedir.

## 6.5 Araştırmanın Sınırlılıkları ve Güçlü Yanları

Araştırmamızın sınırlılıklarına bakıldığında örneklem özellikleri dikkat çekmektedir. Örneğin; kadın katılımcı sayısı erkek katılımcı sayısından daha fazladır. Bu nedenle, özellikle cinsiyete ilişkin yapılan analizlerde bu bilgi dikkate alınarak yorumlama yapılmalıdır. Bunun dışında, katılımcıların sosyodemografik özelliklere verdikleri cevaplar; eğitim durumu değişkeninde lisans kategorisinde ve ekonomik durum değişkeninde orta ile orta üstü kategorilerinde yoğunlaştığı görülmüştür. Demografik özelliklerin beklendiği gibi dengeli bir dağılım sergilememesi bulguların genellenebilirliği açısından bir sınırlılık olarak görülebilir. Bunun dışında, araştırmamızda kullanılan ölçeklerin öz bildirim dayalı olması araştırma sonuçlarımızın geçerliliği açısından bir sınırlılık olarak görülmüştür çünkü katılımcılar sosyal onay alma arzuları sebebi ile istenilen ve beklenen cevaplar vermeye çalışmış olabilirler. Ayrıca, kesitsel bir çalışma olmasından ötürü araştırma bulgularımız nedensel bir yorum yapılamayacak olmasıdır. Bu sebeple gelecekte daha kapsamlı ve detaylı bilgilere ulaşılabilmesi adına boylamsal çalışmalar yapılması önerilmektedir. Araştırmamızın son sınırlılığı ise, araştırmanın Covid-19 salgını döneminde yapılmış olmasıdır. Öyle ki, Covid-19 salgınından dolayı toplumsal olarak bireylerin karantinaya alınmasının bireylerin yeme tutumlarında değişikliğe sebep olabileceği ve hatta yeme bozukluklarının artış gösterebileceği ve dolayısıyla çalışmamızda mevcut bu durumun karıştırıcı faktör olarak rol oynayacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar dışında araştırmamızın güçlü yanları ve klinik psikoloji alanına katkıları da mevcuttur. İlk olarak, literatürde yeme davranışları ve yeme bozukluğu ile ilgili pek çok araştırma olmasına rağmen yeme tutumuna ilişkin sınırlı araştırmaya rastlanmıştır. Yeme tutumunun bozulmasının önüne geçilmesi veya minimuma indirilmesinin yeme davranışlarındaki bozulmaları dolayısıyla da yeme bozukluklarının önlenmesindeki önemli faktörlerden biri olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, araştırma değişkenlerimizin aynı anda araştırıldığı ve aracı etki hipotezi ile analiz edildiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Son olarak, yeme tutumu ile bir çok farklı sosyodemografik değişkene bakılmış olmasının araştırmanın güçlü bir yönü olduğuna inanılmaktadır çünkü literatür taramasında bu konuya ilişkin sınırlı çalışmaya rastlanmıştır.

## 6.6 Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde araştırmanın bulguları doğrultusunda klinik ve müdahale çalışmaları için öneriler sunulmuştur.

Öncelikle, mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyleri yeme tutumunu anlamlı bir düzeyde yordamaktadır ve mükemmeliyetçiliğin yeme tutumu ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkide kısmi aracı etkiye sahip olduğörülmektedir. Bu bilgiler göz önüne alındığında, bireylerin olumsuz değerlendirilme korkularının artmasının mükemmeliyetçilik düzeylerini de arttırdığı ve buna bağlı olarak bireylerin yeme tutumlarını olumsuz yönde etkilediği anlaşılmaktadır.

Bunun yanında, cinsiyet değişkeninin yeme tutumu ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Yaş değişkeninin yeme tutumu ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Yaş değişkeninin mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından "başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik" alt boyutu ile arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Son olarak, sosyodemografik özelliklerden; sosyal medya kullanım süresinin ve spor yapma süresinin yeme tutumu ile aralarında anlamlı farklılık bulunmuştur.

### 6.6.1 Psikoeğitim Önerileri

Araştırma sonuçlarımızdan elde ettiğimiz verilere göre kadınların yeme tutumlarının erkeklere kıyasla daha olumsuz olduğu bulgulanmıştır. Bu bilgidен yola çıkarak; önleyici çalışmalar kapsamında risk gruplarına, örneğin ergenlik döneminde bulunan kadınlara, yeme tutumunda cinsiyetin önemi uzmanlar tarafından psikoeğitimlerle anlatılarak yeme tutumlarının bozulmasının azaltılabileceği ve yeme bozukluğu olma ihtimalinin de en aza indirgenebileceği düşünülmektedir. Ayrıca, sosyal medya kullanım süresi arttıkça "yeme meşguliyeti" puanında anlamlı bir artış olduğu yönündeki bulgumuza dayanarak, sosyal medya kullanımı ile maruz kalınan güzellik algısının değişebilmesi için küçük yaşlardan itibaren çocukların, ailelerinin

ve öğretmenlerinin sosyal medyanın güzellik algısı üzerindeki etkisi ve yeme tutumu üzerindeki rolünü konu alan psikoeğitimlerle her bir grubun ayrı ayrı bilgilendirilmesinin farkındalık sağlamak açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, toplumsal düzeyde bir etki yaratması açısından medya sektöründe yer alan reklamlardan dizilere ve filmlere kadar her kesimin izlediği ve maruz kaldığı yayınların ideal kadın ve erkek figürlerine dair normları empoze etmek yerine çeşitliliğe saygılı ve kapsayıcı bir tutum sergilemesinin gençlerin üzerindeki ideal görünüm baskısını azaltarak yeme tutumlarındaki bozulmanın önüne geçilebileceğine inanılmaktadır. Son olarak yeme tutumu ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkide kısmi aracı değişken olan mükemmeliyetçilik değişkeni göz önüne alındığında özellikle yeme bozuklukları ile çalışan uzmanlara (diyetisyen-spor hocası, sağlık çalışanı) ve yeme bozukluğuna sahip aile üyesi bulunan bireylere olumsuz değerlendirilme korkusu ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki dinamiği ile ilgili psikoeğitim verilmesinin farkındalık yaratmak açısından kıymetli olacağına inanılmaktadır.

### **6.6.2 Klinisyenlere Öneriler**

Araştırmamızda yaş ile mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna istinaden, mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu üzerine çalışacak klinisyenlerin tedavi sürecinde yaş faktörünün önemini göz ardı etmeyerek her yaş grubu için ayrı ve o yaş grubunun ihtiyaçlarını temel alan tedavi protokolü uygulamasının tedavi sürecini hızlandıracağına inanılmaktadır. Ayrıca, sosyal fobinin özelliklerinden biri olarak nitelendirilen olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik tedavi protokolleri içerisinde yer alan ilaç tedavisi, bilişsel davranışçı terapi teknikleri, sosyal beceri eğitimleri, gevşeme egzersizleri ve sistematik duyarsızlaştırma yöntemlerinin (Dilbaz, 1997), klinisyenler tarafından her danışan için özellikle içerisinde bulunduğu yaş dilimine uygun olarak uygulanması da önerilmektedir. Bunun haricinde, mükemmeliyetçiliğin, olumsuz değerlendirilme korkusu ile yeme tutumu arasında aracı etkiye sahip olduğu bulgumuza bağlı olarak, yeme tutum bozukluklarının önlenmesinde ve sağaltımında olumsuz değerlendirilme korkusu ile beraber mükemmeliyetçiliğin ele alındığı müdahalelerin etkili olabileceği, klinik psikologların bozulmuş yeme tutumuna sahip bireylerle çalışırken yeme tutumu için



mükemmeliyetçiliğin risk faktörü olduğunu göz ardı etmemeleri ve tedavi protokollerine bu kavramı ve olumsuz değerlendirilme korkusu kavramını da eklemeleri önerilmektedir.

### 6.6.3 Gelecek Çalışmalara Öneriler

Yukarıda da bahsedildiği üzere, örneklem özelliği gibi metodolojik etkenlerin araştırma sonuçları üzerinde farklılık yaratabileceği düşünülmektedir. Bundan yola çıkarak, gelecekte yapılacak araştırmalarda cinsiyetin mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilişkilerine dair daha kapsamlı bilgiye ulaşılabilmesi için mükemmeliyetçiliğin alt boyutları ve olumsuz değerlendirilme korkusuyla cinsiyetin daha geniş örneklem gruplarıyla -nitelik ve nicelik açısından- çalışılması önerilmektedir. Ayrıca, gelecek araştırmalarda literatüre farklı yaş gruplarının mükemmeliyetçilik puanlarını karşılaştırabilmek adına farklı örneklem grupları ve farklı yaş aralıklarıyla, örneğin 20'li yaşların sonlarında olan bireylerin de araştırmaya dahil edilmesi ve, hem toplam mükemmeliyetçilik puanı hem de mükemmeliyetçiliğin alt boyutları ile çalışılması önerilmektedir. Bunlara ek olarak, sigara ve alkol kullanımı ile yeme tutumu arasındaki ilişkiye dair ulusal literatürdeki çalışma sayısının sınırlılığı olduğu görülmektedir. Ayrıca, düzenli spor yapma ile yeme tutumu arasındaki ilişkiyle alakalı literatür bulguları ile araştırmamızın bulgularının uyuşmadığı da görülmüştür. Tüm bunlardan yola çıkarak, hem sigara ve alkol kullanımının hem de düzenli spor yapmanın yeme tutumu ve yeme bozukluğu kavramlarıyla klinik popülasyonda ve klinik olmayan popülasyonda araştırılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Böylece gelecek araştırmalar gruplar arasındaki farklılığa ışık tutabilirler. İleride yapılacak çalışmalarda, mükemmeliyetçiliğin farklı alt boyutlarının olumsuz değerlendirilme korkusu ve yeme tutumu arasındaki ilişkide aracı etkilerine dair, farklı yaş grupları ve klinik örnekleme yapılacak olan mediatör analiz ile söz konusu değişkenlerin ilişkilerine dair daha kapsamlı verilere ulaşılacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Acar, M. (2020). *Adölesanların sosyal medyada ve güvlük yaşamda fiziksel görünüm karşılaştırmalarının yeme tutum bozukluğu ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi. Sağlık bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ackard, D. M., Croll, J. K., Kearney-Cooke, A. (2002). Dieting frequency among college females: Association with disordered eating, body image, and related psychological problems. *Journal of Psychosomatic research*, 52(3), 129-136.
- Adler, A. (1964). *Problems of Neurosis: A Book of Case Histories*. New York: Harper & Row.
- Alaloğlu, G. (2020). *Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi. İstanbul
- Aldan, D. (2013) *Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı ve İlgili Değişkenlerin Üçlü Etki Modeli Kapsamında Değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Alkan V. (2015). *Akademik Ortamlarda Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinin Geliştirilmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ölçme ve Değerlendirme* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara
- Altun, M., Kutlu, Y. (2015). Ergenlerin yeme davranışları ile ilgili görüşleri: Niteliksel çalışma. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 23(3), 174-184.
- Anshel, M. H. (2004). Sources of disordered eating patterns between ballet dancers and non-dancers. *Journal of Sport Behavior*, 27 (2), 115-133.
- Arkonaç, S. A. (2008). *Sosyal Psikolojide İnsanları Anlamak: Deneysel ve Eleştirel Yaklaşımlar*. Nobel Yayın Dağıtım
- Arnett, J. J. (1994). Are college students adults? Their conceptions of the transition to adulthood. *Journal of Adult Development*, 1, 154-168

- Arnett, J. J., Taber, S. (1994). Adolescence terminable and interminable: When does adolescence end? *Journal of Youth and Adolescence*, 23(5), 517-537.
- Arnett, J. J. (1998). Learning to stand alone: The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. *Human Development*, 6, 295-315.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties*. New York: Oxford University Press
- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68- 73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Arnou, B., Kenardy, J., Agras, W. S. (1992). Binge eating among the obese: A descriptive study. *Journal of Behavioral Medicine*, 15(2), 155-170.
- Aslan, D. (2004). Beden Algısı İle İlgili Sorunların Yaratabileceği Beslenme Sorunları, *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 13 (9), 326-329
- Atak, H. (2005). *Beliren Yetişkinlik: Yeni Bir Yaşam Döneminin Türkiye’de İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara
- Avcı, M. (2019). *Lise Öğrencilerinin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Düzeyleri Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Sanal Zorbalık Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul
- Aydın, A., Tekinsav-Sütcü, S., Sorias, O. (2010). Ergenlerde sosyal anksiyete belirtilerini azaltmaya yönelik bilişsel-davranışçı bir grup terapisi programının etkililiğinin değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(1).
- Azak, C. (2019). *Genç Erişkinlerde Mükemmeliyetçilik ile Depresyon, Anksiyete ve Erteleme Davranışı İlişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Azizoğlu, C.(2020). *Mükemmeliyetçilik ve Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Baltacı, G., Ersoy, G., Karaağaoğlu, N., Derman, O. ve Kanbur, N. (2008). *Ergenlerde Sağlıklı Beslenme, Hareketli Yaşam.*, Ankara.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1-26.

- Baştürk, S., Taştepe, M. (2013). *Evren ve ömeklem*. S. Baştürk (Ed.), Bilimsel Araştırma Yöntemleri (129- 159). Ankara: Vize Yayıncılık.
- Baydemir, N.S. (1999). Yeme Bozukluklarında Cinsiyet ve Aile Etkileşim Özellikleri. *Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları*, 4(2), 225-232.
- Beck T. A. (2005). *Bilişsel Terapi Ve Duygusal Bozukluklar*. İstanbul:
- Becker, A. E., Grinspoon, S. K., Klubanski, A., Herzog, D. B. (1999). Eating disorders. *New England Journal of Medicine*, 340, 1092-1098.
- Becker, A. E., Burwell, R. A., Herzog, D. B., Hamburg, P., Gilman, S. E. (2002). Eating behaviours and attitudes following prolonged exposure to television among ethnic Fijian adolescent girls. *The British Journal of Psychiatry*, 180(6), 509-514.
- Belangee, S. (2007). Couples and eating disorders: an individual psychology approach. *The Journal of Individual Psychology*, 63, 294-305.
- Ben, S. (2017). *İstanbul'da Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Anksiyete Düzeyleri İle Beden Algısı Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul
- Bento, M. C., Pereira, A. T., Maia, B., Marques, M., Soares, M. J., Bos, S., Valente, J., Macedo, A. (2010). Perfectionism and eating behaviour in Portuguese adolescents. *European Eating Disorders Review*, 18, 328-337. <https://doi.org/10.1002/erv.981>
- Black, D. W., Goldstein, R. B., Mason, E. E. (1992). Prevalence of mental disorder in 88 morbidly obese bariatric clinic patients. *The American Journal of Psychiatry*.
- Blinder, B. J., Cumella, E. J., Sanathara, V. A. (2006). Psychiatric comorbidities of female inpatients with eating disorders. *Psychosomatic Medicine*. 68(3), 454-462.
- Bozan, N. (2009). *Hollanda Yeme Davranışı (DEBQ) Anketinin Türk Üniversite Öğrencilerinde Geçerlilik Ve Güvenirliğinin Sınanması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Bozoklu, G. (2014). *Edirne Kent Nüfusunda Yeme Davranışı ve Etkileyen Faktörler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Braun, D. L., Sunday, S. R., Halmi, K. A. (1994). Psychiatric comorbidity in patients with eating disorders. *Psychological Medicine*, 24(4), 859-867.
- Brown, B. B., Lohr, M. J. (1987). Peer-group affiliation and adolescent self-esteem: An integration of ego-identity and symbolic-interaction theories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 47-55.

- Bruce, T. J., Saeed, S. A. (1999). Social anxiety disorder: a common, underrecognized mental disorder. *American Family Physician*, 60(8), 2311.
- Bruch, H. (1962). Perceptual and conceptual disturbances in anorexia nervosa. *Psychosomatic Medicine*, 24(2), 187-194.
- Bruch, H. (1973). *Eating Disorders: Obesity, Anorexia and The Person Within*. New York: Basic Books.
- Bulik, C. M., Tozzi, F., Anderson, C., Mazzeo, S. E., Aggen, S., 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., Reichborn-Kjennerud, T. (2005). Anorexia nervosa: Definition, epidemiology and cycle of risk. *International Journal Eating Disorder*, 37, 2-9. <https://doi.org/10.1002/eat.20107>
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 34-52.
- Butow, P., Beumont, P., Touyz, S. (1993). Cognitive processes in dieting disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 14(3), 319-329.
- Button, E. J., Sonuga-Barke, E. J. S., Davies, J., Thompson, M. (1996). A prospective study of self-esteem in the prediction of eating problems in adolescent schoolgirls: Questionnaire findings. *British Journal of Clinical Psychology*, 35(2), 193-203.
- Büyükbayraktar, Ç. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik Ve Öfke İlişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Büyüköztürk, Y. (2002). Faktör Analizi: Temel Kavramlar ve Ölçek Geliştirmede Kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 32 (32), 470-483
- Camadan, F. (2009). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Carleton, R. N., Collimore K. C., Asmundson J.G. (2007). Social anxiety and fear of negative evaluation: Construct validity of the BFNE-II". *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 131-141.
- Cash, T.F., Counts, B., Huffine, C.E. (1990). Current and vestigial effects of overweight among women: Fear of fat, attitudinal body image, and eating behaviors. *Journal of Psychopatholgy and Behavioral Assessment*. 12, 157-167 <https://doi.org/10.1007/BF00960765>
- Cash, T. F. (2012). *Encyclopedia Of Body Image And Human Appearance*. Academic Press.

- Cattarin, J. A., Thompson, J. K. (1994). A three-year longitudinal study of body image, eating disturbance, and general psychological functioning in adolescent females. eating disorders. *The Journal of Treatment & Prevention*, 2 (2), 114-125.
- Cenk, D.K. (2019). *Genç Yetişkinlerde Yeme Tutumu İle Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2), 109-116.
- Chang, E. C. (2006). Perfectionism and dimensions of psychological well-being in a college student sample: A test of a stress-mediation model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(9), 1001-1022.
- Chisholm, L., Hurrelmann, K. (1995). Adolescence in modern Europe: Pluralized transition patterns and their implications for personal and social risks. *Journal of Adolescence*, 18(2), 129-158.
- Cochran, B. N., Stewart, A. J., Ginzler, J. A., Cauce, A. M. (2002). Challenges faced by homeless sexual minorities: Comparison of gay, lesbian, bisexual, and transgender homeless adolescents with their heterosexual counterparts. *American Journal of Public Health*, 92(5), 773-777.
- Cooper, M. J. (2005). Cognitive theory in anorexia nervosa and bulimia nervosa: Progress, development and future directions. *Clinical Psychology Review*, 25(4), 511-531.
- Corijn, M. (2001). Transition to adulthood: Sociodemographic factors. M. Corijn ve E. Klijzing, (Ed.), *Transitions to adulthood in Europe içinde* (1-26). Boston: Kluwer Academic Publishers.
- Crerand C. E., Infield A. L., Sarwer D. (2007). Psychological Considerations in Cosmetic Breast Augmentation. *Plastic Surgical Nursing*. 27(3) (2007) 146-154.
- Crisp, A. H., Palmer, R. L., Kalucy, R. S. (1976). How common is anorexia nervosa? A prevalence study. *The British Journal of Psychiatry*, 128(6), 549-554.
- Crowther, J. H., Kichler, J. C., Sherwood, N. E., Kuhnert, M. E. (2002). The role of familial factors in bulimia nervosa. *Eating Disorders*, 10(2), 141-151.
- Çakır,Z. (2013). *Kadın Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumlarının Mükemmeliyetçilik, Sosyotropi-Otonomi, Üstbilişler, Duygulara İlişkin İnançlar,Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık Ve Kaçınma İle İlişkisi: Yatkinlaştırıcı Ve Sürdürücü Faktörlere Dayalı Bir Model Önerisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi.Ankara

- Çetin, B., Doğan, T., Sapmaz, F. (2010). Olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeği kısa formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 35(156).
- Çubukçu, H., Sivashgil, P. (2007). 7. Sınıf İngilizce ders kitaplarında cinsiyet kavramı. *Dil Dergisi*, (137), 7-17.
- Davison, G.C., Neale, J.M. (2004). Anormal Psikoloji. *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*. (Orijinal çalışma basım tarihi 1998).
- Değirmenci, T. (2006). *Obez Erişkinlerde Benlik Saygısı, Yaşam Kalitesi, Yeme Tutumu, Depresyon Ve Anksiyete* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Denizli.
- Demren, Ç. (2003). Erkeklik, ataerkillik ve iktidar ilişkileri. *Hacettepe Üniversitesi Kadın Sorunları Araştırma ve Uygulama Merkezi*,
- Deveci, E. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Yeme Bozukluğunun Görülme Sıklığı Ve Psikososyalkültürel Yordayıcıları:İstanbul Örnekleme* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Diemer, E. W., Grant, J. D., Munn-Chernoff, M. A., Patterson, D. A., Duncan, A. E. (2015). Gender identity, sexual orientation, and eating-related pathology in a national sample of college students. *Journal of Adolescent Health*, 57(2), 144-149.
- Dogan, A., Cebioglu, S. (2011). Beliren yetiskinlik: ergenlikten yetiskinlige uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11.
- Doğan, T. (2010). Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin türkçe uyarlamaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 39. 151-159.
- Douglass, C. B. (2007). From duty to desire: Emerging adulthood in Europe and its consequences. *Child Development Perspectives*, 1(2), 101-108.
- Dovey, T. (2010). *Eating behavior. Berkshire*. GBR: Open University Pres
- Durmuş,T., Ok, A. (2014). Öğretmenlerin fen ve teknoloji öğretim programına yönelik görüşleri ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İlkogretim Online*, 13(1).
- Egan, S. J., Wade, T. D., Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31(2), 203-212.
- Egan, S.J., Tracey D. W., Roz S., Martin M.A. (2014). *Cognitive-Behavioral Treatment Of Perfectionism*. New York: Guilford Publications.
- Erbay, L. G., Seçkin, Y. (2016). Yeme bozuklukları. *Güncel Gastroenteroloji*, 20(4), 473- 477.

- Ergüney-Okumuş, F.E., Sertel-Berk, H.Ö. (2016) Yeme Tutumu Testi Kısa Formu (YTT26): Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Poster Bildiri, 19. Ulusal Psikoloji Kongresi, İzmir.
- Ergüney-Okumuş, F.E., (2017). *Tutumlar, İnançlar ve Üst Bilişlerin Yeme Davranışı Üzerindeki Yordayıcı Etkileri* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Erkan, Z. (2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 10. 10, 120-133
- Erkan, T. (2008). Ergenlerde beslenme. *İÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi*, 63, 73-77.
- Ersanlı, K. (2005). *Davranışlarımız, Gelişim Ve Öğrenme*. Eser Ofset: Samsun.
- Ertaş, H. S. (2006) *Yeme bozuklukları, Anoreksiya, Bulimia ve Diğerleri*. (1.Baskı). İstanbul: Timaş
- Fairburn, C. G., Beglin, S. J. (1990). Studies of the epidemiology of bulimia nervosa. *The American Journal of Psychiatry*, 147(4), 401.
- Fairburn, C.G., Cooper, Z., Doll, H.A., Welch, S.L (1999). Risk factors for anorexia nervosa: three integrated case-control comparisons. *Archives of General Psychiatry*, 56, 468-476.
- Fairburn, C. G. ve Harrison, P.J. (2003). Eating disorders. *The Lancet*, 361(9355), 407-416.
- Fairburn, C. G. (2008). Eating disorders: The transdiagnostic view and the cognitive behavioral theory. In C. G. Fairburn, *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. 7–22. Guilford Press
- Favaro, A., Ferrara, S., Santonastaso, P. (2003). The spectrum of eating disorders in young women: A prevalence study in a general population sample. *Psychosomatic Medicine*, 65, 701–708.
- Fazio, R. H. (1990). Multiple processes by which attitudes guide behavior: The model as an integrative framework. *Advances In Experimental Social Psychology*, 23(75-109), 60318-4.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Dyck, D. G. (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 10(7), 731-735.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1363–1381.



- Flett, G. L., 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* (p. 5–31). *American Psychological Association*.
- Freud, S. (1926). *Inhibitions, symptoms, and anxiety*. In J. Strachey (Ed. and Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 20, pp. 77-175). London: Hogarth Press.
- Freud, S. (1957). *On narcissism: An introduction*. In J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 14, pp. 73-102). London: Hogarth Press.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Frost, R. O., Steketee, G. (1997). Perfectionism in obsessive-compulsive patients. *Behavioral Research and Therapy*, 35, 291-296
- Frost, R. O., Glossner, K., Maxner, S. (2010). Social anxiety disorder and its relationship to perfectionism. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (p. 119–145). Elsevier Academic Press.
- Garner, D. M., Garfinkel, P. E. (1979). The eating attitudes test: an index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9(2), 273-279. doi:10.1017/S003329170003076
- Garner, D. M., Garfinkel, P. E. (1997). *Handbook Of Treatment For Eating Disorders*. New York: Guilford.
- Gardner, R.M. (2002) *Body Image Assessment of Children, Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*. (Ed. Thomas F. Cash ve Thomas Proziński). New York: Guilford Press.
- Gelder M., Mayou R., Coven P. (2001). *Eating Disorders*. Oxford University Press
- Gençtarıh, B. (2019) *Genç Yetişkinlerde Öğrenilmiş Çaresizlik Ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu İle Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin
- Gershon, E. S., Schreiber, J. L., Hamovit, J. R., Dibble, E. D., Kaye, W., Nurnberger, J. I., Ebert, M. (1984). Clinical findings in patients with anorexia nervosa and affective illness in their relatives. *The American Journal of Psychiatry*, 141(11), 1419-1422. <https://doi.org/10.1176/ajp.141.11.1419>
- Güzey, M. (2014). *Kadınlarda ağırlık yönteminin yeme tutum davranışı üzerine etkisinin değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara.

- Habke, A. M., Hewitt, P. L., Flett, G. L. (1999). Perfectionism and sexual satisfaction in intimate relationships. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 21(4), 307-322.
- Hamachek, D.E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.
- Harter, S. (1999). *The Construction Of The Self: A Developmental Perspective*. New York: The Guilford Press.
- Hausenblas, H. A., Mack, D. E. (1999). Social physique anxiety and eating disorder correlates among female athletic and nonathletic populations. *Journal of Sport Behavior*, 22(4), 502.
- Hayes, A. F. (2013). *Methodology In The Social Sciences. Introduction To Mediation, Moderation, And Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York, NY, US: Guilford Press.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction To Mediation, Moderation, And Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. Oxford: London.
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological bulletin*, 110(1), 86. doi:10.1037/0033-2909.110.1.86
- Hekimoğlu, F. M. (2019). *Duygu Düzenleme Süreçleri, Kadınsılık-Erkeklik Algısı, Beden Memnuniyetsizliği İle Yeme Tutumları Arasındaki İlişki: Bir Model Önerisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Herzog, D. B., Eddy, K. T. (2007). *Diagnosis, Epidemiology And Clinical Course Of Eating Disorders*. In *Clinical Manual Of Eating Disorders*, Yager J, Powers PS. (Eds.) Washington DC, American Psychiatric Publishing, s. 1-29.
- Hewitt, P. L. (1989). The Multidimensional perfectionism scale: development and validation. *Canadian Psychology*, 30(2), 339
- Hewitt, P. L., Genest, M. (1990). The ideal self: Schematic processing of perfectionistic content in dysphoric university students. *Journal of personality and social psychology*, 59(4), 802. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.4.802>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: a test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of abnormal psychology*, 102(1), 58-65. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.102.1.58>

- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Ediger, E. (1995). Perfectionism traits and perfectionistic self-presentation in eating disorder attitudes, characteristics, and symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 18(4), 317-326. [https://doi.org/10.1002/1098108X\(199512\)18:4<317::AIDEAT2260180404>3.0.CO;2-2](https://doi.org/10.1002/1098108X(199512)18:4<317::AIDEAT2260180404>3.0.CO;2-2)
- Hill, R. V., Zrull M. C., Turlington, S. (1997). Perfectionism and interpersonal problems. *Journal of Personality Assessment*, 69(1), 81-103. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6901\\_5](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6901_5)
- Hoek, H. W. (1993). Review of the epidemiological studies on eating disorders. *International Review of Psychiatry*, 5, 61-74. <https://doi.org/10.3109/09540269309028295>
- Hoek, H. W., Hoeken, D. (2003). Review of the prevalence and incidence of eating disorders. *The International Journal of Eating Disorders*, 34(4), 383-396. <https://doi.org/10.1002/eat.10222>
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94-103.
- Horney, K. (1950). *Neurosis And Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization*. New York: Norton.
- Hudson JL, Hiripi, E., Pope, H.G. (2007) The prevalence and correlates of eating disorders in the national comorbidity survey replication. *Biol Psychiatry*, 61: 348-58.
- Iqbal, A., A. Ajmal. (2018). Fear of negative evaluation and social anxiety in young adults. peshawar. *Journal of Psychology and Behavioral Sciences*. 4(1), 49-57. doi:10.32879/picp.2018.4.1.45
- Irmak, M. (2015). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ve Öğrenmeye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- İnanç, Y. B., Bilgin, M., Atıcı, M. K. (2004). *Çocuk ve Ergen Gelişimi, Gelişim Psikolojisi*. Nobel Kitabevi, Adana.
- Johnson, J. G., Cohen, P., Kasen, S., Brook, J. S. (2002). Childhood adversities associated with risk for eating disorders or weight problems during adolescence or early adulthood. *American Journal of Psychiatry*, 159(3), 394-400.
- Kadıoğlu, M., Ergün, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, öz-etkililik ve etkileyen faktörler. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 5(2), 96-104. doi: 10.5455/musbed.20150309011008
- Kadriu, F., Kelpi, M., Kalyva, E. (2014). Eating-disordered behaviours in Kosovo school-based population: Potential risk factors. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114(0), 382-387. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.12.716

- Karaköse, S. (2012). *Yeme Bozukluğu Semptomatolojisini Yordamada Başetme Stratejilerinin ve Olumsuz Temel İnançların Rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Karakuş, S. Ş., Yıldırım, H., Büyüköztürk, Ş. (2016). Üç faktörlü yeme ölçeğinin türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 229-237.
- Kawamura, K. Y., Hunt, S. L., Frost, R. O., DiBartolo, P. M. (2001). Perfectionism, anxiety, and depression: are the relationships independent? *Cognitive Therapy and Research*, 25(3), 291-301
- Kelleci, M., Güler, N., Sezer, H., Gölbaşı, Z. (2009). Relationships gender and psychiatric symptoms with duration of internet use among high school students. *Türk Silahlı Kuvvetleri, Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 8(3), 223-230.
- Keski-Rahkonen, A., Hoek, H.W., Susser, E.S. (2007) Epidemiology and course of anorexia nervosa in the community. *American Journal of Psychiatry*, 164: 1259- 65.
- Keski-Rahkonen, A., Mustelin, L. (2016). Epidemiology of eating disorders in Europe: prevalence, incidence, comorbidity, course, consequences, and risk factors. *Current Opinion in Psychiatry*, 29(6), 340-345.doi: 10.1097/YCO.0000000000000278
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., Walters, E. E. (2005). "Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey replication": Erratum. *Archives of General Psychiatry*, 62(7), 768. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.7.768>
- Kiper, Y. C., Kesici, Ş. (2016). Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarının ve sosyal kaygılarının, mükemmeliyetçilik tutumlarını yordaması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6 (10), 129-155
- Kluck, A. S. (2010). Family influence on disordered eating: The role of body image dissatisfaction. *Body image*, 7(1), 8-14. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.09.009>
- Kocabaşoğlu, N. (2001). Yeme bozuklukları. *Yeni Symposium*, 39(2), 95-99.
- Köydemir, S., Demir, A. (2007). Psychometric properties of the brief version of the fear of negative evaluation scale in a Turkish sample. *Psychological Reports*, 100 (1), 883-893.
- Kuşu, N., Akyuz, G., Dogan, O., Ersan, E., Izgic, F. (2006). The prevalence of eating disorders among university students and the relationship with some individual characteristics. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(2), 129-135.

- Kumcağız, H., Şahin, C., Alakuş, K. ve Akbaş, M. (2017). Yeme tutumlarını yordamada umut ve olumsuz düşüncelerin rolü. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 8(29), 939-954.
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the fear of negative evaluation scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9, 371-376
- Leblebicioğlu, M. (2018). *Algılanan stres, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve yeme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Lindberg, L., Hjern, A. (2003) Risk factors for anorexia nervosa: a national cohort study. *Journal of Eating Disorders*, (34), 397-408. <https://doi.org/10.1002/eat.10221>
- Macek, P., Bejcek, J., Vanickova, J. (2007). Contemporary Czech emerging adults: generation growing up in the period of social changes. *Journal of Adolescent Research*, 22, 444-475. <https://doi.org/10.1177/0743558407305417>
- Maner, F. (1999). Yeme bozukluklarında kognitif davranışçı kuram. *Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları*, 4(2), 167-174
- Maner, F. (2001). Yeme bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası*, 5(4), 130-139.
- Matarazzo, J. D. (1980). Behavioral health and behavioral medicine: frontiers for a new health psychology. *American psychologist*, 35(9), 807.
- McCreary, B. T., Joiner, T. E., Schmidt, N. B., Ialongo, N. S. (2004a). Structure and Correlates of Perfectionism in African American Children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(2), 313-324.
- McCreary, D. R., Sasse, D. K., Saucier, D. M., Dorsch, K. D. (2004b). Measuring the drive for muscularity: factorial validity of the drive for muscularity scale in men and women. *Psychology of Men & Masculinity*, 5(1), 49.
- Minarik, M. L., Ahrens, A. H. (1996). Relations of eating behaviour and symptoms of depression and anxiety to the dimensions of perfectionism among undergraduate women. *Cognitive Therapy and Research*, 20(2), 155-169.
- Morry, M. M., Staska, S. L. (2001). Magazine exposure: Internalization, selfobjectification, eating attitudes, and body satisfaction in male and female university students. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue*. 33(4), 269.
- Nelson, W. L., Huges, H. M., Kartz, B., Searight, H. R. (1999). Anorexic eating attitudes and behaviors of male and female college students. *Adolescence*, (34), 621-635.

- Nerini, A., Matera, C., Stefanile, C. (2016). Siblings' appearance-related commentary, body dissatisfaction, and risky eating behaviors in young women. *European Review of Applied Psychology*, 66(6), 269-276.
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Larson, N. I., Eisenberg, M. E., Loth, K. (2011). Dieting and disordered eating behaviors from adolescence to young adulthood: findings from a 10-year longitudinal study. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(7), 1004-1011. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2011.04.012>
- Nilsson, K., Abrahamsson, E., Torbiornsson, A., Hägglöf, B. (2007). Causes of adolescent onset anorexia nervosa: Patient perspectives. *Eating Disorders*, 15, 125–133. <https://doi.org/10.1080/10640260701190642>
- Nylander, J. (1971). The feeling of being fat and dieting in a school population: Epidemiologic interview investigation. *Acta Sociomedica Scandinavica*, 3, 17-26.
- O'Dea, J. (2002). Can body image education programs be harmful to adolescent females? *Eating Disorders: Journal of Treatment & Prevention*, (10), 1- 13.
- Ogden, J. (2011). *The psychology of eating: From healthy to disordered behavior*. John Wiley & Sons.
- Ogden, J.(2016) *Sağlık Psikolojisi*. (Çev. Derya Durusu, Emek Savaş), Nobel Yayınları
- Oktan, V., Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 544-556.
- Oost, K. M., Livingston, N. A., Gleason, H. A., Cochran, B. N. (2016). Gender performance stress and risk for psychopathology: Looking beyond sexual orientation. *Journal of LGBT youth*, 13(3), 231-248.
- Oral, N. (2006). *Yeme tutum bozukluğu ile kişilerarası şemalar, bağlanma stilleri, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi. Ankara
- Oran-Pamir, Ç. (2008). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile anne baba tutumları arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Ortaçgil, E. (2009). *A study exploring the relationship between eating disorders and borderline personality*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bilgi Üniversitesi, İstanbul.
- Ovla, H. D., Taşdelen, B. (2012). Aykırı değer yönetimi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5 (3), 1-8.
- Öyekçin G. D., Şahin, E. M. (2011). Yeme bozukluklarına yaklaşım. *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, 15(1), 29-35.

- Özdoğan, Y. Y. Adölesanların yeme davranışı ve beslenme bilgilerini saptamaya yönelik ölçek geliştirme çalışması (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara
- Özen, Y., Gül, A. (2007). Sosyal ve eğitim bilimleri araştırmalarında evren-örneklem sorunu. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (15), 394-422.
- Özgüven, H. D., Sungur, M. Z. (1998). Sosyal fobi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 9 (2), 128-136.
- Öztürk, M. O., Uluşahin, A. (2015). Mental health and disorders. *Ankara: Psychiatric Society Journal*, 11, 6-30.
- Özyürek, A. (2018). Anne-baba çocuk yetiştirme tutumları ve üç farklı ölçek geliştirme çalışması. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 22(2), 659-676.
- Pallister, E., & Waller, G. (2008). Anxiety in the eating disorders: understanding the overlap. *Clinical Psychology Review*, 28(3), 366-386.
- Parmaksız, R. (2008). *Beliren yetişkinlikte kültürel etkinliklere katılım*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara
- Parmaksız, G. (2020). *İrrasyonel inanışlar ile yeme tutumu ve beden algısı ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul
- Patch, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386-390.
- Pekcan, G. (2008). Beslenme durumunun saptanması. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, Sağlık Bakanlığı Yayın, Ankara
- Pike, K. M., Rodin, J. (1991). Mothers, daughters, and disordered eating. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(2), 198.
- Pirot, M. (1986). The pathological thought and dynamics of the perfectionist. *Individual Psychology*, 42, 51-58.
- Polivy, J., Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual review of Psychology*, 53(1), 187-213.
- Qian, J., Hu, Q., Wan, Y., Li, T., Wu, M., Ren, Z., Yu, D. (2013). Prevalence of eating disorders in the general population: a systematic review. *Shanghai Archives of Psychiatry*, 25(4), 212-223.
- Rabkin, S. W., Leiter, L., Reeder, B. A., Chen, Y., Liu, L. (1997). Risk factor correlates of body mass index. *Canadian Medical Association. Journal*, 157(1), S26.

- Rapee, R. M., Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research And Therapy*, 35(8), 741-756.
- Rice, K. G., Leever, B. A., Christopher, J., Porter, J. D. (2006). Perfectionism, stress, and social (dis)connection: A short-term study of hopelessness, depression, and academic adjustment among honors students. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 524-534. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.524>
- Ro, O., Martinsen, E.W., Hoffart, A., Rosenvinge, J. (2005). Two-year prospective study of personality disorders in adults with longstanding eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, (37), 112118. <https://doi.org/10.1002/eat.20083>
- Rodgers, R. F., Melioli, T., Laconi, S., Bui, E., Chabrol, H. (2013). Internet addiction symptoms, disordered eating, and body image avoidance. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(1), 56-60. doi: 10.1089/cyber.2012.1570
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul
- Sassaroli, S., Lauro, L. J. R., Ruggiero, G. M., Mauri, M. C., Vinai, P., Frost, R. (2008). Perfectionism in depression, obsessive-compulsive disorder and eating disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 757-765.
- Satıcı, B., Tekin, E. G., Deniz, M. E. (2020). Cognitive flexibility and mental well-being: Fear of negative evaluation and academic perfectionism as serial mediators. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 386-396.
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223-228.
- Scalf-Mciver, L., Thompson, J. K. (1989). Family correlates of bulimic characteristics in college females. *Journal of Clinical Psychology*, 45(3), 467-472. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198905\)45:3<467::AID-JCLP2270450319>3.0.CO;2-0](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198905)45:3<467::AID-JCLP2270450319>3.0.CO;2-0)
- Scarano, G. M., Kalodner-Martin, C. R. (1994). A description of the continuum of eating disorders: Implications for intervention and research. *Journal of Counseling & Development*, 72(4), 356-361. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1994.tb00949.x>
- Schlegel, A. ve Barry, H. (1991). *Adolescence: An Anthropological Inquiry*. New York: Free Press.
- Schwarz, H. C., Gairrett, R. L., Aruguete, M. S., Gold, E. S. (2005). Eating attitudes, body dissatisfaction, and perfectionism in female college athletes. *North American Journal of Psychology*, 7(3), 345-352.



- Siegle, D., Schuler, A. A. (2000). Perfectionism differences in gifted middle students. *Roeper Review*, 23, 39-44.
- Silgado, J., Timpano, K. R., Buckner, J. D., Schmidt, N. B. (2010). Social anxiety and bulimic behaviors: The moderating role of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 34(5), 487-492. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9278-2>
- Silverstein, B., Perdue, L., Peterson, B., Kelly, E. (1986). The role of the mass media in promoting a thin standard of bodily attractiveness for women. *Sex Roles*, 14(9-10), 519-532.
- Sirsch, U., Dreher, E., Mayr, E., Willinger, U. (2009). What does it take to be an adult in Austria? Views of adulthood in Austrian adolescents, emerging adults, and adults. *Journal of Adolescent Research*, 24(3), 275-292.
- Siyez, D., Uzbaş, A. (2006). Bir grup üniversite öğrencisinde yeme tutumları ile aile yapısı arasındaki ilişki, *New Symposium Journal*, 44 (1), 37-43.
- Slade, P. D., Newton, T., Butler, N.M., Murphy, P. (1991). An experimental analysis of perfectionism and dissatisfaction. *British Journal of Clinical Psychology*, 30, 169-176.
- Soares, M. J., Amaral, A. P., Pereira, A. T., Bos, S., Marques, M., Valente, J., Macedo. (2014). Multidimensional Perfectionism Scales underlying higher order factors. In K. Kaniasty, K. Moore, S. Howard, & P. Buchwald (Eds.), *Stress and anxiety: Applications to social and environmental threats, psychological well-being, occupational challenges, and developmental psychology* (s. 115–125). Berlin: Logos Verlag Berlin GmbH.
- Soutter, C.(2017). *The Psychology of an Eating Disorder Etiology and Risk Factors , Eating Disorders in Special Populations*. (Ed. by. Jonna Fries, Veronica Sullivan), New York: Taylor & Francis Group, p. 29-41.
- Steele, A., Corsini, N., Wade, T. D. (2007). The interaction of perfectionism, perceived weight status and self-esteem to predict bulimic symptoms: The role of 'benign' perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 1647–1655.
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 128(5), 825-848.
- Stice, E., Marti, C. N., Rohde, P., (2013). Prevalence, incidence, impairment, and course of the proposed Dsm-5 eating disorder diagnoses in an 8-year prospective community study of young women. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(2), 445- 457
- Stoeber, J., Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295–319.

- Stoeber, J., Kobori, O., Brown, A. (2014). Examining mutual suppression effects in the assessment of perfectionism cognitions: Evidence supporting multidimensional assessment. *Assessment*, 21(6), 647-660.
- Stoeber, J., Schneider, N., Hussain, R., Matthews, K. (2014). Perfectionism and negative affect after repeated failure. *Journal of Individual Differences*, 35(2), 87-94
- Strauman, T. J. (1989). Self-discrepancies in clinical depression and social phobia: Cognitive structures that underlie emotional disorders?. *Journal of Abnormal Psychology*, 98(1), 14.
- Striegel-Moore, R. H., Leslie, D., Petrill, S. A., Garvin, V., Rosenheck, R. A. (2000). One-year use and cost of inpatient and outpatient services among female and male patients with an eating disorder: Evidence from a national database of health insurance claims. *International Journal of Eating Disorders*, 27(4), 381-389.
- Strober, M., Freeman, R., Lampert, C., Diamond, J., Kaye, W. (2000). Controlled family study of anorexia nervosa and bulimia nervosa: evidence of shared liability and transmission of partial syndromes. *American Journal of Psychiatry*, 157(3), 393-401.
- Subaşı, G. (2009). Ergenlerde sosyometrik statü gruplarına göre sosyal kaygı farklılıkları ve akran ilişkileri. *Ege Eğitim Dergisi*, 10(1), 114-136.
- Sula-Ataş, N., Kumcağız, H. (2020). Ergenlerin Akademik Erteleme Davranışları, Akademik Öz Yeterlik İnançları ve Mükemmeliyetçilik. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(2), 375-386.
- Swinbourne, J. M., Touyz, S. W. (2007). The co-morbidity of eating disorders and anxiety disorders: A review. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 15(4), 253-274. <https://doi.org/10.1002/erv.784>
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics: International edition.
- Terry-Short, L. A., Glynn Owens, R., Slade, P. D., Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18(5), 663-668.
- Tezcan, B. (2009). *Obez Bireylerde Benlik Saygısı, Beden Algısı ve Travmatik Geçmiş Yaşantılar*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi) TC Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul
- Toker, D. E., Hocaoğlu, Ç. (2009). Yeme bozuklukları ve aile yapısı: Bir gözden geçirme. *Düşünen Adam*, 22(1-4), 36-42.

- Topses, G. (2006). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Törüner, E. K., Büyükgöncü, L. (2012). *Çocuk Sağlığı: Temel Hemşirelik Yaklaşımları*. Göktuğ Yayıncılık.
- Trace, S. E., Thornton, L. M., Root, T. L., Mazzeo, S. E., Lichtenstein, P., Pedersen, N. L., Bulik, C. M. (2012). Effects of reducing the frequency and duration criteria for binge eating on lifetime prevalence of bulimia nervosa and binge eating disorder: Implications for DSM-5. *International Journal of Eating Disorders*, 45(4), 531-536.
- Tsai, C. C., Lin, S. S. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 649-652.
- Tuncay, E. (2006). *Predictive Role Of Perfectionism On Marital Adjustment*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Orta Doğu Üniversitesi, Ankara.
- Türkçapar, H., M. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2, 247- 253.
- Türkiye Doğurganlık Araştırması (1978). Volume I, Hacettepe Institute of Population Studies. Ankara
- Türkiye İstatistik Kurumu (2010). [http:// www.tuik.gov.tr](http://www.tuik.gov.tr) adresinden alınmıştır.
- Uskun, E., Şabaplı, A. (2013). Lise öğrencilerinin beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5).
- Usta, E., Sağlam, E., Şen, S., Aygün, D., Sert, H. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin yeme tutumları ve obsesif-kompulsif belirtileri. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 2(2), 187-197.
- Ümmet, D., Yakup, İ. M. E., Çağlar, A., Akyıl, Y. (2020). Lise öğrencilerinde karar verme: Olumsuz değerlendirilme korkusu ve başarı yönelimlerine göre bir değerlendirme. *Humanistic Perspective*, 2(2), 68-80.
- Ünal, E., Arık, S., Uzun, B. (2016). Sınıf ve sosyal bilgiler eğitiminde öğrenim gören öğretmen adaylarının olumsuz değerlendirilme korkuları. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 289-307.
- Ünür, E. (2013). Türk televizyon dizilerinde toplumsal kimliklerin temsili. *Erciyes İletişim Dergisi*, 3(2).
- Ünüvar, U. (2006). *Sünnetsiz ve Sünnetli Yetişkinlerin Beden Algıları ve Benlik Saygıları*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P., Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and

- external eating behavior. *International Journal Of Eating Disorders*, 5(2), 295-315.
- Van Strien, T., Schippers, G. M., Cox, W. M. (1995). On the relationship between emotional and external eating behavior. *Addictive Behaviors*, 20(5), 585-594.
- Watson, D., Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting And Clinical Psychology*, 33(4), 448-457
- Weeks, JW, Heimberg RG, Rodebaugh TL. (2008). The fear of positive evaluation scale: assessing a proposed cognitive component of social anxiety, *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 44-55.
- Wells, A., Clark, D. M., Salkovskis, P., Ludgate, J., Hackmann, A., Gelder, M. (1995). Social phobia: The role of in-situation safety behaviors in maintaining anxiety and negative beliefs. *Behavior Therapy*, 26(1), 153-161.
- Williamson, D. A., Womble, L. G., Smeets, M. A., Netemeyer, R. G., Thaw, J. M., Kutlesic, V., Gleaves, D. H. (2002). Latent structure of eating disorder symptoms: A factor analytic and taxometric investigation. *American Journal of Psychiatry*, 159(3), 412-418.
- Woodside, D. B., Bulik, C. M., Halmi, K. A., Fichter, M. M., Kaplan, A., Berrettini, W. H., Kaye, W. H. (2002). Personality, perfectionism, and attitudes toward eating in parents of individuals with eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 31(3), 290-299.
- Wyssen, A., Bryjova, J., Meyer, A. H., Munsch, S. (2016). A model of disturbed eating behavior in men: the role of body dissatisfaction, emotion dysregulation and cognitive distortions. *Psychiatry Research*, 246, 9-15.
- Yardımcı, E. (2019). *Son Ergenlik Dönemindeki Bireylerde Cinsel Yönelim Ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkide Depresyonun Aracı Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Işık Üniversitesi, İstanbul
- Yıldırım, A., Şimşek, H. (2008), *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yılmaz, B. (2017). *Bir Grup Lise Öğrencisinin İnternet Kullanımlarının Beden Algıları Ve Yeme Tutumları İle İlişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul
- Yöndem, Z., Güler, S. (2007), Ergenlik ve Cinsel Sağlık Eğitimi ile İlgili Grup Rehberliğinin 6. Sınıf Öğrencilerinin Bilgi ve Tutumlarına Etkisi, *İlköğretim Online*, 6 (1):2-10. [Online]: <http://ilkogretim-online.org.tr>
- Yörükoğlu, A. (1978). *Çocuk Ruh Sağlığı: Çocuğun Kişilik Gelişimi, Yetiştirilmesi Ve Ruhsal Sorunları*. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi ve Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

- Zarrett, N., Eccles, J. (2006). The passage to adulthood: Challenges of late adolescence. *New Directions for Youth Development*, 111, 13-28.
- Zarychta, K., Luszczynska, A., Scholz, U. (2014). The association between automatic thoughts about eating, the actual–ideal weight discrepancies, and eating disorders symptoms: a longitudinal study in late adolescence. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 19(2), 199-207

## **EKLER**

### **Ek A. Bilgilendirilmiş Onam Formu**

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü bünyesinde yüksek lisans tezi kapsamında Dr. Öğretim Üyesi Aslı Eyrenci danışmanlığında yürütülmektedir. Araştırmanın amacı, geç ergenlik döneminde bulunan bireylerin yeme tutumlarının mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilişkisinin incelenmesidir. Araştırmamızda yeme tutumlarınızı anlamaya yönelik cevaplamanızı istediğimiz Yeme Tutum Testi Kısa Formu (YTT-26), mükemmeliyetçi düşüncelerinizi değerlendirmek için cevaplamanızı istediğimiz Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) ve son olarak olumsuz değerlendirilme korkusuyla alakalı bilgi almak amacıyla Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği-Kısa Formu bulunmaktadır. Bu çalışma Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır. (Belge no.....) Çalışmaya katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmada kimlik bilgileriniz kullanılmayacak ve cevaplarınız gizli tutulacak yalnızca araştırmacılar tarafından değerlendirilecek ve elde edilen bilgiler bilimsel yayınlarda kullanılacaktır. Araştırmanın daha sağlıklı sonuçlar verebilmesi için soruların dikkatle okunması, boş bırakılmaması ve samimi olunması çok önemlidir. Sorulara verdiğiniz cevapların herhangi bir olumsuzluğa neden olması beklenmemektedir. Katılım sırasında sorulardan veya başka bir nedenden dolayı rahatsız olmanız durumunda araştırmadan çekilmekte tamamen özgürsünüz. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Araştırma ile ilgili soru veya endişeleriniz varsa araştırmacıyla çekinmeden iletişime geçebilirsiniz

Bilgilendirilmiş onam formundaki tüm açıklamaları okudum, çalışmaya katılmayı onaylıyorum

Soruları cevaplamaya geçebilirsiniz.

Tarih:

Katılımcının

onayı

ve

imzası:

## **EK B. Sosyodemografik Bilgi Formu**

Cinsiyetiniz: Kadın/Erkek/Diğer

Yaşınız: 18/19/20/21/22/23/24

Şuan Kiminle Yaşıyorsunuz:

Eğitim Durumunuz :

Mesleğiniz :

Sizce Hangi Seçenek Ekonomik Durumunuzu En İyi Şekilde Tanımlar :

Medeni Durumunuz:

Herhangi bir tıbbi tanınız var mı: EVET / HAYIR

-Cevabınız evet ise lütfen belirtiniz:

Psikolojik Tanınız var mı : EVET/ HAYIR

- Cevabınız evet ise lütfen belirtiniz:

Yeme Bozukluğu Tanınız var mı: EVET/ HAYIR

-Cevabınız evet ise lütfen belirtiniz:

Düzenli olarak reçeteli/reçetesiz nörolojik veya psikiyatrik kullandığınız bir ilaç var mı: EVET/HAYIR

-Cevabınız evet ise lütfen belirtiniz:

-Yeme düzeninizi etkileyen düzenli olarak kullandığınız reçeteli/reçetesiz bir ilaç var mı: EVET/HAYIR

- Cevabınız evet ise lütfen belirtiniz:

-Sigara Kullanıyor musunuz: EVET / HAYIR Lütfen işaretleyiniz

-Cevabınız evet ise lütfen kaç yaşından itibaren kullandığınızı belirtiniz

-Alkol Kullanımı : EVET / HAYIR Lütfen işaretleyiniz

-Cevabınız evet ise lütfen kaç yaşından itibaren kullandığınızı belirtiniz:

-Alkol kullanıyor iseniz sık tükettiğiniz alkollü içecek hangisidir?

-Yaptığınız düzenli bir spor : VAR/ YOK

-Cevabınız var ise lütfen ne zamandır yaptığınızı belirtiniz:



-Haftada ortalama kaç saat spor yaparsınız: 1 saatten az/ 1-3 saat/ 3 saatten çok

-Sosyal Medya Kullanıyor musunuz: EVET/ HAYIR

-Haftada ortalama kaç saat sosyal medya uygulamaları ile vakit geçiriyorsunuz:

1 saatten az/ 1-3 saat/ 3 saatten çok

## EK C. Yeme Tutum Testi-Kısa Formu (YTT-26) Örnek Maddeler

|                                                                       | Daima | Çok Sık | Sık Sık | Bazen | Nadiren | Hiçbir Zaman |
|-----------------------------------------------------------------------|-------|---------|---------|-------|---------|--------------|
| 1. Şişmanlamaktan ödüm kopar                                          |       |         |         |       |         |              |
| 5.Yiyeceğimi küçük parçalara bölerim                                  |       |         |         |       |         |              |
| 6. Yediğim yiyeceklerin kalorisini bilirim                            |       |         |         |       |         |              |
| 7. Ekmek,patates,pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım. |       |         |         |       |         |              |
| 8.Başkaları, benim daha fazla yememi tercih ediyorlar gibi gelir      |       |         |         |       |         |              |
| 9. Yemek yedikten sonra kusarım                                       |       |         |         |       |         |              |
| 10. Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım                       |       |         |         |       |         |              |
| 12. Egzersiz yaptığımda harcadığım kalorileri düşünürüm               |       |         |         |       |         |              |
| 13. Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür                              |       |         |         |       |         |              |
| 16. Şekerli yiyeceklerden kaçınırım                                   |       |         |         |       |         |              |
| 17. Diyet yemekleri yerim                                             |       |         |         |       |         |              |
| 18. Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm                     |       |         |         |       |         |              |
| 21. Yiyecekle ilgili düşünceler çok fazla zamanımı alır               |       |         |         |       |         |              |
| 24. Midemin boş olmasından hoşlanırım                                 |       |         |         |       |         |              |

## EK D. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Örnek Maddeleri

|                                                                                         | Hiç Katılmıyorum |   |   |   | Tamamen Katılıyorum |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|---|---|---------------------|---|---|
|                                                                                         | 1                | 2 | 3 | 4 | 5                   | 6 | 7 |
| 1. Bir iş üzerinde çalıştığımda iş kusursuz olana kadar rahatlayamam                    |                  |   |   |   |                     |   |   |
| 2. Başkalarını kolay pes ettikleri için eleştirmem                                      |                  |   |   |   |                     |   |   |
| 3. Yakınlarımla başarılı olmaları gerekmez                                              |                  |   |   |   |                     |   |   |
| 4. Arkadaşlarımla en iyisinden aşağısına razı oldukları için pek eleştirmem             |                  |   |   |   |                     |   |   |
| 5. Başkalarının benden beklentilerini karşılamakta zorlanırım                           |                  |   |   |   |                     |   |   |
| 6. Amaçlarımdan bir tanesi yaptığım her şeyde mükemmel olmaktır                         |                  |   |   |   |                     |   |   |
| 7. Başkaları yaptıkları her şeyin en iyisini yapmalıdırlar                              |                  |   |   |   |                     |   |   |
| 8. İşlerimde asla mükemmeliği hedeflemem                                                |                  |   |   |   |                     |   |   |
| 9. Çevremdekiler benim de hata yapabileceğimi kolayca kabul ederler                     |                  |   |   |   |                     |   |   |
| 10. Bir yakınının yapabileceğinin en iyisini yapmamış olması benim için önemli değildir |                  |   |   |   |                     |   |   |
| 11. Bir işi ne kadar iyi yaparsam çevremdekiler daha da iyisini yapmamı bekler          |                  |   |   |   |                     |   |   |
| 12. Mükemmel olma ihtiyacını çok az hissederim                                          |                  |   |   |   |                     |   |   |
| 13. Yaptığım bir şey kusursuz değilse çevremdekiler tarafından yetersiz bulunur         |                  |   |   |   |                     |   |   |
| 14. Olabildiğim kadar mükemmel olmaya çalışırım                                         |                  |   |   |   |                     |   |   |
| 15. Giriştiğim her işte mükemmel olmam çok önemlidir                                    |                  |   |   |   |                     |   |   |
| 16. Benim için önemli olan insanlardan beklentilerim yüksektir                          |                  |   |   |   |                     |   |   |
| 17. Yaptığım her şeyde en iyi olmaya çalışırım                                          |                  |   |   |   |                     |   |   |
| 18. Çevremdekiler yaptığım her şeyde başarılı olmamı beklerler                          |                  |   |   |   |                     |   |   |
| 19. Çevremdeki insanlar için çok yüksek standartlarım yoktur                            |                  |   |   |   |                     |   |   |

**Ek E. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği-Kısa Formu (ODK)  
Örnek Maddeler**

|                                                                                            | Hiç<br>Uygun<br>Değil | Uygun<br>Değil | Bazen<br>Uygun | Uygun | Tamamen<br>Uygun |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------|----------------|-------|------------------|
| 1.Önemli olmadığını bilsem de başkalarının hakkımda ne düşündüğü beni endişelendirir.      | 1                     | 2              | 3              | 4     | 5                |
| 3. Çoğu zaman insanların benim kusurlarımı fark edeceklerinden korkarım.                   | 1                     | 2              | 3              | 4     | 5                |
| 5. Başkalarının beni onaylamayacağından korkarım.                                          | 1                     | 2              | 3              | 4     | 5                |
| 7. Diğer insanların hakkımdaki düşünceleri beni rahatsız etmez.                            | 1                     | 2              | 3              | 4     | 5                |
| 8. Birileriyle konuşurken benim hakkımda ne düşünecekleri ile ilgili endişelenirim.        | 1                     | 2              | 3              | 4     | 5                |
| 10. Eğer birisi benimle ilgili bir değerlendirmede bulunursa, bu beni çok fazla etkilemez. | 1                     | 2              | 3              | 4     | 5                |
| 12. Çoğunlukla yanlış bir şey yapacağım ya da söyleyeceğim diye endişelenirim.             | 1                     | 2              | 3              | 4     | 5                |

## Ek F. Etik Kurul Onayı

İşık Üniversitesi Gelen Evrak Tarih ve Sayısı: 05/08/2020-5798  
Evrak Tarih ve Sayısı: 20/07/2020-2807

FMV İŞIK ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI  
ETİK KURUL ALT KOMİSYON RAPORU

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrenci no'lu, Aysu Sakmanlı tarafından yürütülecek olan "Geç Ergenlik Dönemi: Mükemmeliyetçilik Ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Değişkenlerinin Yeme Tutumları Değişimi Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi" başlıklı tez araştırma protokolüne ait dosyanın incelenmesi sonucunda; tez araştırmasında katılımcıların risklerinin bulunmadığı, katılımcı/örnekleme seçiminin yeterli olduğu, savunmasız herhangi bir katılımcının bulunmadığı, katılımcıların gönüllü olarak katıldığını belgeleyen bilgilendirilmiş onay formunun düzenlendiği, katılımcıların gizlilik ilkesine uygun olarak bilgi ve verilerinin korunduğu, kimlik bilgilerinin saklı tutularak bulguların sadece bilimsel amaçla ve toplum yararı için kullanılacağına açıklandığı belirlenmiş ve etik yönden uygun bulunmuştur. 16.07.2020

Doç. Dr. Berna Akçınar

Dr. Öğr. Üyesi Z. Deniz Aktan

Dr. Öğr. Üyesi Selin Karaköse

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

| FMV İŞIK ÜNİVERSİTESİ                                                                          |                                                                                                                                                                           |                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS                                       |                                                                                                                                                                           |                               |
| TEZ/PROJE/ARAŞTIRMA ÇALIŞMALARI İÇİN                                                           |                                                                                                                                                                           |                               |
| ETİK ALT KURUL DEĞERLENDİRME FORMU                                                             |                                                                                                                                                                           |                               |
| Tez/Proje/Araştırma Adı :                                                                      | Geç Erişimlik Dönemli Mükemmeliyetlik Ve Okunmaz Değerlendirilme Kuruluşu Değişkenlerinin Yeme Tuzundan Değişkeni Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi              |                               |
| Yürütücü :                                                                                     | Ayşe Sekmanlı                                                                                                                                                             |                               |
| Danışman :                                                                                     | Dr. Öğr. Üyesi Aşlı Eyrenci                                                                                                                                               |                               |
| Beyan Tarihi :                                                                                 | 11.06.2020                                                                                                                                                                |                               |
| 1. Nitelikli gereği çalışma için Etik Kurulu onayı gerekli midir?                              |                                                                                                                                                                           |                               |
| <input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır                        |                                                                                                                                                                           |                               |
| 2. Katılımcıların uğrayabileceği riskler beklenen yararlarla uyumlu mu?                        |                                                                                                                                                                           |                               |
| <input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır                        |                                                                                                                                                                           |                               |
| (a) Risk var mı?                                                                               |                                                                                                                                                                           |                               |
| <input type="checkbox"/> Evet <input checked="" type="checkbox"/> Hayır                        |                                                                                                                                                                           |                               |
| (b) Yarar var mı?                                                                              |                                                                                                                                                                           |                               |
| <input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır                        |                                                                                                                                                                           |                               |
| (c) Bu yararları göze riskler değer mi?                                                        |                                                                                                                                                                           |                               |
| <input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır                        |                                                                                                                                                                           |                               |
| 3. Riskler minimize edilmiş mi?                                                                |                                                                                                                                                                           |                               |
| <input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır                        |                                                                                                                                                                           |                               |
| 4. Yararlar maksimize edilmiş mi?                                                              |                                                                                                                                                                           |                               |
| <input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır                        |                                                                                                                                                                           |                               |
| 5. Kazanım seçimi dengeli mi?                                                                  |                                                                                                                                                                           |                               |
| <input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır                        |                                                                                                                                                                           |                               |
| 6. Sevilmemesi katılımcılar için ek zorluklar oluşturmaz mı?                                   |                                                                                                                                                                           |                               |
| <input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır                        |                                                                                                                                                                           |                               |
| 7. Katılımcıların özgür ve bilgilendirilmiş bir şekilde araştırmada rol almaları sağlanmış mı? |                                                                                                                                                                           |                               |
| <input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır                        |                                                                                                                                                                           |                               |
| (a) Katılım onay formu var mı?                                                                 |                                                                                                                                                                           |                               |
| <input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır                        |                                                                                                                                                                           |                               |
| (b) Form anlaşılabilir bir nitelikte mi?                                                       |                                                                                                                                                                           |                               |
| <input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır                        |                                                                                                                                                                           |                               |
| 8. Özel yaşam ve katılımcı güvenliği korunuyor mu?                                             |                                                                                                                                                                           |                               |
| <input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır                        |                                                                                                                                                                           |                               |
| 9. Verilerin korunması için gerekli tedbirler alınmış mıdır?                                   |                                                                                                                                                                           |                               |
| <input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır                        |                                                                                                                                                                           |                               |
| SONUÇ :                                                                                        | <input checked="" type="checkbox"/> Etik onay uygundur<br><input type="checkbox"/> Etik onay dikkatler gerektirir.*<br><input type="checkbox"/> Etik onay uygun değildir* |                               |
| *Nedenlerini ek bir rapor halinde açıklayınız.                                                 |                                                                                                                                                                           |                               |
| TARİH                                                                                          | 16.07.2020                                                                                                                                                                |                               |
| Doç. Dr. Berna Akpınar                                                                         | Dr. Öğr. Üyesi Z. Deniz Aktaş                                                                                                                                             | Dr. Öğr. Üyesi Selin Karaköse |

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır

## ÖZGEÇMİŞ