

TÜRKİYE CUMHURİYETİ ACIBADEM MEHMET ALİ AYDINLAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**DÜZENLİ SPOR YAPAN VE YAPMAYAN BİREYLERDE  
BEDEN MEMNUNİYETİ, YEME TUTUMU VE  
MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖZELLİKLERİNİN  
KARŞILAŞTIRMALI İNCELENMESİ**

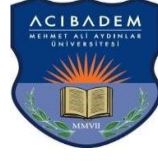
BAŞAK TANDEL  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN  
Dr. Öğr. Üyesi Şebnem Akan

İSTANBUL-2025





TÜRKİYE CUMHURİYETİ ACIBADEM MEHMET ALİ AYDINLAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**DÜZENLİ SPOR YAPAN VE YAPMAYAN BİREYLERDE BEDEN  
MEMNUNİYETİ, YEME TUTUMU VE MÜKEMMELİYETÇİLİK  
ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRMALI İNCELENMESİ**

BAŞAK TANDEL  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN  
Dr. Öğr. Üyesi Şebnem Akan

İSTANBUL-2025

**TEZ ONAY SAYFASI**



## BEYAN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu araştırmanın; konu seçimi ve yazım sürecinde etik dışı hiçbir davranışta bulunmadığımı, araştırmada kullanılan tüm bilgilerin kaynağına atıf edildiğini, referansların kaynakça bölümünde eksiksiz olarak belirtildiğini ve araştırma süresince patent ve telif haklarının ihlaline sebep olabilecek herhangi bir davranışta bulunmadığımı beyan ederim.

14.05.2025

Başak Tandel

## TEŞEKKÜR

Eğitim hayatım boyunca her zaman yanımda olan, bu uzun ve oldukça yorucu olan tez sürecimde bana koşulsuz şartsız, maddi manevi destek veren sevgili aileme, en çok da değerli annem Ayfer Şahin'e teşekkürlerimi sunarım.

Konu bulma aşamasından teslim aşamasına kadar özveriyle çalışmamı teşvik eden, akademik ve mesleki anlamda çok kıymetli bilgiler sunan değerli tez danışmanım Dr. Şebnem Akan hocama ve Aliye Canan Taşlıoğlu Sayiner hocama tüm emekleri için teşekkürlerimi sunarım.

Veri toplama aşamasında katılımcılara ulaşmamı sağlayan, tez sürecimi eğlenceli ve fit hale getiren Fulya Acıbadem Sports spor salonundaki tüm çalışma arkadaşlarıma yanımda oldukları, beni motive ettikleri için teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak da kendime, bu yolculukta sürekli kendimi motive edebildiğim, yılmadığım, süreci sürdürülebilir kıldığım ve başarıyla tamamladığım için teşekkürlerimi sunarım.

# İÇİNDEKİLER

BEYAN.....	iii
TEŞEKKÜR .....	iv
İÇİNDEKİLER .....	v
TABLolar LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	x
ÖZET.....	1
ABSTRACT .....	2
GİRİŞ .....	3

## BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. Bozulmuş Yeme Tutum ve Davranışı .....	6
1.1.1. Bozulmuş yeme tutum ve davranışı ile spor ilişkisi.....	7
1.1.1.1. Bozulmuş yeme tutum ve davranışı ile spor yapma sıklığı ilişkisi .....	11
1.1.1.2. Bozulmuş yeme tutum ve davranışı ile spor yapma motivasyonu ilişkisi .....	12
1.1.2. Bozulmuş yeme tutum ve davranışı ile cinsiyet ilişkisi .....	14
1.1.3. Bozulmuş yeme tutum ve davranışı ile yaş ilişkisi .....	17
1.2. Beden Memnuniyeti .....	18
1.2.1. Spor yapanlarda beden memnuniyeti ve bozulmuş yeme tutum ve davranışları .....	19
1.2.3. Beden memnuniyeti ve cinsiyet ilişkisi.....	23
1.2.4. Beden memnuniyeti ile yaş ilişkisi.....	26
1.3. Mükemmeliyetçilik .....	28
1.3.1. Mükemmeliyetçilik ile bozulmuş yeme tutum ve davranışı ilişkisi.....	29

1.3.2. Spor yapanlarda mükemmeliyetçilik ile spor ilişkisi .....	30
1.3.2.1. Spor yapanlarda mükemmeliyetçilik ile spor yapma sıklığı ilişkisi .....	31
1.3.2.2. Spor yapanlarda mükemmeliyetçilik ile spor yapma motivasyonu ilişkisi.....	32
1.3.3. Mükemmeliyetçilik ile cinsiyet ilişkisi .....	33
1.3.4. Mükemmeliyetçilik ile yaş ilişkisi .....	34
1.4. Araştırmanın Amacı ve Önemi .....	35
1.5. Araştırmanın Soruları.....	36

## İKİNCİ BÖLÜM YÖNTEM

2.1. Örneklem Seçimi.....	38
2.2. Verilerin toplanması.....	39
2.3. Veri Toplama Araçları .....	40
2.3.1. Demografik bilgi formu .....	41
2.3.2. Yeme tutum testi (YTT-26).....	41
2.3.3. Beden memnuniyeti ölçeği (BMÖ).....	43
2.3.4. Frost çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği (FÇBMÖ) .....	44
2.4. İşlem.....	45
2.5. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi .....	46

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

3.1. Araştırma Örneklemine Demografik Özellikleri .....	49
3.2. Araştırma Örneklemine Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı .....	50
3.2.1. Spor salonunda düzenli spor yapan grubun demografik özellikleri.....	52
3.2.2. Spor salonunda düzenli spor yapmayan grubun demografik özellikleri .	53
3.3. Araştırmada Kullanılan Ölçek ve Boyutlarının Güvenirlilik Analizi .....	53
3.4. Araştırma Değişkenlerinin Betimsel İstatistikleri ve Korelasyon Analizleri.....	54



3.5. Spor yapanlarda Spor Yapma Motivasyonu ile Beden Memnuniyeti, Yeme Tutumu ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki Ortalama Farklılıkların İncelenmesi .....	56
3.5.1. Spor yapma motivasyonu ile beden memnuniyeti, yeme yutumu ve mükemmeliyetçilik puanları arasındaki ortalama farklılıkların incelenmesi.....	58
3.6. Spor Yapanlarda Spor Yapma Sıklığı ile Beden Memnuniyeti, Yeme Tutumu Ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki Ortalama Farklılıkların İncelenmesi .....	59
3.6.1. Spor yapma sıklığı ile araştırma değişkenlerinin arasındaki ortalama farklılıkların incelenmesi.....	61
3.7. Katılımcıların Spor Yapma ve Yapmama Durumuna Göre Tek Yönlü Kovaryans Analizi (ANCOVA) Bulguları.....	62

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

### **TARTIŞMA**

4.1. Bozulmuş Yeme Tutum ve Davranışı ile Cinsiyetin İlişkisi.....	65
4.2. Bozulmuş Yeme Tutum ve Davranışı ile Yaşın İlişkisi.....	66
4.3. Spor Yapan Katılımcılarda Spor Yapma Sıklığına göre Bozulmuş Yeme Tutum ve Davranışlarının İncelenmesi.....	67
4.3.1. Spor yapan katılımcılarda spor yapma motivasyonuna göre bozulmuş yeme tutum ve davranışlarının incelenmesi .....	68
4.4. Spor Salonunda Düzenli Spor Yapan Grup ile Spor Yapmayan Grubun Bozulmuş Yeme Tutum ve Davranışlarının Karşılaştırılması .....	70
4.5. Beden Memnuniyeti ile Cinsiyet İlişkisi.....	72
4.6. Spor Yapan Katılımcılarda Spor Yapma Motivasyonu ile Beden Memnuniyeti İlişkisi.....	73
4.7. Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Katılımcıların Beden Memnuniyetinin Karşılaştırılması .....	74
4.8. Spor Yapan ve Yapmayan Katılımcıların Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması .....	76
4.8.1. Spor yapan katılımcılarda mükemmeliyetçilik ve spor yapma sıklığı ....	77

4.8.2. Spor yapan katılımcılarda mükemmeliyetçilik ve spor yapma motivasyonu .....	78
---	----

## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

### **SONUÇ**

5.1. Klinik Doğurgular .....	80
5.2. Araştırmanın Sınırlıkları ve Gelecekteki Çalışmalar için Öneriler.....	82

<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>84</b>
-----------------------	-----------

<b>EKLER.....</b>	<b>103</b>
-------------------	------------

Ek A. Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	103
Ek B. Demografik Bilgi Formu 1)Cinsiyetiniz .....	104
Ek C. Beden Memnuniyeti Ölçeği (BMÖ) .....	105
Ek D. Yeme Tutum Testi (YTT-26) .....	106
Ek E. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) .....	108
EK F. Etik Kurul Onay Formu .....	110
EK F. Etik Kurul Onay Formu (devam).....	111

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 2.1.</b> <i>Araştırma Örnekleminin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı (N = 399)</i> .....	39
<b>Tablo 3.1.</b> <i>Araştırma Örnekleminin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı (N=399)</i> .....	51
<b>Tablo 3.2.</b> <i>Spor Salonunda Düzenli Spor Yapan Grubun Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı (N= 192)</i> .....	52
<b>Tablo 3.3.</b> <i>Spor Salonunda Düzenli Spor Yapmayan Grubun Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı (N= 207)</i> .....	53
<b>Tablo 3.4.</b> <i>Araştırmada Kullanılan Ölçek ve Boyutlarının Güvenirlik Analizi</i> .....	54
<b>Tablo 3.5.</b> <i>Araştırma Değişkenlerinin Katılımcıların Spor Yapma ve Yapmama Durumuna göre Betimsel İstatistik Analiz Sonuçları</i> .....	54
<b>Tablo 3.6.</b> <i>Tüm Katılımcılarda; Yaş, Cinsiyet, Beden Memnuniyeti, Yeme Tutumu ve Mükemmeliyetçilik ve Mükemmeliyetçilik Düzen Alt Boyutu Arasındaki İlişki – Spearman Sıralı Korelasyon Analizi</i> .....	55
<b>Tablo 3.7.</b> <i>Spor Salonunda Düzenli Spor Yapan Grubun Spor Yapma Motivasyonuna Göre Betimleyici İstatistik Analizi Bulguları</i> .....	57
<b>Tablo 3.8.</b> <i>Araştırma Değişkenlerinin Katılımcıların Spor Yapma Motivasyonlarına göre Ortalamalarının Karşılaştırılması – Çoklu Varyans Analizi (MANOVA)</i> .....	58
<b>Tablo 3.9.</b> <i>Araştırma Değişkenlerinin Katılımcıların Spor Yapma Sıklığına göre Betimsel İstatistikleri</i> .....	60
<b>Tablo 3.10.</b> <i>Spor Yapma Sıklığı ile Araştırma Değişkenlerinin Ortalama Farklılığına İlişkin Çoklu Varyans Analizi (MANOVA)</i> .....	61
<b>Tablo 3.11.</b> <i>Yaş Kontrol Edildiğinde Katılımcıların Spor Yapma ve Yapmama Durumuna Göre Tek Yönlü Kovaryans Analizi (ANCOVA)</i> .....	63

## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>APA</b>	: American Psychological Association
<b>BKİ</b>	: Beden Kitle İndeksi
<b>BMÖ</b>	: Beden Memnuniyeti Ölçeği
<b>DSM</b>	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
<b>FÇBMÖ</b>	: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği
<b>FÇBMÖ-Düzen</b>	: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Altboyutu
<b>YTT-26</b>	: Yeme Tutum Testi

## ÖZET

Bu çalışmada, spor salonunda düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerde beden memnuniyeti, yeme tutumu ve mükemmeliyetçi kişilik özellikleri karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini İstanbul ve Ankara'da ikamet eden, spor salonunda düzenli spor yapan ve yapmayan 18-65 yaş grubu bireyler oluşturmaktadır. Araştırma, spor salonunda düzenli spor yapan 192 kişi ve spor yapmayan 207 kişi olmak üzere toplamda 399 kadın ve erkek katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuçlarını etkilememesi adına katılımcıların herhangi bir metabolik rahatsızlığının bulunmaması koşulu dışlama kriteri olarak eklenmiştir. Çalışmada demografik forma ek olarak 3 adet ölçek kullanılmıştır: Beden memnuniyetini ölçmek amacıyla Beden Memnuniyeti Ölçeği (BMÖ), bozulmuş yeme tutum ve davranışını ölçek adına Yeme Tutum Testi (YTT-26) ve mükemmeliyetçi kişilik özelliğini incelemek adına Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) kullanılmıştır. Veri toplama işlemi çevrimiçi gerçekleştirilmiş olup veriler Qualtrics adlı uygulamada toplanmıştır. Verilerin analizi için ise SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 26.0 programı kullanılmıştır. Düzenli egzersizin, kardiyovasküler zindeliği arttırmasından stres seviyesini düşürmesine kadar pek çok pozitif etkisi bulunsa da kişilerin beden algılarına ve yeme tutumlarına negatif yönde katkıda bulunabileceği, bu durumun ise spor yapma motivasyonu ve sıklığına göre değişebileceği düşünülmüştür. Buna göre, düzenli spor yapan bireylerde yapmayan bireylere göre bozulmuş yeme tutum ve davranışı belirtilerinin anlamlı düzeyde daha fazla olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, belirtilen örnekleme düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerdeki beden memnuniyeti ve mükemmeliyetçilik özelliklerinin karşılaştırılması incelenmesi bilgimize göre daha önce yapılmamış bir çalışmadır. Bu bağlamda çalışmanın literatüre katkı sağlaması hedeflenmektedir.

**Anahtar Sözcükler:** Bozulmuş yeme tutum ve davranışı, Beden memnuniyeti, Mükemmeliyetçilik, Spor

## ABSTRACT

### **Comparative Analysis of Body Satisfaction, Eating Attitudes, and Perfectionism Traits in Individuals Who Exercise Regularly and Those Who Do Not**

This study comparatively examined body satisfaction, eating attitudes, and perfectionistic personality traits in individuals who regularly exercise at the gym and those who do not. The sample of the study consisted of individuals aged 18-65 residing in Istanbul and Ankara, including both those who regularly exercise at the gym and those who do not. The research was conducted with a total of 399 male and female participants, including 192 individuals who exercise regularly and 207 individuals who do not. To prevent potential confounding effects on the results, individuals with any metabolic disorders were excluded from the study. In addition to a demographic form, three scales were used in this study: Body Satisfaction Scale (BSS) to assess body satisfaction, the Eating Attitudes Test (EAT-26) to measure disordered eating attitudes and behaviors, and the Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS) to examine perfectionistic personality traits. Data collection was conducted online, and the data were gathered using the Qualtrics platform. For data analysis, the SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 26.0 software was used. Although regular exercise has many positive effects, such as improving cardiovascular fitness and reducing stress levels, it is thought that it may also negatively influence individuals' body perception and eating attitudes, depending on their motivation for exercise and exercise frequency. The findings revealed that individuals who exercise regularly exhibited significantly higher symptoms of disordered eating attitudes and behaviors compared to those who do not exercise. Additionally, to our knowledge, no previous research has comparatively examined body satisfaction and perfectionism traits in individuals who exercise regularly and those who do not within this sample. Therefore, this study aims to contribute to the literature in this context.

**Keywords:** Disordered eating attitudes and behaviors, Body satisfaction, Perfectionism, Exercise

## GİRİŞ

Bu araştırma, “Spor Salonunda Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerde Beden Memnuniyeti, Yeme Tutumları ve Mükemmeliyetçilik değişkenleri arasında fark var mıdır?” sorusuna cevap bulmak ve spor salonunda düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerin beden memnuniyeti, mükemmeliyetçilik ve yeme tutumlarını karşılaştırmalı olarak incelemek amacıyla yapılmıştır. ‘Spor salonunda düzenli spor yapan ve yapmayan grup’ karşılaştırılmalı olarak incelenirken her iki grupta da cinsiyet, yaş grubu ve beden kitle indeksinin beden memnuniyeti, yeme tutumları ve mükemmeliyetçilik puanları özelinde etkisi de incelenmiştir. Ek olarak, düzenli spor yapan grubun spor yapma motivasyonunun, yapılan egzersiz türünün, (ağırlık antrenmanı, kardiyo, pilates, yoga) spor yapma sıklığı ve süresinin bu değişkenler (yeme tutumu ve davranışı, beden memnuniyeti ve mükemmeliyetçilik) üzerindeki etkisini incelemek hedeflenmiştir.

Literatürde spor yapan ve yapmayan bireylerde bozulmuş yeme davranışı ayrı ayrı sıkça işlenmiş olsa da çalışmalar genellikle genç, kadın ve üniversite öğrencileri popülasyonu ile sınırlı kalmıştır. Ek olarak, Türkiye’de spor salonunda spor yapan/yapmayan bireyleri bir arada karşılaştıran ve erkek-kadın popülasyonunu bir arada inceleyen çalışmalar son derece yetersizdir. Bozulmuş yeme tutumu gösteren birey sıklığının görülmesi, spor salonu bağlamında bozulmuş yeme tutumunun incelenmesi koruyucu ve risk faktörlerinin ön görülmesi açısından önemlidir. Düzenli egzersiz yapan bireyler ile yapmayan bireylerin bu bağlamda bir arada incelenmesi, literatürde ‘kadın’ odaklı beden memnuniyeti ve yeme tutum davranışlarına ek olarak hem kadın hem erkek katılımcıların 18-65 yaş grubu gibi geniş bir örnekleme

çalışmaya dâhil edilmesi son derece değerlidir. Belirtilen örnekleme düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerdeki yeme tutumu, beden memnuniyeti ve mükemmeliyetçilik özelliklerinin karşılaştırılmalı incelenmesi daha önce yapılmamış bir çalışmadır. Bu bağlamda araştırmanın literatüre katkı sağlaması hedeflenmektedir.





## **BİRİNCİ BÖLÜM**

### **GENEL BİLGİLER**

Düzenli egzersizin, kardiyovasküler zindeliği arttırmasından stres seviyesini düşürmesine, vücuda serotonin ve endorfin salgılayarak bireylerde iyilik hali oluşturmasına kadar birçok pozitif etkisi bulunmaktadır (Mikkelsen ve ark., 2017). Ancak görünen bu pozitif etkilerle birlikte, egzersizin kişilerin beden algılarına ve yeme tutumlarına negatif yönde etkisi de bulunabilmektedir (Dalle ve ark., 2008).

Araştırmalarda, bireylerin görünüm kaygısının yeme tutumlarını olumsuz yönde etkilediği görülmüştür (Dalle ve ark., 2008 ; Voelker ve ark., 2015). Bu görünüm kaygısı sıklıkla kişinin bulunduğu toplumun sosyokültürel yapısı, aile bireylerinin yeme tutumları ve toplumun güzellik standartlarından etkilenmektedir Thompson & Stice, 2001). Bununla beraber, spor yapan bireylerde yapılan sporun türü, spor yapma motivasyonu, bireyin mükemmeliyetçi tutumları da bozulmuş yeme davranışlarına sebep olmaktadır. Ancak sporcularda besin kısıtlaması, kaslı görünüm veya zayıflık, gerçekçi olmayan beklentiler ve antrenman süresi sıklıkla ‘olumlu’ ya da ‘olması gereken’ şekilde pekiştirildiğinden olası bozulmuş yeme davranışı tutumlarının görülmesini ve bu yönde tanılmasını güçleştirmektedir (Thompson & Shearman, 2011). Bu nedenle düzenli spor yapan bireylerin beden algıları ve yeme tutumlarını yakından incelemenin klinik anlamda değerli olacağı düşünülmüştür.

Düzenli spor yapmanın pek çok faydası olsa da, spor salonunda aşırı ve kontrolsüz yapılan egzersizler, bu ‘aşırılık’ altında yatan sebep ve motivasyonu incelemek açısından önem taşımaktadır. Bireyler, kontrolsüz yeme alışkanlıkları veya

bozulmuş yeme tutumlarını telafi etmek amacıyla aşırı egzersiz davranışını yönelebilmektedir (Prichard & Tiggemann, 2005). Burada, ‘bozulmuş yeme davranışı’ ve ‘yeme bozukluğu’ tanısının ayrımını yapmak önemlidir. Bozulmuş yeme davranışı, kişinin sağlıklı düzeyde olmayan kilosunu korumak veya kilo vermek için yaptığı zarar verici, sağlıksız yeme davranışdır (Beals, 2004). Bir kişinin yeme bozukluğu tanısı alması için ise Amerikan Psikiyatri Birliği’nin DSM-V Tanı Ölçütlerini karşılaması gerekmektedir.(Beals, 2004). ‘Bozulmuş yeme davranışı’ her ne kadar DSM-V tanı ölçütlerini karşılamasa da bu kişiye zarar verici, sağlıksız yeme davranışları, bireyin ileriki dönemlerde klinik anlamda yeme bozukluğu geliştirmesinin yordayıcısı olmaktadır (Goldschmidt ve ark., 2008).

### **1.1. Bozulmuş Yeme Tutum ve Davranışı**

Yeme tutumu; kişinin yeme durumu ile ilgili duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını meydana getiren eğilim olarak tanımlanmaktadır (Arkonaç, 2008). Bozulmuş yeme tutumu kişinin yeme ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını kişiye zarar veren çeşitli yöntemlerle kontrol etmesi sonucunda meydana gelmektedir. Bu zararlı davranışlar kısıtlama, kendini uzun süre aç bırakma, fazla besin tüketimi sonrasında telafi için yoğun ve şiddetli egzersiz yapma, laksatif ile besini dışarıya çıkarma davranışları olarak örneklendirilebilir. Yeme bozukluğu ise bozulmuş yeme davranışları sonucunda ortaya çıkan ve kişinin psikolojik ve fiziksel sağlığına şiddetle zarar vermesi ile kendini göstermektedir (Güney & Ersoy, 2020). Ruhsal Hastalıkların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı’nda (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5, DSM-5) Amerikan Psikiyatri Birliği (American Psychiatric Association, APA), yeme bozukluklarını tanımlamıştır. Buna göre DSM-V’de yer alan yeme bozuklukları: Anoreksiya Nervosa (AN), Bulimiya Nervosa (BN), Tıkınırcasına Yeme

Bozukluğu, Kaçınan Kısıtlı Yeme Bozukluğu ve tanımlanmamış yeme bozukluklarıdır (APA, 2013). Yeme bozukluğu bulunan kişilerde yaygın olarak günün büyük bir bölümünü besinlerle ilgili düşüncelerle geçirme; besinlere, vücut ağırlıklarına ve görünüşleri ile ilgili yoğun kaygı duyma, besinlerle ilgili obsesif düşünme ve sosyal ilişkilerin ve günlük hayat ritminin de buna bağılı olarak olumsuz biçimde etkilenmesi görülmektedir (Arkonaç, 2008).

Bozulmuş Yeme Tutumu, DSM-V’de belirtilen ‘Yeme Bozukluğu’ tanı kriterlerini tam olarak karşılamayan ancak zararlı ve atipik yeme davranışları ile karakterize edilen tutumdur (Bar ve ark., 2016). Bozulmuş Yeme Davranışlarının yeme bozukluğu oluşturmada olası bir risk faktörü olduğu ve bu nedenle bozulmuş yeme davranışlarının fark edilip yeme bozukluğu meydana gelmeden klinik alanda önlem ve müdahale çalışmalarının yapılması son derece önemlidir (Bar ve ark., 2016).

### **1.1.1. Bozulmuş yeme tutum ve davranışı ile spor ilişkisi**

Spor yapan bireylerin performanslarını arttırmak ve daha iyi sonuçlar elde etmek için dikkat etmeleri gerekenlerin başında beslenme düzeni gelmektedir. Tüketilen besinlerin kalitesi, protein, karbonhidrat ve yağ açısından dengeli olması, vücuda gerekli enerjiyi vermesi ve kas kazanımı sağlaması açısından oldukça önemlidir (Ersöz, 2021). Aynı zamanda yapılan sporun türüne göre kalori alımının değışmesi, kas kütlesini ve beden hacmini arttırmaya yönelik beslenme programları düzenlenmektedir. Fakat bu beslenme programları düzenlenirken ideal, istenilen fiziğe ulaşma uğruna besinlerle fazla uğraş ve estetik kaygılar bozulmuş yeme tutumları geliştirmeye zemin hazırlamaktadır (Ersöz, 2021). Bozulmuş yeme tutumunun genel popülasyonda ve düzenli spor yapanlarda görülme düzeyine yönelik literatürde birçok

çalışma yer almaktadır (Petrie & Greenleaf, 2011). Çalışmalardan elde edilen veriler değişkenlik göstermektedir.

Araştırmalar düzenli spor yapanların spor yapmayanlara göre bozulmuş yeme tutumu ve bununla beraber yeme bozukluğu geliştirme riskinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Petrie & Greenleaf, 2011). Bu riskin özellikle estetiğin ve görsel kaygının daha yüksek olduğu jimnastik, atletizm ile uğraşan sporcularda daha sık görüldüğü belirtilmiştir (Schaal ve ark., 2011). Bedeninin şekli ve görüntüsü ile daha sık meşgul olan bu atletik sporcular, estetik kaygı ile birlikte kısıtlayıcı besin alımı, fazla besini dışarı atmak için laksatif kullanımı gibi çeşitli bozulmuş yeme davranışları göstermeye spor yapmayanlara göre daha yatkın bulunmuştur (Schaal ve ark., 2011). Aynı zamanda

atletizm, jimnastik, uzun atlama gibi sporlar dallarında vücut ağırlığının dezavantaj olarak kabul edilmesi, daha hızlı olabilmek adına daha az beden kütlesine sahip olma isteği ile birlikte performans artırma motivasyonu, sosyo-kültürel baskılar neticesinde 'ideal fiziğe' ulaşma gayesi yine bozulmuş yeme tutumu riskini arttıran faktörler arasında yer almaktadır (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2010). Atletik sporcularla yapılan bir araştırmada bozulmuş yeme tutumu görülme olasılığının zayıflığın ön plana çıkarıldığı sporlar ile olmayan sporlar arasında %18-%47 gibi bir yüzdeyle değiştiği gözlemlenmiştir (Torstveit, ve ark., 2008). Ancak bu performans artırma çabası ile düşük kalori alımı ve bozulmuş yeme tutumunda bulunan sporcularda hedeflediklerinin aksine; enerji düşüklüğü, performans kaybı, depresyon ve ileride yeme bozukluğu oluşturma riski gibi faktörler baş göstermektedir (Stand, 2007).

Spor salonu birçok insan için ortak bir spor alanı oluşturmaktadır. Bu merkezlerde vücut geliştirme ile ilgili ağırlık antrenmanları, pilates, yoga gibi matla yapılan veya özel aletlerin bulunduğu pilates odalarında antrenmanlar yapılmaktadır. Spor merkezlerinde koşu bantları, bisikletler gibi kardiyo odaklı çalışılan aletlerin olduğu bölümler de bulunmaktadır. Bu çeşitliliğin olduğu merkezlerin aynalarla kaplı olması, dar kıyafetler (tayt, atlet vb.) ile vücut şeklini ön plana çıkaran afişler, spor eğitmenleri ve vücut geliştirmeci bireylerle dolu olan çevre pek çok insan için tetikleyici olmaktadır. Kendini başkaları ile kıyaslama, beden hoşnutsuzluğu ve beraberinde kısıtlayıcı besin alımı, düşük benlik saygısı ve bozulmuş yeme tutumlarını getirmektedir (Prichard & Tiggemann, 2008). Bu bağlamda spor merkezinde spor yapan ve spor salonu dışında spor yapan kadınlarla yapılan çalışmada, spor merkezinde spor yapan kadınlarda daha düşük benlik saygısı, beden hoşnutsuzluğu ve bozulmuş yeme tutumlarının olduğu sonucu çıkarılmıştır (Prichard & Tiggemann, 2005 ; Slater & Tiggemann, 2006). Bununla birlikte spor salonlarında bulunan koşu bandı, bisiklet gibi kardiyo odaklı aktiviteler her ne kadar kardiyovasküler sağlık üzerinde olumlu etkide bulunsa da kalori ve yağ yakımı için gereğinden fazla kullanıldığı takdirde bozulmuş yeme tutumları ile ilişkilendirilmiştir (Adkins & Keel, 2005).

Yukarıda söz edilen atletik ve estetiğin ön plana çıktığı sporlardan farklı olarak ağırlık antrenmanı ve vücut geliştirme sporu yapan bireylerde odak nokta sadece performanslarının yüksek olması değil aynı zamanda dış görünüş kaygısı olarak da kendini göstermektedir (Devrim, Bilgic & Hongu, 2018). Spor salonunda spor yapanlar ile yapılan çalışmalar her ne kadar az olsa da bazı çalışmalar çarpıcı sonuçlar içermektedir. Bu konuda Müller ve arkadaşlarının spor merkezindeki sporcularla

yaptığı araştırmaya göre, araştırmaya katılan sporcuların %10.9'unda yeme bozukluğu tanısının olduğu tespit edilmiştir (Müller ve ark., 2013). Bununla birlikte, Lejoyeux ve arkadaşlarının araştırmasındaki sonuçlar da spor salonunda egzersiz yapan örneklemin %57'sinin

Bulimia Nervosa kriterlerini karşıladığını göstermektedir (Lejoyeux ve ark., 2008). Spor salonunda yapılan ağırlık antrenmanı gibi yoğun enerji gerektiren 'vücut geliştirme' sporcuları ile yapılan çalışmalarda, kas kütlelerini arttırmaya yönelik yüksek protein ve kalorili besin alımı, yağ miktarını azaltmaya yönelik kısıtlayıcı diyet davranışları, 'ideal, büyük kütleli kas görünümü' elde etmek adına kullanılan ilaçlar, iğneler (anabolik steroid vb.), büyük ölçüde kişiye zarar vererek bozulmuş yeme tutumlarını da beraberinde getirmektedir (Davis & Scott-Robertson,2000). Olios ve arkadaşlarının vücut geliştirme sporu yapan erkekler ve sporcu olmayan erkek grubunu karşılaştırmalı incelediği çalışmada, vücut geliştirme yapan erkeklerin kontrol gruba göre daha yüksek beden kitle indeksine sahip olduğu, daha çok diyet davranışı yaptığı, daha sık kilo değişimi yaşadığı ve anabolik steroid kullanımı görüldüğü gözlemlenmiştir (Olios ve ark., 1999). Bununla beraber, vücut geliştirme sporu ile uğraşan bireylerde anabolik steroid kullanımı ile birlikte yeme bozukluğu geliştirme riskinin kontrol gruba göre çok daha yüksek olduğu sonucu çıkarılmıştır (Olios ve ark., 1999). Bu tür ilaç, iğne ve takviyeler yeme bozukluğu geliştirmede rol oynarken uzun vadede yetersiz ve dengesiz beslenme sonucunda kardiyovasküler, üreme, iskelet ve merkezi sinir sisteminde sağlık sorunlarını da meydana getirmektedir (Bonci ve ark., 2008).

#### **1.1.1.1. Bozulmuş yeme tutum ve davranışı ile spor yapma sıklığı ilişkisi**

Egzersiz vücutta serotonin ve dopamin gibi mutluluk artırıcı hormonları salgılamasından bedensel, kardiyovasküler aktivasyona kadar birçok faydasının bulunduğu bilinmektedir. Bununla birlikte, düzenli egzersizin bir diğer getirisi de kilo kontrolünü sağlamak ve vücut şeklinde değişiklikler yaratmaktır. Egzersiz ve düzenli sporun vücut şekli ve kiloda yarattığı veya yaratacağı değişiklikler düşünüldüğünde de egzersiz, bir noktada kilo kontrolünde telafi davranışı olarak kendini göstermektedir (Egan ve ark., 2017).

Egzersiz getirdiği bu 'fayda' da yapılan egzersiz sıklığının artmasına, egzersiz ve yeme davranışının kişide bozulmuş yeme tutumlarını tetikleyici bir döngü haline getirilmesine sebep olmaktadır (Egan ve ark., 2017). Örneğin, DSM-IV'de egzersize Bulimia Nervosa (BN) yeme bozukluğundaki telafi edici davranış olarak yer verilmiştir. Ancak bu noktada egzersiz sıklığı ile egzersiz bağımlılığı arasındaki farka yer vermek anlamlı olacaktır. Çünkü egzersiz bağımlılığı sıklıkla bozulmuş yeme tutumunun belirleyicisi olmaktadır. Mond ve arkadaşlarının yapılan egzersizde hangi tutumların yeme bozukluğu psikopatolojisi ile daha çok ilişkili olduğunu anlamaya yönelik bir çalışma yapmıştır (Mond ve ark., 2006). Düzenli egzersiz yapan 169 kadın katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada, kilo ve vücut şekli kontrolü için yapılan egzersizin yeme bozukluğu psikopatolojisi ile istatistiksel olarak anlamlı biçimde ilişkilendirildiği görülmüştür. Ancak literatürdeki diğer çalışmaların aksine, egzersiz yapma sıklığı ve süresinin bu psikopatoloji ile ilişkisi bulunmamıştır (Mond ve ark., 2006).

Literatürde birçok araştırma egzersiz yapılırken geçirilen süre ve egzersiz yapma sıklığı ile bozulmuş yeme tutumlarını ilişkilendirmiştir (Davis & Fox, 1993). Yapılan egzersiz miktarı arttıkça bozulmuş yeme tutumlarının artacağına aynı şekilde kişide bozulmuş yeme tutumlarının egzersizin sıklığını arttırmada etkisinin olduğuna yönelik sonuçlar çıkarılmıştır (Adkins & Keel, 2005 ; Mitchison & Mond, 2015 ; Mond & Calogero, 2009). Ancak adaptif olmayan ve ‘fazla’ egzersiz ile ilgili yapılan güncel araştırmalar, yeme bozukluğu psikopatolojisinin egzersiz miktar ve sıklığından ziyade vücut şekli ve kilo koruma amaçlı yapılan, aynı zamanda da egzersiz yapmama durumunda yaşanan yoğun suçluluk duygusu ile daha güçlü bir ilişkide olduğu sonucunu çıkarmıştır (Chamberlain ve ark., 2018).

#### **1.1.1.2. Bozulmuş yeme tutum ve davranışı ile spor yapma motivasyonu ilişkisi**

İnsanları egzersiz yapmaya motive eden birçok faktör bulunmaktadır: Bunlardan bazıları: vücudu şekle sokma, fit bir görünüm elde etme, kilo kontrolü, egzersiz yaparken sosyalleşme, fiziksel olarak güçlü ve sağlıklı hissetme, psikolojik iyi oluş sağlama olarak sıralanabilir. Bu faktörlerden pek çoğu bireyde pozitif etki yaratırken bazı egzersiz yapma nedenleri de kişide olumsuz etki ve sonuçlara sebep olabilmektedir (Gonçalves & Gomes, 2012). İlgili literatür incelendiğinde, spor katılımı olan bireylerin egzersiz motivasyonlarının sıklıkla bozulmuş yeme tutumu ve yeme bozukluğu ile ilişkilendirildiği sonucu çıkarılmıştır (Furnham, Badmin & Sneade, 2002 ; Markland & Ingledew, 2007). Bu sebeple, spor yapan örneklemde spor yapma motivasyonlarının incelenmesi olası olumsuz sonuçları belirlemek ve müdahale yöntemleri geliştirmek açısından önem taşımaktadır. Gonçalves ve Gomes’in spor salonunda spor yapan bireyler ile gerçekleştirdiği çalışmada bireylerin



spor yapma motivasyonlarına odaklanılmıştır (Gonçalves & Gomes, 2012). Egzersiz motivasyonu kilo kontrolü olan veya fiziksel sağlık için spor yapan katılımcıların yeme tutumları ve egzersiz davranışları karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde, spor salonunda egzersiz yapan bireylerdeki motivasyon faktörünün kilo ve vücut şeklinde yoğunlaştığı görülmüştür. Kilo ve vücut şekli motivasyonu ile egzersiz yapan katılımcıların fiziksel sağlık için spor yapan katılımcılara göre bozulmuş yeme tutumu yaşama ve tıkmırcasına yeme sonrasında telafi davranışı olarak spor salonunu kullanma meylinin oldukça yüksek olduğu görülmüştür (Gonçalves & Gomes, 2012).

Bireylerin egzersiz yapma motivasyonlarının incelendiği çalışmalarda bir diğer odak nokta ise içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarıdır. İçsel motivasyon, bireyin kendi içsel değerleri, tutkuları, ilgi alanlarına yönelik geliştirdiği motivasyon kaynağıdır. Dışsal motivasyon ise dışarıdan gelen, genellikle sonuçları ödül veya ceza gibi mekanizmalara dayanan, uyarıcının dışarıdan verildiği motivasyon kaynağıdır (Akbaba, 2006). Bu bağlamda egzersiz yapmada içsel motivasyon kaynağı olan psikolojik iyi oluş hali, egzersiz yapmadan keyif alma gibi amaçlarla spor yapan bireyler ile dışsal motivasyon kaynağı olan kilo kontrolü ve bedeni şekle sokma amacı ile spora katılım sağlayan bireylerin yeme tutum ve davranışları değişkenlik göstermektedir. Egzersiz için içsel motivasyonu yüksek bireylerde bozulmuş yeme tutumu daha az görülürken kilo kontrolü ve beden şekli gibi dışsal motivasyonu olan bireylerde bozulmuş yeme tutumu ve beraberinde yeme bozukluğu geliştirme riski daha yüksek bulunmuştur (Teixeira, 2006). Vartanian ve arkadaşlarının 205 düzenli egzersiz yapan kadın katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmada, egzersiz motivasyonu kilo kontrolü ve dış görünüş kaygısı olan bireyler ile sağlık sebebiyle spor yapan

bireylerin beden algısı ve yeme tutumları karşılaştırmalı olarak incelenmiştir (Vartanian ve ark., 2012). Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre kısıtlayıcı yeme davranışında bulunmayan ve sağlık için spor yapan grupta bedene yönelik kaygı daha az iken bozulmuş yeme tutumları da daha az görülmüştür. Ancak fiziksel görünüş için spor yapan ve kısıtlayıcı yeme tutumu olan bireylerde beden kaygısı ve bozulmuş yeme tutumları daha yüksek seyretmiştir (Vartanian ve ark., 2012). Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde de önceki yapılan çalışmalar ile paralel sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Spor yapma motivasyonunun bireylerin yeme tutumları ve bedenleriyle ilişkilerini anlamada bir anahtar görevi üstlenebileceği düşünülmektedir (Vartanian ve ark., 2012).

### **1.1.2. Bozulmuş yeme tutum ve davranışı ile cinsiyet ilişkisi**

Kadın ve erkekler; biyolojik, hormonal ve gelişimsel dönemler (ergenlik, doğum, menopoz vb.) açısından pek çok farklılığa sahiptir. Kadınlarda erkeklere göre daha erken başlayan ergenlikle birlikte vücut şekli değişikliği, görünüm ve kilo kaygısı gibi birçok psiko-sosyal faktör bozulmuş yeme tutum ve davranışında cinsiyet rollerinin değişkenliğine işaret etmektedir (Culbert ve ark., 2021). Öyle ki; bozulmuş yeme tutumu ve cinsiyet ilişkisinin incelendiği araştırmalarda, kadınlarda sıklıkla ergenlik gelişimiyle birlikte bozulmuş yeme tutumu ve yeme bozukluğu gelişiminin başladığı, yaşam boyu yeme bozukluğu görülme sıklığının ise kadınlarda erkeklere göre 2 kat ile 10 kat daha fazla görüldüğü belirtilmiştir (Culbert ve ark., 2013 ; Culbert ve ark., 2021 ; Murnen, 2015). Bu bağlamda kadın olmanın bozulmuş yeme tutumu ve yeme bozukluğu geliştirmede risk faktörü olabileceği düşünülmüştür (Culbert, 2021).

Yeme bozuklukları ve bozulmuş yeme tutumlarının kadınlarda daha yüksek oranda görülmesinin nedenleri arasında; beden memnuniyetsizliği, ince olma arzusu, vücut ve beden şekli kaygısı, düşük kalori alımı ile ilişkili diyet modelleri, 'ideal zayıf bedene ulaşma' hedefleri sayılabilir (Furnham, Badmin & Sneade,2002 ; Mitchison & Mond, 2015). Kadınların, erkekler ile kıyaslandığında bedenleri ve ince olma arzusu ile zihinlerini daha çok meşgul ettikleri ve bu zihinsel uğraşın davranış boyutunda bozulmuş yeme tutumu geliştirilmesi için bir risk faktörü olduğu ortaya konmuştur (Shanmugam & Davies, 2014).

Sporcu örnekleminde yeme tutumları incelenirken kadın ve erkek popülasyonunun ayrı ayrı incelendiği birçok çalışma bulunmaktadır (Ravaldi ve ark., 2003 ; Baum, 2006 ; Shanmugam & Davies, 2014). Literatürde sporcu örnekleminde yapılan çalışmalar kadın ağırlıklı olsa da spor yapan erkek popülasyonu ile ilgili çalışmaların sayısı günümüzde hızla artmaktadır (Levitt, 2008 ; Stapleton ve ark., 2016 ; Mangweth-Matzek ve ark., 2022). Bir araştırmada, özellikle vücut geliştirme alanında çalışan erkek sporcuların kas kütlelerinin artırımı, beden tatmini ve fiziksel görünüş kaygısı ile birlikte yeme bozukluğu geliştirme riskinin çok yüksek olabileceğine değinilmiştir. Ancak bu konuda erkek popülasyonu ile yapılan çalışmalar sınırlı olduğu ve çoğunlukla sonuçlar raporlanmadığı için sonuçların güvenilirliğine şüpheli yaklaşılmaktadır (Culbert ve ark., 2022). 2022 yılında Avusturya'nın en büyük 2 spor salonunda erkek sporcularla yapılan çalışmadaki sonuçlar, erkek popülasyonunda yeme tutumlarını incelemenin yararlı olacağına dikkat çekmektedir (Mangweth-Matzek, 2022). Bu araştırma (N=307) spor salonunda düzenli vücut geliştirme egzersizi yapan erkeklerle yapılmıştır. Araştırmada yeme tutumları incelenen 307 erkek katılımcının %10'unda DSM-V'de bulunan yeme bozukluğu

kriterlerinin tamamını karşıladığı sonucu çıkarılmıştır. Yeme bozukluğu geliştiren katılımcıların büyük çoğunluğunda tıknırcasına yeme, tıknırcasına yeme ve çıkarma semptomlarının görüldüğüne dikkat çekilmiştir (Mangweth-Matzek, 2022). Bu çarpıcı sonuçlar göz önüne alındığında, spor yapan erkekler için de tıknırcasına kadınlar ile yapılan çalışmalar gibi yeme tutumları üzerinde araştırmalar yapılması, erkek sporcu popülasyonunun da yeme tutumlarını inceleyip olası risk faktörlerinin incelenmesi kritik önem taşımaktadır.

Schaal ve arkadaşlarının sporcu örnekleminde bozulmuş yeme tutumlarını incelediği çalışmada, kadınlarda en çok atletizm ve jimnastik gibi estetik kaygının ve zayıflığın avantaj sayıldığı sporlarda yeme bozukluğu görüldüğü ve bu oranın %9-14 arasında değiştiği belirtilmiştir (Schaal ve ark., 2011). Erkeklerde ise güreş, judo, tekvando gibi mücadele sporlarında %5-7 arasında değiştiği gözlemlenmiştir (Schaal ve ark., 2011). Bununla birlikte, Levitt'in çalışmasında spor salonunda egzersiz yapan bireylerde bozulmuş yeme tutumu görülme oranının profesyonel sporculardan daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Levitt, 2008). Spor salonunda egzersiz yapan ve bozulmuş yeme tutumu görünen kadınlarda telafi amaçlı 'aşırı egzersiz' katılımının %20-50 arasında değiştiği ifade edilmiştir (Levitt, 2008 ; Cook ve ark., 2013 ; Kong & Harris, 2015) Literatürde bozulmuş yeme tutumu, egzersiz ve cinsiyet farkları gözetilerek inceleme yapıldığında, kadınlarda yeme tutumu ile ilgili araştırmalara erkeklere kıyasla daha çok yer verildiği göze çarpmaktadır (Culbert, 2021). Bununla birlikte, özellikle spor katılımı olan erkeklerde anabolik steroid kullanımı, ilaç takviyeleri, kaslı ve daha büyük kütleyle sahip olmak için yeme tutumlarının düzenlendiği ve beraberinde bozulmuş yeme tutumunun görüldüğü araştırmalar çoğunluktadır (Culbert, 2021). Erkeklerde bozulmuş yeme tutumları

kadınlardan farklı olarak, ‘zayıf olma arzusu’ sebebiyle yeme kısıtlaması olarak değil de ‘maskülen görülme arzusu’ olarak görülmektedir. Burada ‘maskülen görünüm’ olarak tanımlanan ise kaslı, geniş, büyük hacme sahip olmak olarak nitelendirilmiştir (Furnham, Badmin & Sneade, 2002). Bu bağlamda bozulmuş yeme tutum ve davranışları incelenirken cinsiyet farklılıklarını gözetmek bozulmuş yeme tutum ve davranışlarını fark edebilmek adına önem taşımaktadır.

### **1.1.3. Bozulmuş yeme tutum ve davranışı ile yaş ilişkisi**

Bozulmuş yeme tutum ve davranışlarının başta fizyolojik, psikolojik ve sosyal olmak üzere pek çok etkisi olduğundan konu üzerinde çokça araştırma yapılmıştır (Torstveit ve ark., 2008 ; Schaal ve ark., 2011; Vartanian ve ark., 2012). Epidemiyolojik çalışmalar, bozulmuş yeme tutum davranışlarında özellikle yaş ve cinsiyetin büyük etkisi olduğunu göstermektedir (Torstveit ve ark., 2008). Ergen kız grubu yeme bozukluğu geliştirmede en riskli ve savunmasız grup olarak belirtilmiştir (Vartanian ve ark., 2012).

Ergen kızların en riskli grup olarak görülmesinin altında yatan bazı psikolojik ve biyolojik etmenler literatürde şu şekilde sıralanmıştır: Ergenlik döneminde benlik saygısı, beden imajı kaygıları ve sosyal karşılaştırmaların düzensiz yeme davranışlarına yatkınlığı arttırması, kimlik oluşumuna odaklanılan bu dönemde fiziksel görünümle ilgili endişelerin daha belirgin hale gelmesi, ergenlik dönemindeki hormonal değişikliklere bağlı iştah değişimi bu dönemi yetişkinlik, yaşlılık gibi yaş dönemlerine kıyasla daha kırılgan ve riskli hale getirmiştir (Hadjigeorgiou ve ark., 2018). Yaş, bozulmuş yeme tutum ve davranışlarının farklı yaş gruplarındaki seyrinin incelendiği çalışmada; 12-18 yaş grubu ergen, 25-45 genç yetişkin ve 46-60 orta

yetişkin olmak üzere 3 grupta yeme tutumları incelenmiştir (Hadjigeorgiou ve ark., 2018). Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, genç yetişkin kadın grubunun bozulmuş yeme tutumu puanları en yüksek çıkmış olup yeme bozukluğu geliştirmede en riskli grup olarak belirtilmiştir (Hadjigeorgiou ve ark., 2018). Norveçli 16-50 yaş grubu arasında 3000 kadın ile yapılan bir başka çalışmada ise yaş ve yeme tutum testi (YTT-26) puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre en genç grup olan 16-20 yaşta bozulmuş yeme tutumlarına en sık rastlanırken 41-50 yaş grubunda bu oran en düşük çıkmıştır (Rø, Ø., Reas & Rosenvinge, 2012). Dahlgren ve arkadaşlarının farklı yaş gruplarında yeme bozukluklarını incelediği çalışmada yeme bozukluklarının genel nüfusta %1.8 oranında görülürken, 14-20 yaş aralığındaki bireylerde bu oran %4.1'e kadar çıktığı görülmüştür (Dahlgren, Wisting, & Rø, 2017). Bu dönemde vücut kompozisyonundaki hızlı değişikliklerin, yeme bozukluklarının en yaygın şekilde görüldüğü dönemlerden biri olmasına yol açtığı düşünülmektedir (Martinsen ve ark., 2014). Literatürdeki bu araştırmalara referansla, yaşın spor yapma yapmama durumundan bağımsız olarak olası bir risk faktörü olabileceği düşünülmüş ve bu araştırmada yaş faktörü incelenmiştir.

## **1.2. Beden Memnuniyeti**

Beden imgesi, bireyin bedenini algılayış biçimi olarak tanımlanmaktadır (Davis, 1997). Bu algılayış biçimine bilişsel olarak bakıldığında beden imajının kişinin algıları ile birlikte duygusal bağlamda bedeni ve bedeni ile kurduğu ilişkiden, bedeni ile ilgili yaşadığı geçmiş deneyimlerden söz edilebilir. Her iki faktör (bilişsel ve duygusal) göz önüne alındığında beden imgesinin kişiye özgü ve öznel bir çıkarsama olduğunu belirtmek yerinde olacaktır (Bektaş, 2004). Beden memnuniyeti de beden imajının içinde barındırdığı en önemli parçalarındandır.

Beden memnuniyeti, kişinin sahip olduğu bedende ve beden ölçülerinde barınabilen olası kusurlarına rağmen kendi bedenini kabul etmesi, bedeni ile ilgili olumlu bakış açısına sahip olması olarak tanımlanmaktadır (Bakalım & Taşdelen-karçkay, 2016). Bedenini ve kusurlarını kabul eden kişi, sosyal medya ve içinde bulunduğu toplumun gerçek dışı ideallerini göz ardı ederek bedeniyle ilgili olumlu bir ilişki içerisinde olur (Bakalım & Taşdelen-karçkay, 2016). Son yıllarda yapılan araştırmalarda, özellikle sosyal medya ile Batı kültürünün güzellik algısı ve vücut idealine sıklıkla maruz kalan toplumlarda beden memnuniyet düzeyinin düşük olduğu sonucu çıkarılmıştır (Swami & Tovée, 2005). Sosyal karşılaştırma yapılması; kişilerin bedenlerini sosyal medyadaki manken veya otorite figürleriyle kıyaslama eğilimi, Batı kültürünün güzellik standartlarından (boy, kilo, saç, cilt rengi, yüz hatları) farklı olmanın getirdiği yetersizlik hissi, estetik müdahaleler ile ‘ortak bir güzellik algısı’ oluşturulmaya çalışılması gibi pek çok psikolojik ve sosyal etmen bireylerin beden memnuniyetini olumsuz yönde etkileyen faktörler arasında yer almaktadır (Bakalım & Taşdelen-karçkay, 2016).

### **1.2.1. Spor yapanlarda beden memnuniyeti ve bozulmuş yeme tutum ve davranışları**

Beden memnuniyeti bireyin bedenini algılayış biçimi ve kabulü olarak nitelenmiş olup bu bağlamda kişinin yeme tutum ve davranışlarını sıklıkla etkilediği ifade edilmiştir (Fyler ve ark., 2014). Beden memnuniyetsizliği ise kişinin idealindeki vücut imgesi ve şekli ile gerçekte olan beden görüntüsünün eşleşmemesi durumunda meydana gelmektedir (Kong & Harris, 2015). Beden memnuniyetsizliği ile bireyde bedenle yoğun zihinsel uğraş, zayıflamak için sıkı diyet, yoğun egzersiz yapma gibi davranışlar oldukça sık görülmektedir. Beden ile yoğun zihinsel uğraş ve bedenden

'hoşnut' olması için yapılan telafi edici diyet ve egzersiz davranışları da bozulmuş yeme tutum ve davranışlarının meydana gelmesinde rol oynamaktadır. Bu nedenle beden memnuniyeti, egzersiz yapma durumu ve yeme tutumlarını bir arada incelenmesi uygun bulunmuştur. Pamela Imm ve Julie Pruitt'in düzenli egzersiz yapan ve düzenli egzersiz yapmayan bir grup kadın katılımcıyla yürüttüğü bir çalışmada, katılımcıların egzersiz yapma durumu ve sıklığı ile beden memnuniyeti ilişkisi incelenmiştir (Imm & Pruitt, 1992). Katılımcılar; çok sık egzersiz yapan, orta düzey egzersiz yapan ve hiç egzersiz yapmayan grup olarak 3 gruba ayrılmıştır. Katılımcıların beden memnuniyet düzeyleri sorulduğunda, çok sık egzersiz yapan kadın katılımcıların orta düzeyde egzersiz yapan ve hiç egzersiz yapmayan gruba göre beden memnuniyet düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük olduğu sonucu çıkmıştır (Imm & Pruitt, 1992). Çok sık egzersiz yapan grubun her ne kadar vücut kütleleri daha düşük olsa da beden memnuniyetinin objektif bir algı değil de bireyin kendini algılayış ve değerlendirilme biçimi olduğu vurgulanmıştır. Aynı katılımcılara yeme tutum ve davranışları sorulduğunda da yine çok sık egzersiz yapan grubun egzersiz yapmayan gruba göre daha kısıtlayıcı ve katı diyetleri benimsediği görülmüştür. Bu kısıtlayıcı ve katı diyet tutumlarının da yeme bozukluğu oluşturmada risk faktörü olabileceği literatürde birçok çalışma ile desteklenmiştir (Beaumont ve ark., 1976 ; Boskind-Lodahl, 1976 ; Pyle & Mitchell, 1981). Aynı doğrultuda Stapleton, McIntyre ve Bannatyne erkek spor salonu kullanan ve kullanmayan bireylerde bozulmuş yeme tutumunu incelediği çalışmada da sonuçlar spor salonunda düzenli spor yapan erkeklerde bozulmuş yeme tutumunun yapmayanlara göre daha yüksek olduğu yönündedir (Stapleton ve ark., 2016). Bu bağlamda Türkiye'de yapılan bir çalışmada, spor salonunda spor yapan kadın ve erkeklerin bozulmuş yeme tutumları



karşılaştırılmış, spor yapan grupta ‘bozulmuş yeme tutumunun’ daha çok görüldüğü sonucu çıkmıştır (Dalmaz & Yurtdaş, 2015). Bu ilişki göz önünde bulundurulduğunda, bu araştırmada düzenli spor yapan ve yapmayan grupta yeme tutumları, spor yapma düzeyleri ve beden memnuniyeti faktörleri bir arada incelenecektir.

Düzenli spor yapmanın fiziksel gelişimi sağlamanın yanında stres ve depresyonu azaltma, zihni rahatlatma ve özgüveni yükseltme gibi birçok faydasını sıralamak mümkündür. Konuyla ilgili yapılan bir dizi araştırma, düzenli egzersizin bireylerde stres ve kaygıyı azaltmadaki etkisinin yadsınamaz olduğuna dikkat çekmektedir (Asci, 2003 ; Prichard & Tiggemann, 2008). Aşçı'nın 40 gönüllü kadın üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada, katılımcılar 2 gruba ayrılmıştır (Asci, 2003). 20 kişilik deney grubuna 10 hafta boyunca spor programı uygulanmış, uygulama öncesinde ve sonrasında da bireylerin stres seviyeleri Anksiyete Durum Ölçeği (STAI) ve Fiziksel Benlik Envanteri (FBE) ile ölçülmüştür. 20 kişilik kontrol grubu ise 10 hafta boyunca hiçbir fiziksel sportif bir aktiviteye katılım sağlamamıştır. Bu grubun da başlangıçta ve 10 hafta sonraki STAI ve FBE puanlarına bakılmıştır. Çalışmanın sonunda 10 haftalık fiziksel aktiviteye maruz kalan grubun stres seviyelerinde ciddi bir düşüş görülmüş olup kişilerin fiziksel ve bedensel iç görülerinde de güçlenme saptanmıştır (Asci, 2003).

Fiziksel ve zihinsel açıdan birçok faydası olan düzenli egzersiz, bu bağlamda birçok insanın ihtiyaçlarına cevap bulmak adına başvurduğu yöntemlerden biri haline gelmiştir. Bireyleri düzenli spor yapmaya iten motivasyonel faktörler incelendiğinde; kilo kontrolü, vücudu şekle sokmak/kas yapmak, fiziksel sağlık ve dinçlik, sosyal olarak kabul görme gibi faktörler öne çıkmaktadır (Prichard & Tiggemann, 2008). Öne

çıkan bu faktörlerin bazıları bireylerin psikolojik sağlığını negatif etkilemekle birlikte düşük beden memnuniyeti ve özgüven ile ilişkilendirilmiştir (Prichard & Tiggemann, 2008). Bu bağlamda Vartanian ve arkadaşlarının kadınlarda egzersiz motivasyonu ve beden imajını incelediği çalışmasında, bedeni şekle sokma ve kilo kontrolü amacı ile spor yapan grup ile fiziksel sağlık için spor yapan grup karşılaştırmalı olarak incelenmiştir (Vartanian ve ark., 2012). Kilo kontrolü ve bedeni şekle sokmak için spor yapan grupta beden memnuniyet düzeyleri sağlık için spor yapan gruba göre düşük çıkmıştır. Bunun nedeni ise kısıtlayıcı ve dışsal motivasyon kaynağı olan kilo kontrolünün kişinin bedenine karşı daha olumsuz bir tutum sergilemesi ile ilişkilendirildiği ve egzersizin yalnızca ‘bedeni kontrol etme’ amacıyla yapıldığında beden ile ilgili negatif bir imaj ortaya çıkardığı gözlemlenmiştir (Vartanian ve ark., 2012). Ingledew ve Markland’ın genç yetişkinlerle yaptığı çalışma sonuçları da bu verileri destekler niteliktedir (Markland & Ingledew, 2007). Öyle ki bu çalışmada genç yetişkinlerde kilo kontrol motivasyonu ile egzersiz yapmanın beden memnuniyetsizliği ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkide olduğu sonucu çıkarılmıştır.

Sporcularda beden memnuniyeti üzerine yapılan bir dizi araştırma, düzenli spor yapan bireylerin düzenli spor yapmayanlara göre beden memnuniyet düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucunu belirtmiştir (DiBartolo & Schaffer, 2002). Ancak bu sonuçların aksine, sporcularda beden memnuniyeti üzerine yapılan bazı çalışmalar, düzenli spor yapan kişilerin düzenli spor yapmayanlara göre beden hoşnutsuzluklarının ve bedenlerine dair kaygı düzeylerinin daha çok olduğuna işaret etmektedir (Kong & Harris, 2015).

Düzenli spor salonuna giden bireyler bedenlerini istedikleri şekle sokmak, mental olarak iyi hissetmek ve mevcut kilosunu korumak adına spor yapıyorsa bu durum kişilerin beden memnuniyetini olumlu bir biçimde yükseltecektir. Ancak kişi, hızla kilo verip fiziksel çekiciliğini arttırma motivasyonu ile spor yapıyorsa, bu kişilerde beden memnuniyetinin düşük çıkması daha olasıdır. Bu durumun nedeni ise düzenli egzersiz ile beden şeklini dönüştürme süreci oldukça yavaş ve uğraş verici olan uzun bir süreçtir. Kişilerin kısa bir süre için büyük beklentilere girip sonucunda da beden memnuniyetsizliği yaşamaları kaçınılmaz olmuştur (Prichard & Tiggemann, 2008). Bu araştırmada, spor yapan ve yapmayan grup arasında beden memnuniyeti karşılaştırılmalı olarak incelenirken spor yapan grupta katılımcıların spor yapma motivasyonları da beden memnuniyet düzeylerini etkileyebilecek bir faktör olarak göz önünde bulundurulmuştur. Bu bağlamda, belirtilen faktörler göz önünde bulundurularak bu çalışmada iki grubun (spor salonunda düzenli egzersiz yapan / yapmayan) beden memnuniyeti karşılaştırılmalı olarak incelenmiştir.

### **1.2.3. Beden memnuniyeti ve cinsiyet ilişkisi**

Evrimsel olarak bakıldığında, kadın ve erkeklerin farklı vücut idealine sahip oldukları görülmektedir (Frederick ve ark., 2017). Erkekler, kadınlar tarafından beğenilmek ve seçilmek için daha kaslı, güçlü, geniş ve heybetli bir görünüme sahip olmak istemektedir. Bu kaslı görünüm, maskülenlik düzeylerini yükseltirken, eş seçimi için erkekler arasında oluşan rekabette daha kaslı olanın daha yüksek statüde ve seçilen taraf olacağına işaret etmektedir (Frederick ve ark., 2017). Evrimsel psikologlar, daha kaslı ve geniş omuzlu erkeklerin kadınlar tarafından daha maskülen bulunduğunu ve bu özelliklerinden dolayı eş seçiminde daha çok tercih edildiklerini belirtmiştir (Frederick & Haselton, 2007). Yüksek kas kütlelerine ve büyük vücut

ölçülerine sahip erkeklerin tercih edilme sebepleri arasında bu erkeklerin, eşlerini ve ailelerini dış koşul ve tehlikelerden koruma konusunda daha başarılı olacağı inancı bulunmaktadır. Ek olarak, bu erkekler fiziksel görevlerde ve besin bulma konusunda da fiziksel üstünlüklerini kullanıp eşlerine ve çocuklarına daha iyi bakım vereceklerdir (Frederick ve ark., 2017). Evrimsel açıdan bu avantajlar göz önüne alındığında günümüzde de bu yansımaların görülebileceği ve erkeklerin aynı doğrultuda ideal bedenlerini daha kaslı, daha büyük ve güçlü göstermeye meyilli olacakları düşünülmektedir. Bu doğrultuda erkeklerin beden memnuniyetini etkileyen önemli faktörler arasında V-tipi vücut şekli, geniş omuzlar, büyük biceps kasları yer almaktadır. İdeal vücuda sahip olmak için kilo alımı, kas kütlesinin artırılması son derece önemlidir (Furnham, Badmin & Sneade, 2002).

Kadınların beden imajını ve beraberinde beden memnuniyetini etkileyen en önemli kriter olarak incelik ve düşük kiloda bulunmak yer almaktadır (Swami ve ark., 2010). Bu konuda yapılan araştırmalarda, kadınların 'ince olma arzusunun' altında eş seçiminde erkeklerin ince kadınları daha çekici bulduklarına dair olan inançları yer almaktadır. Bu inanç doğrultusunda, eş seçiminde 'arzu edilen', 'seçilen' olmak adına kadınlarda kilo verme ve düşük kiloda kalma isteği son derece yüksektir (Swami ve ark., 2010). Bu algı üzerinde kadın ve erkeklerin beden imaj ve memnuniyet düzeylerini ölçmek için Swami ve arkadaşları Dünyanın 10 farklı bölgesinde, 26 ülkede ve 7.434 kişinin katılımıyla geniş kapsamlı bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmada, kadınlara farklı vücut ölçülerine sahip birkaç kadın görseli sunulmuştur. Ardından, "Sizce hangi görseldeki kadın bedenini erkekler daha çekici bulmuştur?" diye sorulmuştur. Kadınlar, daha ince ve zayıf beden görselinin erkekler tarafından daha çok arzulandığını belirtmiştir. Ancak bunun aksine, erkeklere aynı görseller

sunulduğunda erkekler, daha ağır ve şekilli olan kadın bedenini daha çekici bulduklarını ifade etmiştir. Bu sonuçlar, Doğu Asya dışında araştırmaya dahil olan 9 dünya bölgesi için aynı doğrultudadır. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlardan özetle, kadınlar zayıflığın ve inceliğin erkekler tarafından daha çok arzulandığına inandıklarından düşük vücut ağırlığına sahip olmak isterken erkekler, kadınların sandığı gibi incecik ve düşük vücut ağırlığına sahip kadınları daha az çekici bulmaktadır. Kadınların beden algılarına ve beden memnuniyet düzeyine yönelik daha önceden yapılan araştırmalarda da yine düşük vücut ağırlığı ile beden memnuniyetinin pozitif yönde ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Ek olarak, kadınların daha düşük kiloda olmalarına rağmen vücutlarını daha şişman ve ağır olarak algıladıkları, bu algı yanılığının da beden memnuniyetsizliğine yol açabileceği sonucu çıkarılmıştır (Furnham, Badmin & Sneade, 2002).

Bu araştırma, Türkiye’de gerçekleştirilmiş olup araştırma sonuçlarının Türk kültürünün beden, kilo ve güzellik algısını yansıtacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte, Türk toplumunda sıklıkla Batı kültürü ve medyasının etkisinin olduğu da göz önünde bulundurulmuştur. Modernleşme ve Batılılaşmanın etkisinin, Türk toplumunun sıklıkla maruz kaldığı güzellik algısı ve vücut geliştirme yöntemlerini etkilediği daha önce Türk toplumu özelinde yapılan çeşitli araştırmalarda belirtilmiştir (Scott ve ark., 2014). Özellikle kültürlerarası ‘zayıf olma ideali’ ve ‘beden algısı ile ilgili endişelerin’ incelendiği çalışmalarda, Türk kültürünün görünüm kaygısında en az diğer Batı Avrupa ülkeleri kadar kaygılı olduğu ve zayıf olma idealinin oldukça yüksek olduğu görülmüştür (Canpolat ve ark., 2005). Batılılaşma ve modernleşmenin cinsiyet üzerindeki etkisine bakıldığında, modernleşme ile kadınlarınların daha çok kariyerlerine odaklanmaları, kariyere odaklanırken aynı zamanda fiziksel

çekiciliklerini de sürdürme kaygısı yer almaktadır (Canpolat ve ark., 2005). Bu bağlamda, beden memnuniyetinde cinsiyet rollerini incelerken kültürler arası farkları da göz önünde bulundurmamak, incelenen kültür yapısına özgü nedenleri araştırmak klinik ortamda tedavi ve önleme çalışmalarını gerçekleştirmek adına büyük önem taşımaktadır.

#### **1.2.4. Beden memnuniyeti ile yaş ilişkisi**

Biyolojik etmenler göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin yaş aldıkça metabolizma hızlarının değişimleriyle beraber bedenlerinin de değişimi kaçınılmaz olmuştur. Yapılan bir dizi araştırma, yaş ilerledikçe bireylerin hareketlerinin kısıtlandığı, metabolizma hızlarının yavaşladığı ve sonucunda da kilo alımının olası olduğunu göstermektedir (Prichard & Tiggemann, 2005). Yaş ilerledikçe beden ile ilgili bu değişimler yaşanmakla birlikte bireylerin beden memnuniyet düzeyleri ve beden bölgelerine atfettikleri önem de değişmektedir. Örneğin, Reboussin'in 35-75 yaşları arasında 471 erkek ve 383 kadın katılımcı ile yaptığı araştırmada, "Bedenimden memnunum" maddesinin daha yaşlı katılımcılar tarafından daha çok işaretlendiği sonucu çıkarılmıştır (Reboussin ve ark., 2000). Özellikle 65-75 yaş grubu arasında hem kadın hem erkek katılımcılarda beden memnuniyet düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre en yüksek çıktığı görülmüştür (Reboussin ve ark., 2000). Farklı yaş aralığında 847 katılımcı ile yapılan Reboussin'in çalışmasında yaş ilerledikçe bireylerin beden memnuniyetinde vücudun fonksiyonelliğine vücudun görünüşünden daha çok değer verdiği sonucu çıkarılmıştır (Reboussin ve ark., 2000). Bu bağlamda, yaşça daha büyük grupta yer alan hem erkek hem kadın katılımcıların (50-64 ve 65-75 yaş) beden memnuniyetini görünüşten çok vücut fonksiyonelliğini belirlediği görülmüştür. Ancak yine de beden memnuniyeti araştırılırken beden kitle endeksi ve

mevcut kilonun etkisi yadsınamaz. Clarke'ın yaptığı çalışmada, yaş grubu 61-92 olan katılımcılara bedenleriyle ilgili en çok endişelendikleri durum sorulduğunda “kilo” yanıtını vermişlerdir. (Clarke, 2002). Beden memnuniyetini etkileyen unsurlar arasında ‘kilo’ yine en kritik yerde kalsa da bireylerin yaş ilerledikçe kilo alımını ‘yaşın getirdiği kaçınılmaz biyolojik sonuç’ olarak algılamaları bedenleriyle kurdukları ilişkiyi pozitifleştirerek beden memnuniyet düzeylerinde kilodan kaynaklı bir düşüş gözlemlenmiştir (Clarke, 2002). Aksine, yine Clarke'ın 61-92 yaş arası 22 kadın katılımcı ile yaptığı derinlemesine görüşmede, kilo kaygısının nedenlerinin yaşın getirdiği azalan fiziksel aktivite ile sağlık problemlerine yol açma kaygısından kaynaklandığı belirtilmiştir (Clarke, 2002). Dolayısıyla yaş ilerledikçe beden memnuniyetinde fiziksel görünüm kaygısından ziyade ‘sağlıklı görünüm’ faktörünün önem kazandığı sonucu çıkarılabilir. Beden memnuniyeti ve yaş ilişkisini konu alan ve 120 katılımcı ile gerçekleştirilen araştırmada, katılımcılar yarısı 25 yaşın altında yarısı ise 30 yaşın üzerindedir (Demarest & Allen, 2000). Beden algısında özellikle 25 yaşının altındaki kadın katılımcıların erkeklerin düşündüğü ideal kadın figürleri ile kendi seçtikleri ideal figür arasında büyük farklar bulunmaktadır (Demarest & Allen, 2000). 25 yaşının altındaki katılımcıların yaşı daha büyük katılımcılara göre beden yanılğı düzeylerinin en yüksek olduğu sonucu çıkarılmıştır. Aynı araştırmada 30 yaşının üzerindeki katılımcıların bedenleriyle ilgili algılarının gerçeğe daha yakın, daha objektif olduğu görülmüştür (Demarest & Allen, 2000). Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre beden memnuniyeti, bireylerin yaşlarına göre değişkenlik göstermektedir (Demarest & Allen, 2000).

### 1.3. Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik kavramı ilk olarak, kişinin davranışlarına ilişkin aşırı eleştirel değerlendirmeler yapma eğilimiyle birlikte performans için son derece yüksek standartlar belirleme yatkınlığı olarak tanımlanmıştır (Frost ve ark., 1990 ; Flett & Hewitt, 2002). Ancak bu kavramla ilgili son yıllarda yapılan araştırmalar, mükemmeliyetçiliği iki boyutta değerlendirmiştir: Adaptif ve adaptif olmayan mükemmeliyetçilik. Adaptif olan mükemmeliyetçilik kişinin kendine gerçekçi hedefler koyarak beklentileriyle uyumlu standartlar belirlemesi iken adaptif olmayan mükemmeliyetçilik ise bireyin kendisine gerçek dışı, kapasitesinin çok üzerinde hedefler koyarak beklentileri ve gerçeklerin uyumsuz (adaptif olmayan) şekilde kendini göstermesi ile ilişkilendirilmektedir (Flett & Hewitt, 2006). Araştırmalar, pozitif (adaptif) mükemmeliyetçiliğin yaşam memnuniyeti ile pozitif yönde ilişkisi olduğunu ve bu özelliğe sahip olan kişilerin uyumlu başa çıkma yöntemler geliştirdiğine vurgu yapmaktadır. Bununla beraber negatif (adaptif olmayan) mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerde ise adaptif olmayan başa çıkma yöntemlerinin geliştirilmesi, duyguları bastırma, yok sayma gibi stratejilerle iyilik hallerinin olumsuz yönde etkilenmesi oldukça sık rastlanan bir durumdur (Flett & Hewitt, 2006).

Mükemmeliyetçilikle ilgili literatür incelendiğinde, mükemmeliyetçiliğe yönelik tek boyutlu ve çok boyutlu olarak iki yaklaşım olduğu görülmektedir. Tek boyutlu yaklaşımda mükemmeliyetçilik, 'kişinin kendisine ve çevresine gerçekçi olmayan, yüksek standartlar ve ulaşılması imkansız yakın hedefler koyarak öz değerini başarı ve bu gerçekçi olmayan hedefleri gerçekleştirerek belirleme' olarak ifade edilmiştir (Franco ve ark., 2005). Çok boyutlu yaklaşımda Frost ve arkadaşları, mükemmeliyetçiliği 6 boyut ile incelemiştir: 1- Hata yapma endişesi: Yapılan



yanlışlara olumsuz tepkiler verme, hataları başarısızlık olarak görme eğilimi taşıma ve böyle bir durum sonrasında başkalarının kendisine olan saygısını yitireceğine inanma. 2- Kişisel standartlar: Kendine oldukça yüksek hedefler koyma ve bu yüksek standartları, kendini değerlendirme sürecinde gereğinden fazla önemseme. 3- Ailesel beklentiler: Ailenin kişiden büyük hedefler belirlemesini istemesi ve bu doğrultuda sık sık ağır eleştiriler yapma eğiliminde olması. 4- Aileden eleştiri: Ebeveynlerin çocuklarını sürekli olarak müdahaleci bir şekilde değerlendirmesi ve çocuğun da bu değerlendirmeleri fazlasıyla önemseme eğiliminde olması. 5- Yaptığından emin olamama: Yapılan işlerin yeterince düzgün ve tatmin edici olmadığı hissine kapılma eğiliminde olma. ve 6- Düzen: Düzen ve tertipliliğe verilen önemin ve tercihlerdeki belirginlik derecesi (Kağan, 2011).

### **1.3.1. Mükemmeliyetçilik ile bozulmuş yeme tutum ve davranışı ilişkisi**

Literatürde kişilik özelliklerinin bozulmuş yeme tutumu ve yeme bozukluğu ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Lilenfield'in Anorexia Nervosa ve Bulimia Nervosa yeme bozukluğuna sahip bireylerle yaptığı araştırmada, mükemmeliyetçilik kişilik özelliğinin kişileri kusursuz olmaya yönelttiği, planlandığı gibi gitmeyen işlerin de yetersizlik ve tatminsizlik duyguları yaşattığı sonucu çıkarılmıştır (Lilenfeld ve ark., 2000). Kişisel beklentilerin oldukça yüksek olması nedeniyle bu beklentiler; eğitime, mesleki başarılarına, sosyal ilişkilere ve yeme alışkanlıklarına da yansımaktadır (Franco ve ark., 2005).

Literatür incelendiğinde, mükemmeliyetçilik özelliklerinin yeme bozukluğu geliştirmede hem tetikleyici hem de sürdürücü faktör olarak yer aldığı görülmektedir (Castro ve ark., 2007). Özellikle anoreksiya nervoza ve bulimia nervoza yeme

bozukluğu geliştirmede mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin risk faktörü olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte, anoreksiya ve bulimia nervoza yeme bozukluğu tanısı alıp iyileşen hastalar ve kontrol grubunun (yeme bozukluğu hiç yaşamamış olan grup ile) mükemmeliyetçilik özelliklerinin karşılaştırıldığı çalışmada, anoreksiya ve bulimia geçmişi olan bireylerde kontrol grubuna göre mükemmeliyetçi özelliklerin daha yüksek skorlarda seyrettiği görülmüştür (Srinivasagam ve ark., 1995). McLaren ve arkadaşlarının (2001) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada ise, bozulmuş yeme tutumu ile mükemmeliyetçi tutumların, diyet kısıtlamalarının ve egzersiz bağlılığının pozitif ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir.

### **1.3.2. Spor yapanlarda mükemmeliyetçilik ile spor ilişkisi**

Spor yapmanın ve egzersizi düzenli sürdürebilmenin mükemmeliyetçi kişilik özelliği ile ilişkilendirildiği görülmektedir (Hall ve ark., 2007). Hall ve arkadaşlarının (2007) egzersiz yapan ve mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip bireylerle yaptığı araştırmada, bu bireylerin hedeflerine yönelik egzersiz yaparken başarı çabalarında aşırı talepkar ve eleştirel tutumları sebebiyle her ne kadar başarılı olsalar da o başarıyı kabul edememe durumunun algılanan başarıyı geçici ve yetersiz kıldığı vurgulanmıştır (Hall ve ark., 2007). Uyumsuz mükemmeliyetçilik kişilik özelliğine sahip bu bireylerde yetersizlik ve eleştirel tutumlar da kişiyi egzersiz ile aşırı telafi davranışına ve sıklıkla öz değerini egzersizle yakalama çabasına yönelttiği gözlemlenmiştir.

Mükemmeliyetçi kişilik özellikleri egzersiz yapan bireylerde hem pozitif hem negatif yönleriyle kendini göstermektedir. Hedef belirleme, hedefe odaklanma ve kişisel gelişim anlamında pozitif etki yaratırken çok yüksek standartlar belirleme,

gerçekçi olmayan hedefler koyma hali bireyi olumsuz yönde etkilemektedir (Flett & Hewitt, 2002).

Öyle ki bu yüksek standart ve gerçekçi olmayan hedefler koyan bireyler özellikle kilo kontrolü ve kilo verme amaçlı egzersiz yapıyorlarsa bu durum sıklıkla sürdürülebilir olmayıp egzersizi sonlandırma ile sonuçlanmaktadır (Lox ve ark., 2003). Nihayetinde kişi, ‘mükemmel olmayacaksa, olmasın’ veya ‘ya hep ya hiç’ düşüncesine takılı kalmaktadır (Anshel & Seipel, 2006).

Özetle, egzersiz yapan bireylerin mükemmeliyetçi kişilik özellikleri incelendiğinde, bireylerin egzersiz yapma motivasyonları, egzersiz sıklığı ve pozitif veya negatif mükemmeliyetçi tutum ve hedef değişkenlerine göre bu kişilik özelliğinin bireyi olumlu veya olumsuz etkileyeceği sonucu çıkarılmıştır. Buna göre; egzersiz motivasyonu, egzersiz sıklığı ve adaptif-adaptif olmayan mükemmeliyetçiliğin birlikte incelenmesinin daha güvenilir ve geçerli sonuçlar göstereceği düşünülmüştür. Bu çalışma da literatürde yer alan bu kriterler göz önünde bulundurularak tasarlanıp yürütülmüştür.

#### **1.3.2.1. Spor yapanlarda mükemmeliyetçilik ile spor yapma sıklığı ilişkisi**

Düzenli egzersiz yapmanın fiziksel ve psikolojik açıdan pek çok faydası olsa da egzersiz yapma sıklığının çok yüksek olması zararlı sonuçlar doğurabilmektedir (Müller ve ark., 2015). Birey psikolojik olarak iyi hissetmek ve günlük hayatın kaygılarından kaçmak isterken bu isteği daha sık ve şiddetli egzersize yönelme olarak karşılamaya çalıştığında kendisine zarar verme riski oluşabilmektedir (Demir ve ark., 2018). Örneğin, kişi aile ve kişisel sorumluluklarını yerine getirmek yerine spora yönelir, sporu gevşeme aracı olarak görür, yapmadığında yüksek kaygı duyar, fiziksel

acı veya sakatlık olmasına rağmen spor yapmaya devam eder. Bu konuda Müller ve arkadaşlarının Alman popülasyonu ile (N=1160) spor salonu kullanıcılarıyla yaptığı araştırmada spor salonu kullanıcılarının %16.5'inde egzersiz bağımlılığı riski taşıdığı sonucu çıkmıştır (Müller ve ark., 2013). Bu durum ise egzersiz bağımlılığı bulunan kişilerde klinik anlamda bozulmuş yeme tutumu ve nörotik mükemmeliyetçilik özelliklerinin araştırılması açısından önem taşımaktadır.

Hill ve arkadaşlarının spor salonunda egzersiz yapan 248 kişi ile yaptığı araştırmada, kendine yönelik mükemmeliyetçilik özelliği yüksek olan kişilerde egzersiz sıklığının yüksek olduğu ve mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin egzersiz yapma sıklığı ile pozitif yönde ve anlamlı ilişkide olduğu ifade edilmiştir (Hill ve ark., 2015). Literatürde, egzersizin sağladığı pozitif psikolojik etmenler ile birlikte psikososyal açıdan yüksek egzersiz sıklığına bakıldığında, kişinin sosyal durumlar ve kaygı ile sağlıklı baş etme stratejileri geliştirmesinin yararlı olacağına değinilmiştir (Hewitt ve ark., 2003; Hall ve ark., 2007)

### **1.3.2.2. Spor yapanlarda mükemmeliyetçilik ile spor yapma motivasyonu ilişkisi**

Kişilik özelliği olarak mükemmeliyetçilik, adaptif ve adaptif olmayan yönleriyle egzersiz bağlamında birçok çalışmada incelenmiştir (Flett ve ark., 1996 ; Martin ve ark., 2006 ; Longbottom ve ark., 2010). Longbottom ve arkadaşlarının 215 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada sonuçlar, uyumlu (adaptif) mükemmeliyetçiliğin fiziksel aktiviteye yönelik öz yeterlilik, planlı hareket etme ve azim gibi olumlu bilişsel ve davranışsal motivasyon unsurlarıyla bağlantılı olduğunu göstermiştir (Longbottom ve ark., 2010). Öte yandan, uyum bozucu (adaptif olmayan) mükemmeliyetçiliğin egzersiz yapma konusundaki kararsızlık, başarısızlık kaygısı ve

fiziksel aktiviteden kaçınma gibi olumsuz motivasyon faktörleriyle anlamlı bir ilişki içinde olduğu belirlenmiştir. Adaptif olmayan mükemmeliyetçiliğe sahip kişi sıklıkla, ‘ya mükemmel bir bedene sahip olacağım ve spora devam edeceğim ya da sporu tümünden bırakacağım’ düşüncesini içinde taşımaktadır. Bu düşünce de bireyde baskı, yüksek kendini eleştiri, hatadan korkma gibi psikolojik duygu ve düşünce süreçlerini içermektedir (Markland & Ingledew, 2007).

Adaptif mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerde ve adaptif olmayan mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerde mükemmeliyetçilik özelliklerinden ortak olan “yüksek standartlar” boyutudur. Buna göre, adaptif mükemmeliyetçilik özelliğine sahip bireylerde egzersize değer verme, planlama yapma, düzenli ve istikrarlı şekilde egzersize katılım gibi bireyi olumlu etkileyen, egzersizi sürdürülebilir kılan pozitif motivasyonel faktörler yer almaktadır. Martin ve arkadaşlarının 171 lise öğrencisiyle yaptığı araştırmada, adaptif olmayan mükemmeliyetçilik özelliğine sahip bireylerin egzersizde hataya izin vermeme, spor salonunda hataya yapma ihtimaline karşı yoğun kaygı, egzersiz yapmama durumunda ise anksiyete, değersizlik ve yetersizlik duyguları yaşama gibi sonuçlar getirdiği ifade edilmiştir (Martin, 2006). Bu sonuçlar da düşük özgüven, hata yapma endişesi ve eleştiriden korku ile ilişkilendirilmektedir (Martin, 2006).

### **1.3.3. Mükemmeliyetçilik ile cinsiyet ilişkisi**

Mükemmeliyetçi kişilik özelliği hem kadınlarda hem de erkeklerde görülmekle birlikte mükemmeliyetçiliğin farklı boyutlarında cinsiyet ile değişkenlik gösterdiği ifade edilmiştir (Stoeber, 2009). Bu konuda yapılan araştırmalarda kadınlarda mükemmeliyetçilik sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçi kişilik özelliği olarak

kendini gösterirken erkeklerde yüksek standartlar ve başarı odaklı mükemmeliyetçiliğin ön plana çıktığı ifade edilmiştir (Hassan ve ark., 2012). Hassan ve arkadaşlarının üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada kadın ve erkeklerde sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik ile öz-yönelimli mükemmeliyetçilik puanları karşılaştırılmalı olarak incelenmiştir (Hassan ve ark., 2012). Öz yönelimli mükemmeliyetçilik, bireyin kendine yüksek standartlar belirlemesi, mükemmel olmak ve beklentilerini karşılamak adına baskı hissetme hali ile tanımlanmaktadır. Bu tür mükemmeliyetçilik, sosyal olarak dayatılan ve bireyin sosyal çevreye uyum sağlamak ve kabul görmek adına koyduğu kurallardan ziyade kendi standartlarına uymaya yönelik bir motivasyon içermektedir. Bu iki bağlamda kadın ve erkeklerin mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin incelendiği çalışmadan elde edilen sonuçlar, cinsiyetin mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ile doğrudan bir ilişkisi olmadığını göstermektedir (Hassan ve ark., 2012). Bu çalışmanın aksine, Çağlar ve arkadaşlarının 571 Türk lise öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmada, kız ve erkeklerde mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür. Literatürdeki önceki çalışmaların aksine kızlarda öz-yönelimli mükemmeliyetçilik puanları erkeklerden fazla iken sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik puanlarının ise kızlara kıyasla erkeklerde daha yüksek çıkmışığı görülmüştür (Çağlar ve ark., 2010).

#### **1.3.4. Mükemmeliyetçilik ile yaş ilişkisi**

Bireyler yaş aldıkça hayata bakış açıları, hedefleri ve kişisel standartları değişim gösterebilmektedir. Bu doğrultuda, mükemmeliyetçilik düzeylerinin de farklı yaş gruplarında değişkenlik gösterebileceği düşünülmektedir (Robinson ve ark., 2021). Yaş ile mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin değişiminin incelendiği

araştırmalarda, mükemmeliyetçilik arzusunun uzun vadede olumsuz sonuçlar doğurabileceği ifade edilmektedir. Robinson ve arkadaşlarının 18-65 yaş aralığında bulunan, 387 üniversite öğrencisi (genç grup) ve yaşları 60 ile 88 arasında değişen 314 yetişkin ile gerçekleştirdiği çalışmada genç grubun mükemmeliyetçilik arzusu, yüksek standartlar ve hata yapma endişesi puanlarının yetişkin gruba göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek çıktığı görülmüştür (Robinson ve ark., 2021). Bu sonuçlara paralel olarak Smith ve arkadaşlarının yaş ile mükemmeliyetçi kişilik özelliklerini incelediği çalışmada da bireylerin yaş aldıkça kendilerine yönelik mükemmeliyetçilik ve yüksek kişisel standartlar puanlarının düştüğu ifade edilmiştir (Smith ve ark., 2019). Bu sonuçlara yönelik başka bir yaklaşım ise; bireylerin yaş aldıkça hedefler koymaya devam edip kendilerine standartlar belirledikleri, ancak bu standartları mükemmeliyetçilik arzusu olarak sınıflandırmadıkları görülmüştür (Robinson ve ark., 2021). İlerleyen yaş ile birlikte bilinçlilik düzeyinin arttığı ve mükemmeliyetçilik arzusunun yetişkinlerde bilinçlilik düzeyi ile ilişkilendirildiği görülmüştür. Ancak daha genç gruplarda bu bilinçlilik düzeyinin mükemmeliyetçilik arzusu ile ilişkisinin azaldığı ifade edilmiştir (Robinson ve ark., 2021).

#### **1.4. Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Bu araştırma, spor salonunda düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerde beden memnuniyeti, yeme tutumları ve mükemmeliyetçilik açasından farklılaşma olup olmadığını karşılaştırmalı incelemek amacıyla yapılmıştır.

Literatürde spor yapan ve yapmayan bireylerde bozulmuş yeme davranışı sıklıkla ele alınmış olsa da çalışmalar genellikle genç, kadın katılımcılar ve üniversite öğrencileri ile sınırlı kalmıştır. Ayrıca, Türkiye’de spor salonunda egzersiz yapan ve

yapmayan bireyleri aynı çerçevede ele alan ve hem erkek hem kadın popülasyonunu birlikte değerlendiren araştırmalar oldukça kısıtlıdır. Spora gösterilen ilginin artması ile birlikte spor yapanlarda psikopatolojinin araştırılmasının gerekliliğinin de arttığı düşünölmektedir. Spor yapanlarda yeme bozukluklarına sık rastlanması yeme bozukluğu ile ilişkili değişkenlerin aynı çalışmada değerlendirilmesine neden olmuştur. Bu amaçla spor yapan ve yapmayan bireylerde bozulmuş yeme tutumlarının incelenmesi, bu davranışların yaygınlığını belirlemek ve koruyucu, risk faktörlerini öngörmek açısından önem taşımaktadır. Düzenli egzersiz yapan ve yapmayan bireylerin birlikte değerlendirilmesi, literatürde genellikle kadın odaklı beden memnuniyeti ve yeme tutumu çalışmalarından farklı olarak bu çalışmanın hem kadın hem erkek katılımcıları kapsaması, 18-65 yaş aralığında geniş bir örnekleme dayandırılmasının çalışmanın kapsayıcılığını arttırması hedeflenmektedir. Kadın ve erkek katılımcıların birlikte incelenmesi, bozulmuş yeme tutumu ve davranışında cinsiyet faktörünün değerkenliğini gözlemlemek açısından da önem taşımaktadır. Belirtilen örnekleme içinde düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerde bozulmuş yeme tutum ve davranışı, beden memnuniyeti ve mükemmeliyetçilik özelliklerinin karşılaştırmalı olarak ele alınması, bu kapsamda daha önce gerçekleştirilmemiş bir çalışmadır. Bu doğrultuda, çalışmanın literatüre önemli bir katkı sunması amaçlanmaktadır.

### **1.5. Araştırmanın Soruları**

- 1) Spor salonunda düzenli spor yapan bireylerde bozulmuş yeme tutum ve davranışı spor yapmayan bireylere göre farklılaşmakta mıdır?



- 2) Spor salonunda düzenli spor yapan bireylerde Beden Memnuniyeti, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Mükemmeliyetçilik-düzen alt boyutu puanları spor yapmayan gruba göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
- 3) Düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerde cinsiyetin bozulmuş yeme tutum ve davranışı ile ilişkisi var mıdır?
- 4) Yaş ve Cinsiyete göre; Beden Memnuniyeti, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Mükemmeliyetçilik-Düzen alt boyutu puanları farklılaşmakta mıdır?
- 5) Yaş kontrol edildiğinde; spor salonunda düzenli spor yapan bireylerde Beden Memnuniyeti, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Mükemmeliyetçilik-düzen alt boyutu puanları spor yapmayan gruba göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
- 6) Spor yapma sıklığına göre; Bozulmuş Yeme Tutum ve Davranışı, Beden Memnuniyeti, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Mükemmeliyetçilik-Düzen alt boyutu puanları farklılaşmakta mıdır?
- 7) Spor yapma motivasyonuna göre; Bozulmuş Yeme Tutum ve Davranışı, Beden Memnuniyeti, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Mükemmeliyetçilik-Düzen alt boyutu puanları farklılaşmakta mıdır?
- 8) Yaşın; Bozulmuş Yeme Tutum ve Davranışı, Beden Memnuniyeti, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Mükemmeliyetçilik-Düzen alt boyutu puanları ile ilişkisi var mıdır?

## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu araştırma, “Spor Salonunda Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerde Beden Memnuniyeti, Yeme Tutumları ve Mükemmeliyetçilik değişkenleri arasında fark var mıdır?” sorusuna cevap bulmak ve spor salonunda düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerin yeme tutumu ve davranışı, beden memnuniyeti ve mükemmeliyetçilik özelliklerini karşılaştırmalı olarak incelemek amacıyla yapılmıştır.

#### 2.1. Örneklem Seçimi

Araştırma; 17.10.2023 - 02.03.2024 tarihleri arasında, yaş aralığı 18-65 olan 264 kadın (%66.2), ve 135 (%33.8) erkek toplamda 399 gönüllü katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcı sayısı hesaplanırken G-power güç analizinden yararlanılmıştır. Elde edilen sonuçlarda araştırma için gerekli katılımcı sayısı 400 olarak hesaplanmış olup katılımcılar bu hedefle toplanmıştır. Araştırma örneklemini spor salonunda düzenli spor yapan ve yapmayan bireyler oluşturmuştur. Araştırmanın amacı gereği spor salonunda düzenli spor yapan ve yapmayan bireylere ulaşılmıştır. Bu bağlamda, spor salonunda düzenli spor yapan bireylere ulaşılırken kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kartopu örnekleme, araştırma için ulaşılması zor örnekleme ulaşabilmek amacıyla kullanılan ve örneklemdaki kişilerin birbirleriyle temasıyla zincirleme olarak daha büyük kitleye ulaşılan örnekleme yöntemidir. (121). Kartopu örnekleme yöntemiyle antrenörlere ulaşıp araştırmanın sporculara iletilmesi sağlanmıştır. Araştırmaya katılan 399 katılımcıdan 192 kişi (%48.1) spor salonunda

düzenli spor yaparken 207 kişi (%51.9) düzenli spor yapmamaktadır. Katılımcıların demografik bilgileri ve spor katılım düzeyleri Tablo.1’de sunulmuştur.

**Tablo 2.1.** *Araştırma Örnekleminin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı (N = 399)*

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	264	66.2
	Erkek	135	33.8
Yaş	18-24	118	29.6
	25-34	189	47.4
	35-44	41	10.3
	45-54	39	9.8
	55-65	12	3.0
Spor Katılımı	Evet	192	48.1
	Hayır	207	51.9

## 2.2. Verilerin toplanması

Araştırmada veri toplama aracı olarak Qualtrics uygulaması kullanılmıştır. Qualtrics, çevrimiçi bir uygulama olup araştırma soruları bu uygulama aracılığıyla düzenlenmiştir. Qualtrics aracılığıyla oluşturulan anket katılım linki, katılımcılara sosyal medya platformları (LinkedIn, Instagram, WhatsApp) ve e-posta yolu ile iletilmiştir. Ek olarak, bu araştırmada spor salonunda düzenli spor yapan kitleye ulaşmak amacıyla erişilebilirlik bakımından uygun olan İstanbul Beşiktaş’ta bulunan Fulya Acıbadem Sports spor salonu kullanılmıştır. Spor salonda spor yapan bireylere araştırma konusu aktarılıp araştırma sorularının bulunduğu QR kod paylaşarak katılımları sağlanmıştır. Spor yapan bireylere sözel olarak araştırmanın amacı aktarılmış olup onayları dahilinde katılım QR kodları dağıtılmıştır. Bu dağıtım süreci araştırmacı tarafından yürütülmüştür.

Katılımcıların çalışmayı tamamlama süresi yaklaşık 10-15 dakika olarak belirtilmiştir. Araştırmanın işleme kriterleri şu şekildedir:

- 1) 18-65 yaş aralığında olmak.
- 2) Araştırmaya gönüllü katılım sağlamak
- 3) Düzenli spor yapan gruba dahil edilmek için haftada en az 6 aydır haftada en az 2 gün spor salonunda spor yapıyor olmak.
- 4) Bilgilendirilmiş onam formunu okuyup onaylamak.

Araştırmanın dışlama kriterleri şu şekildedir:

- 1) Herhangi bir metabolik rahatsızlığa sahip olmak
- 2) Düzenli spor yapan grupta hastalık nedeniyle tedavi amaçlı spor yapmak
- 3) Düzenli spor yapan gruba dahil olan katılımcıların profesyonel sporcu olma durumu
- 4) Düzenli olarak spor salonuna gitmeyen gruptaki bireylerin spor salonu dışında herhangi bir spor yapma durumu

### **2.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada toplamda 4 adet form kullanılmış olup bu formlar: Demografik form, Beden Memnuniyeti Ölçeği (BMÖ), Yeme Tutum Testi (YTT-26), Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ). Bu formlardan Demografik Form araştırmacının kendisi tarafından araştırmanın amacına yönelik hazırlanmıştır. Diğer ölçeklerin (BMÖ, YTT-26, FÇBMÖ) çalışmada kullanımına dair izinler araştırma öncesinde yetkili akademisyenlerden alınarak soru formuna eklenmiştir.

Katılımcı toplanırken potansiyel katılımcılara araştırmanın amacı açıklanmıştır. Akabinde bilgilendirilmiş onam formunu onaylayan ve araştırmaya gönüllü olan kişiler çalışmaya dahil edilmiştir.

### **2.3.1. Demografik bilgi formu**

Araştırmada katılımcıların isim-soyisim gibi bilgileri alınmayıp tüm katılımcılar anonim olarak araştırmaya dahil edilmiştir. Bu sebeple bu formda katılımcıların demografik özelliklerini tanımlamak amaçlanmıştır. Demografik formda cinsiyet, yaş, boy kilo gibi tanımlayıcı bilgiler yer almaktadır. Ek olarak, araştırmanın dışlama kriteri olan: “Herhangi bir metabolik rahatsızlığınız var mı? (şeker hastalığı, insülin direnci, hipertansiyon, tiroit ve guatr vb.) Evet ise lütfen belirtiniz.” sorusu eklenmiştir. Bu soruya ‘Evet’ cevabını veren katılımcılar için araştırma sonlandırılmış olup bu katılımcılar araştırmaya dahil edilmemiştir. Bu sorunun dışlama kriteri olmasının sebebi ise metabolik rahatsızlığın araştırma sorularına verilen cevapları manipüle etme olasılığıdır. Örneğin, şeker hastalığı olan bir kişinin yeme tutumlarının bu hastalıktan etkilenmesi olasıdır.

Araştırmacı tarafından hazırlanan ve katılımcıların tanıtıcı bilgilerinin yer aldığı bu formda, araştırmanın amacı gereği ek birkaç soru bulunmaktadır. Bu sorularda düzenli spor yapan katılımcılara spor yapma sıklığı, motivasyonu ve en çok yaptıkları egzersiz sorulmuştur.

### **2.3.2. Yeme tutum testi (YTT-26)**

Yeme Tutum Testininin (YTT-40) ilk hali Garner ve Garfinkel tarafından 1979 yılında anoreksiya nervozayı tanımlamak adına oluşturulmuştur. (Garner & Garfinkel, 1979). Testin ilk hali 40 maddeden oluşmaktadır. Bu testin Türkçeye uyarlaması ve

gerçerlilik güvenilirlik sınaama alışması Savaşır ve Erol tarafından 1989 yılında tamamlanmıştır. (Savaşır & Erol, 1989). 1982 yılında ise Garner, Olmstad, Bohr ve Garfinkel tarafından ölçeğin 26 soruluk kısa form hali geliştirilmiştir. (Garner ve ark., 1982). Yeme Tutum Testi (YTT-26), o günden beri Dünyada riskli ve bozulmuş yeme tutumlarını ölçmede en yaygın kullanılan test haline gelmiştir. Bu testin 26 sorudan oluşan kısa formu ve Türk rneklemine uyarlanması F.Elif Ergüney Okumuş ve H.zlem Sertel Berk tarafından 2019'da tamamlanmıştır. (Ergüney-Okumuş & Sertel-Berk, 2019). Ölçeğin niversite rnekleminde Türkçeye uyarlanma çalışmasında yapılan geçerlilik-güvenilirlik analizleri sonucunda; Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .84, test-tekrar test durağanlık katsayısı ise .78 olarak belirtilmiştir. (Ergüney-Okumuş & Sertel-Berk, 2019). Bu sonuçlar, YTT-26'nın yeme tutumlarını değerlendirme konusunda geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir.

YTT-26, 26 sorudan ve 3 alt boyuttan oluşan altılı likert tipi bir ölçektir. Ölçekteki puanlama sistemi şu şekildedir: 3 = Daima, 2 = çok sık, 1 = Sık sık, 0 = diğer cevaplar bazen, nadiren, hiçbir zaman olarak belirlenmiştir. Ölçekte tek bir soruda tersine puanlama yapılmıştır. 26. soru değerlendirilirken puanlama tersine olup şu şekildedir: 1 = Bazem, 2 = Nadiren ve 3 = Hiçbir zaman öte yandan 'Daima, çok sık ve Sık sık' seçenekleri = 0 puan olarak hesaplanmıştır. (Ergüney-Okumuş & Sertel-Berk, 2019). Ölçekten alınan puanlar arttıka bozulmuş yeme tutumu ve yeme bozukluğuna meyil artmaktadır. Kesme puanının 20 olduğu ölçekte 20 üzerinde alınan puanlar 'bozulmuş yeme tutumuna' işaret etmekte olup yirmi puan altındakiler ise 'normal yeme tutumunu' belirtmektedir. (Ergüney-Okumuş & Sertel-Berk, 2019). Bu bağlamda ölçekteki kesme puanı dikkate alınarak bireylerdeki bozulmuş yeme tutumu ve psikolojik semptomların ayırt edilmesi klinik anlamda önem taşımaktadır.

Ölçeğin alt boyutları: *Yeme Meşguliyeti*, *Kısıtlama* ve *Sosyal Baskı* olarak belirtilmiştir. YTT-26'nın alt boyutları incelendiğinde *yeme meşguliyeti* ile ilgili 11 madde bulunmaktadır. Bu maddeler: 1,2,3,4,10,11,12,14,18,21,22. maddelerdir. *Kısıtlama* alt boyutuna ait 7 madde bulunmaktadır. Bu maddeler: 5,6,7,16,17,19 ve 23. maddelerdir. *Sosyal Baskı* alt boyutuna ait ise 4 madde bulunmaktadır. Bu maddeler: 8,13,15,20. maddelerdir. YTT-26'nın geçerlilik güvenilirliğini ölçmek için yapılan analizlerde Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısında faktör katsayıları alt boyutlara göre sırasıyla belirtilmiştir: *Yeme meşguliyeti*, *Kısıtlama*, *Sosyal baskı* : .84, .85, .76, ve .62. Bu sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda ölçek alt boyutlarının ölçme değerlendirmede geçerli ve güvenilir olduğu sonucu çıkarılmaktadır. (Ergüney-Okumuş & Sertel-Berk, 2019).

### **2.3.3. Beden memnuniyeti ölçeği (BMÖ)**

Beden memnuniyeti ölçeği ilk olarak Avalos, Tylka ve Wood-Barcalow tarafından bireylerin bedenlerine dair algılarını ve memnuniyet düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. (Avalos, Tylka & Wood-Barcalow, 2005). Ölçeğin Türk üniversite örnekleminde faktör yapısını inceleyen ve geçerlilik ve güvenilirliğini ölçen çalışma ise Orkide Bakalım ve Arzu Taşdelen-Karçkay tarafından gerçekleştirilmiştir. (Bakalım & Taşdelen-Karçkay, 2016). Bu çalışma sonucunda, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach alpha değeri .94 olup test-tekrar test güvenilirliği Cronbach alpha değeri .90 olarak ifade edilmiştir. (Bakalım & Taşdelen-Karçkay, 2016). Bu sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda ölçeğin beden memnuniyetini ölçmek için iyi düzeyde geçerli ve güvenilir bir test olduğu sonucu çıkarılmıştır.

Beden memnuniyeti ölçeği (BMÖ), 9 maddeden oluşmaktadır. 5'li Likert tipi olan ölçekteki puanlama sistemi herbir madde için şu şekildedir: 5= Her zaman, 4= Sıklıkla, 3= Bazen, 2= Nadiren, 1= Hiçbir zaman. Ölçekte herhangi bir tersine puanlama yapılmamış olup ölçekte artan puanlar artan beden memnuniyet düzeyine işaret etmektedir. (Bakalim & Taşdelen-Karçkay, 2016).

#### **2.3.4. Frost çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği (FÇBMÖ)**

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ), Frost ve arkadaşları tarafından geliştirilen mükemmeliyetçiliğin çoklu alt boyutlarını inceleyen ve 35 maddeden oluşan kapsamlı bir ölçektir. (Frost, Marten & Lahart, 1990). 5'li Likert tipi olan ölçekte her madde 1 ile 5 arasında puanlanmaktadır: 5 = Tamamen katılıyorum, 4= Katılıyorum, 3= Kararsızım, 2= Katılmıyorum, 1= Kesinlikle katılmıyorum. Ölçekten alınabilecek puanlar 1 ile 175 arasında değişim göstermektedir. Ölçekte artan puanlar artan mükemmeliyetçilik düzeyini belirtmektedir. Ölçekte ters puanlama bulunmamaktadır. (Kağan, 2011).

FÇBMÖ'nün Türk örnekleminde incelenerek faktör yapısının değerlendirilmesi, Türk örnekleminde geçerlik güvenirlik çalışması Mücahit Kağan tarafından 2011 yılında yapılmıştır. (Kağan,2011). Çalışmada yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin tüm maddelerinin iç tutarlılık katsayısı Cronbach alpha= .91 olarak bulunmuştur. Ek olarak, 15 gün içerisinde yenilenen test-tekrar test korelasyon katsayısı toplam puanlar için .82 olarak bulunmuştur. Çalışma sonuçları göz önünde bulundurulduğunda ölçeğin Türk örnekleminde kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucu çıkarılmıştır (Kağan, 2011).



FÇBMÖ, 35 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar: Hata yapma endişesi (8 madde), Kişisel standartlar (8 madde) , Ailesel beklentiler (5 madde), Aileden eleştirisi (4 madde) , Yaptığından emin olamama (4 madde) ve Düzen (6 madde)'dir. Ölçekte alt boyutların birbirinden bağımsız değerlendirilmesi uygun bulunmuştur. Ölçek puanları hesaplanırken toplam puana göre değerlendirme yapılmaktadır. Bununla birlikte, Mücahit Kağan'ın FÇBMÖ'nün Türk örnekleminde geçerlik güvenirliğini araştırdığı çalışmasından elde edilen verilere göre 'Düzen' alt boyutunun psikopatolojiyi belirlemedeki ruhsal değişkenler ile ilişkisi düşük çıkmıştır (Kağan, 2011). Frost ve arkadaşlarının önceki çalışmalarını destekleyen nitelikte olan bu sonuç, 'Düzen' alt boyutunun sağlıklı mükemmeliyetçiliğe işaret ettiğini göstermektedir (Frost ve ark., 1990; Parker & Stumph, 1995). Bu sebeple bu çalışmada da 'Düzen' alt ölçek puanlarının bağımsız değerlendirilmesi ve toplam puan hesaplanmasına katılmaması uygun bulunmuştur.

#### **2.4. İşlem**

Araştırmaya başlamadan önce, ilk olarak 01.08.2023 tarihinde Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi'nin ATADEK (Acıbadem Üniversitesi Tıbbi Araştırma Etik Kurulu'ndan) 2023-10/407 karar numarası ile onay alınmıştır. Alınan iznin ardından katılımcıları araştırma hakkında bilgilendirmek ve izin almak amacıyla bilgilendirilmiş onam formu hazırlanmıştır. Bu formda; araştırmanın kimler tarafından yürütüldüğü, içeriği, süresi, katılımcıların kimliklerinin gizlenip katılımcı numarası verilerek tamamen anonim bir şekilde çalışmaya dahil edildikleri, araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı ve katılımcıların herhangi bir rahatsızlık durumunda istedikleri zaman çalışmayı sonlandırabileceklerine dair bilgiler bulunmaktadır.

Bilgilendirilmiş onam formunun ardından katılımcılara ‘Herhangi bir metabolic rahatsızlığınız (tiroid, şeker hastalığı, insulin direnci vb.) var mıdır?’ sorulmaktadır. Araştırmanın sonuçlarını etkileyeceği düşünüldüğünden bu soruya ‘evet’ cevabını verenler otomatik olarak elenmiş olup çalışmaya dahil edilmemiştir. Ardından, işleme kriterlerini karşılayan 18-65 yaş arası katılımcılara sırasıyla; Demografik Bilgi Formu, Beden Memnuniyeti Ölçeği (BMÖ), Yeme Tutum Testi (YTT-26) ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) uygulanmıştır. Araştırmanın katılımcılara ulaştırılması *Qualtrics* adlı internet sitesinde düzenlenen anket linkinin çevrimiçi platformlarda (LinkedIn, Instagram, WhatsApp) QR kod ile *Fulya Acıbadem Sports Spor Salonu’nda* paylaşımı ile gerçekleştirilmiştir. Tüm araştırma verileri *Qualtrics* internet sitesinde toplanmıştır.

## **2.5. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi**

Araştırmadaki veriler, *Qualtrics* adlı uygulamada çevrimiçi bir şekilde toplanmıştır. Toplanan veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 26.0 programına aktarılarak analizleri gerçekleştirilmiştir. Temel analizlere geçmeden önce araştırmanın hangi istatistiksel yöntem ile analiz edileceğine karar verebilmek adına normallik testleri, kayıp ve uç değer bulma işlemleri yapılmıştır.

Araştırma örneklemini 2 grup oluşturmaktadır: Spor salonunda düzenli spor yapan ve yapmayan grup. İki grubun ölçek puan verilerini karşılaştırmalı incelemek amacıyla Bağımsız Örneklem T-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Kovaryans Analizi (ANCOVA) kullanılmıştır. ANCOVA yapılırken yaş ve cinsiyet değişkeni kontrol edilerek spor yapan ve yapmayan grup karşılaştırılmalı incelenmiştir. Aynı zamanda araştırmada kullanılan ölçeklerin (BMÖ, YTT-26,

FÇBMÖ) birbirleriyle ilişkisini incelemek adına Spearman Sıralı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Cinsiyet ve yaşın araştırma değişkenleri ile ilişkisini incelemek amacıyla yine Spearman Sıralı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon ilişkileri;  $r$  (korelasyon katsayısı) 0.00-0.25 Çok Zayıf, 0.26-0.49 Zayıf, 0.50-0.69 Orta, 0.70-0.89 Yüksek, 0.90-1.00 Çok Yüksek Korelasyon olarak değerlendirilmiştir (Kalaycı, 2006).



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde, araştırma örnekleminin demografik özellikleri, verilerin istatistiksel analize uygunluğu, çalışmanın amacı doğrultusunda belirlenen hipotezleri test etmek amacıyla yapılan istatistiksel analizlere ve tablolara yer verilmiştir.

Normallik analizleri, kayıp ve uç değerleri belirleme, betimsel istatistik, korelasyon, T-test, Anova analizlerini yürütmek amacıyla SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 26.0 programı kullanılmıştır. Çalışmanın verileri kayıp değerler açısından incelendiğinde herhangi bir kayıp değere rastlanmamıştır. Tüm katılımcıların soruları eksiksiz yanıtladıkları görülmüştür. Değişkenlerin normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığı incelendiğinde, z skoru  $\pm 3.29$  aralığında olmayan değerler uç değer olarak alınmıştır. (Tabachnick & Fidell, 2013). Bu bilgi referans alınarak veri setinde z skoru  $\pm 3.29$ 'un üzerinde olan 2 değer çıkarılmıştır. Normallik dağılımını test etmek için yapılan analiz sonucunda çarpıklık basıklık değerlerinin  $\pm 1$  aralığında olması, verilerin normal dağıldığına işaret etmektedir. (Hair ve ark., 2013). Bu çalışmada da çarpıklık basıklık değerlerinin (-.19 ile +.98 arasında) yer aldığı ve bu bağlamda normallik varsayımını karşıladığı görülmüştür.

Çoklu bağlantılılık (multicollinearity) varsayımını ele almak amacıyla değişkenler arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Tabachnick ve Fidell'e göre değişkenler arasında .90 ve üzeri etkileşim olduğunda çoklu bağlantılılık problemi gözlenmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Çalışmadaki değişkenler arasındaki korelasyon değerleri incelendiğinde, bu değerlerin -.30 ile .29 arasında değiştiği

görülmüştür. Bu da herhangi bir çoklu bağlantılılık probleminin görülmediğini göstermektedir. Ek olarak; VIF (Variance Inflation Factor) değerinin 10'un üstünde olması durumunda çoklu bağlantı sorununa neden olduğu bilinmektedir. (Myers, 1998). Bu bağlamda yapılan analiz sonucunda bu çalışmada VIF değerlerinin 1.135 ile 1.57 arasında olduğu ve çoklu bağlantılılık sorununa rastlanmadığı görülmüştür. Spor yapan ve yapmayan iki grubun denliğini ölçmek amacıyla yapılan Ki-kare testi sonucunda, spor yapan ve yapmayan grupların cinsiyet ve yaş dağılımları açısından denk olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığı görülmüştür ( $p > 0.05$ )

### **3.1. Araştırma Örnekleminin Demografik Özellikleri**

Araştırma örnekleminin sosyo-demografik özellikleri Tablo 2 'de verilmiştir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %66.2'sinin kadın, %33.8'inin erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşlarına göre dağılımları incelendiğinde, katılımcıların %29.6'sının 18-24 yaş aralığında, %47.4'ünün 25-34 yaş aralığında, %10.3'ünün 35-44 yaş aralığında, %9.8'inin 45-54 yaş aralığında ve %3.0'ünün 55-65 yaş aralığında bulunduğu görülmektedir. Katılımcıların Beden Kitle İndeksi (BKİ) ortalamaları incelendiğinde, katılımcıların BKİ ortalamasının Ort = 23.46 olduğu görülmektedir. Bu sonuç, katılımcıların BKİ ortalamalarının 'normal kilo' kategorisinden temsil ettiğini göstermektedir (WHO, 2016). Katılımcıların spor katılım düzeyleri incelendiğinde, toplam 399 katılımcının 192'si (%48.1) spor salonunda düzenli spor yapmaktadır. 207 kişinin (%51.9) ise aktif spor katılımı bulunmamaktadır. Spor katılımı 'evet' olan 192 kişiye spor katılımları ile ilgili detaylı bilgilerin alındığı sorulara verilen yanıtlar incelendiğinde; Katılımcıların spor yapma sıklığı haftada 2-3 gün %22.6, haftada 4 gün %13.0, haftada 5 gün %7.3 ve haftada 5 günden fazla olan %5.3'ünü

oluşturmaktadır. Yine spor katılım düzeyi ‘evet’ olan 192 kişiye sorulan sorularda yapılan egzersiz türü ağırlık antrenmanı olan %30.1, kardiyo %9.5, pilates %7.5 ve yoga %1 olarak belirtilmiştir. Spor salonunda geçirilen süre sorulduğunda katılımcıların %3.5’i spor salonunda 30-45 dakika geçirirken %32.3’ü 1 saat, %9.5’i 2 saat ve %2.8’i 2 saatten fazla zaman geçirdiği görülmektedir. Son olarak spor yapma motivasyonuna bakıldığında spor salonunda düzenli spor yapan 192 katılımcının %3.5’i kilo kontrolü için, %16.0’ı vücudunu şekle sokmak/kas yapmak için, %21.3’ü fiziksel sağlık ve dinçlik için ve %7.3’ünün de mental sağlık için spor yaptığı görülmektedir.

### **3.2. Araştırma Örnekleminin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı**

Araştırma örnekleminin demografik özelliklerine ait tablolar bu bölümde sunulmuştur. Tüm katılımcıların demografik özelliklerine ait tablo, spor salonunda düzenli spor yapan ve yapmayan grubun verileri ayrı ayrı sunulmuştur. Tablo 2’de tüm katılımcıların cinsiyet, yaş ve spora katılım düzeyleri verilmiştir. Tablo 3’de spor yapan katılımcıların cinsiyet, yaş, spor yapma motivasyonu, spor yapma sıklığı, egzersiz türü bilgileri sunulmuştur.

**Tablo 3.1. Araştırma Örnekleminin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı (N=399)**

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	264	66.2
	Erkek	135	33.8
	Toplam	399	100
Yaş	18-24	118	29.6
	25-34	189	47.4
	35-44	41	10.3
	45-54	39	9.8
	55-65	12	3.0
	Toplam	399	100
Beden Kitle İndeksi (BKİ)	0-18.4	16	4
	18.5-24.9	270	67.6
	25-29.9	90	22.5
	30-34.9	18	4.5
	35>	5	1.4
	Toplam	399	100
Spor Katılımı	Evet	192	48.1
	Hayır	207	51.9

### 3.2.1. Spor salonunda düzenli spor yapan grubun demografik özellikleri

**Tablo 3.2.** Spor Salonunda Düzenli Spor Yapan Grubun Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı (N= 192)

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	109	56.8
	Erkek	83	43.2
	Toplam	192	100
Yaş	18-24	46	23.9
	25-34	104	54.2
	35-44	24	12.5
	45-54	15	7.8
	55-65	3	1.6
	Toplam	192	100
Spor Katılımı	Evet	192	100
Spor Yapma Sıklığı	Haftada 2-3 gün	90	46.9
	Haftada 4 gün	52	27.1
	Haftada 5 gün	29	15.1
	Haftada 5'den fazla	21	10.5
	Toplam	192	100
Egzersiz Türü	Ağırlık antrenmanı	120	62.5
	Kardiyo	38	19.8
	Pilates	30	15.6
	Yoga	30	2.1
	Toplam	192	100
Spor Yapma Motivasyonu	Kilo kontrolü	14	7.3
	Vücudu şekle sokmak / kas yapmak	64	33.3
	Fiziksel sağlık ve dinçlik	85	44.3
	Mental sağlık	29	15.1
	Toplam	192	100



### 3.2.2. Spor salonunda düzenli spor yapmayan grubun demografik özellikleri

**Tablo 3.3.** Spor Salonunda Düzenli Spor Yapmayan Grubun Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı (N= 207)

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	155	74.9
	Erkek	52	25.1
	Toplam	207	100
Yaş	18-24	72	34.8
	25-34	85	41.1
	35-44	17	8.2
	45-54	24	11.6
	55-65	9	4.3
Spor Katılımı	Hayır	207	100

### 3.3. Araştırmada Kullanılan Ölçek ve Boyutlarının Güvenirlik Analizi

Araştırmada 3 adet ölçek kullanılmıştır. Bu ölçekler: Yeme Tutum Testi (YTT26), Beden Memnuniyet Ölçeği (BMÖ) ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ)'dir. Kullanılan ölçeklerin ve alt boyutlarının güvenilirlikleri ayrı ayrı değerlendirilmiş ve Tablo 5'de gösterilmiştir. Yeme Tutum Testinin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .73, Beden Memnuniyet Ölçeğinin (BMÖ) .90 ve FÇBMÖ'nün Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar, araştırmada kullanılan her bir ölçeğin değerlendirme konusunda geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir.

**Tablo 3.4.** Araştırmada Kullanılan Ölçek ve Boyutlarının Güvenirlilik Analizi

Ölçek ve Boyutları	Cronbach Alpha
Beden Memnuniyeti Ölçeği (BMÖ)	.90
Yeme Tutum Testi (YTT-26)	.73
Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ)	.92
FÇBMÖ-Düzen Altboyutu	.90

### 3.4. Araştırma Değişkenlerinin Betimsel İstatistikleri ve Korelasyon Analizleri

Araştırmada kullanılan ölçekler ile yaş ve cinsiyetin birbiri ile olan ilişkisini incelemek amacıyla Spearman Sıralı Korelasyon Analizinden yararlanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin spor katılım düzeyine göre betimsel istatistikleri **Tablo 3.5**'te, Spearman Korelasyon Analizi Bulguları **Tablo 7**'de sunulmuştur.

**Tablo 3.5.** Araştırma Değişkenlerinin Katılımcıların Spor Yapma ve Yapmama Durumuna göre Betimsel İstatistik Analiz Sonuçları

Bağımlı Değişkenler	Spor Katılımı	M	SD	N
Beden Memnuniyeti	Evet	4,89	4,89	192
	Hayır	5,17	5,17	207
	Toplam	5,05	5,05	399
Yeme Tutumu	Evet	10,17	7,46	192
	Hayır	8,28	6,50	207
	Toplam	9,19	7,03	399
Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ)	Evet	79,54	18,59	192
	Hayır	79,48	19,91	207
	Toplam	79,51	19,26	399
FÇBMÖ- Düzen	Evet	23,36	3,95	192
	Hayır	22,99	4,48	207
	Toplam	23,17	4,23	399

**Tablo 3.6.** *Tüm Katılımcılarda; Yaş, Cinsiyet, Beden Memnuniyeti, Yeme Tutumu ve Mükemmeliyetçilik ve Mükemmeliyetçilik Düzen Alt Boyutu Arasındaki İlişki – Spearman Sıralı Korelasyon Analizi*

Araştırma Değişkenleri		1	2	3	4	5	6
1. Cinsiyet	r	1	,071	,082	,025	,044	,013
	p		,155	,104	,613	,386	,796
	N	399	399	399	399	399	399
2. Yaş	r	,071	1	<b>,166**</b>	-,065	<b>-,245**</b>	-,017
	p	,155		,001	,196	,000	,734
	N	399	399	399	399	399	399
3. Beden Memnuniyeti	r	,084	<b>,166**</b>		<b>-,243**</b>	<b>-,310**</b>	<b>,112*</b>
	p	,094	,001	1	,000	,000	,026
	N	399	399		399	399	399
4. Yeme Tutumu	r	,025	-,065	<b>-,243**</b>		<b>,261**</b>	,083
	p	,613	,196	,000	1	,000	,096
	N	399	399	399		399	399
5. Mükemmeliyetçilik -FÇBMÖ	r	,044	<b>-,245**</b>	<b>-,310**</b>	<b>,261**</b>		,002
	p	,386	,000	,000	,000	1	,966
	N	399	399	399	399		399
6.FÇBMÖ-Düzen	r	,013	-,017	<b>,112*</b>	,083	,002	
	p	,796	,734	,026	,096 399	,966	1
	N	399	399	399		399	

\*p<.05, \*\*p<.01, Cinsiyet: Kadın= 1, Erkek= 0 olarak kodlama yapılmıştır.

Tablo 3.6’da Cinsiyet, Yaş, Beden Memnuniyeti, Yeme Tutum Testi, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve FÇBMÖ Düzen Alt boyutunun birbirleri ile olan ilişkisini incelemek amacıyla yapılan *Spearman Sıralı Korelasyon Analizi* sonucunda;

Yaş ve Beden Memnuniyeti arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür. ( $r = ,166$ ,  $p < .01$ ). İlerleyen yaş ile birlikte beden

memnuniyetinin arttığı, daha genç yaş gruplarında beden memnuniyet seviyesinin daha düşük çıktığı görülmüştür.

Yaş ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik (FÇBMÖ) arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür. ( $r = -.245$ ,  $p < .01$ ). Büyük yaş gruplarında çok yönlü mükemmeliyetçilik azalırken, daha genç yaş gruplarında çok boyutlu mükemmeliyetçilik puanlarının arttığı görülmüştür.

### **3.5. Spor yapanlarda Spor Yapma Motivasyonu ile Beden Memnuniyeti, Yeme Tutumu ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki Ortalama Farklılıkların İncelenmesi**

Spor yapan katılımcıların spor yapma motivasyonu ile beden memnuniyeti, yeme tutumu ve mükemmeliyetçi kişilik özellikleri incelenmiştir. Spor yapma motivasyonu bağımsız değişken olup 4 alt boyutu bulunmaktadır: Kilo kontrolü, vücudu şekle sokmak/kas yapmak, fiziksel sağlık ve dinçlik, mental sağlık'dır. Bağımlı değişkenler ise BMÖ, YTT-26, FÇBMÖ, FÇBMÖ-Düzen alt boyutudur. Spor yapanlarda spor yapma motivasyonunun araştırma değişkenleri arasındaki ortalama farklılıkları incelemek amacıyla Çoklu Varyans Analizi (MANOVA) yapılmıştır. Katılımcıların spor yapma motivasyonlarına yönelik betimsel istatistik analizleri ve ortalama farklılıklarına ilişkin bulguları Tablo 3.7 ve Tablo 3.8'de sunulmuştur.

**Tablo 3.7.** Spor Salonunda Düzenli Spor Yapan Grubun Spor Yapma Motivasyonuna Göre Betimleyici İstatistik Analizi Bulguları

Değişkenler	Spor Motivasyonu	M	D	N
Beden Memnuniyeti	Kilo kontrolü	26,64	6,789	14
	Vücut şekli/kas yapmak	30,41	4,193	64
	Fiziksel sağlık ve dinçlik	32,42	4,398	85
	Mental sağlık	30,90	5,294	29
	Toplam	31,10	4,894	192
Yeme Tutumu	Kilo kontrolü	10,43	7,377	14
	Vücut şekli/kas yapmak	10,59	7,617	64
	Fiziksel sağlık ve dinçlik	10,16	7,706	85
	Mental sağlık	9,10	6,603	29
	Toplam	10,17	7,456	192
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik (FÇBMÖ)	Kilo kontrolü	80,86	15,908	14
	Vücut şekli/kas yapmak	80,75	17,792	64
	Fiziksel sağlık ve dinçlik	78,59	18,758	85
	Mental sağlık	79,00	21,577	29
	Toplam	79,54	18,593	192
FÇBMÖ Düzen Alt boyutu	Kilo kontrolü	23,64	3,411	14
	Vücut şekli/kas yapmak	23,73	3,542	64
	Fiziksel sağlık ve dinçlik	23,25	3,680	85
	Mental sağlık	22,72	5,618	29
	Toplam	23,36	3,954	192

**3.5.1. Spor yapma motivasyonu ile beden memnuniyeti, yeme tutumu ve mükemmeliyetçilik puanları arasındaki ortalama farklılıkların incelenmesi**

**Tablo 3.8.** Araştırma Değişkenlerinin Katılımcıların Spor Yapma Motivasyonlarına göre Ortalamalarının Karşılaştırılması – Çoklu Varyans Analizi (MANOVA)

Bağımlı Değişkenler	Varyansın Kaynağı	$\bar{x}^2$	Kareler Ortalaması	F	p
BMÖ	Gruplararası	459,025	153,008	6,989	<b>.000</b>
	Grup içi	4116,094	21,894		
	Toplam	4575,120			
YTT	Gruplararası	45,417	15,139	,269	.848
	Grup içi	10571,250	56,230		
	Toplam	10616,667			
FÇBMÖ	Gruplararası	203,442	67,814	,194	.901
	Grup içi	65824,303	350,129		
	Toplam	66027,745			
FÇBMÖ – Düzen	Gruplararası	22,900	7,633	,484	.694
	Grup içi	2963,304	15,762		
	Toplam	2986,203			

Tablo 3.8’de verilen, Spor yapan katılımcılarda spor yapma motivasyonunun Beden Memnuniyeti, Yeme Tutumları ve Mükemmeliyetçilik özelliklerine etkisini incelemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda:

Spor yapma motivasyonu ‘Fiziksel sağlık ve dinçlik’ olan katılımcıların beden memnuniyetinin (BMÖ) diğer motivasyon kaynaklarına göre ‘Kilo kontrolü, vücut şekli/kas yapmak, mental sağlık’ istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu çıkarılmıştır.  $F(3, 188) = 6.989$ ,  $p < .01$ . Spor yapma motivasyonu ‘Kilo kontrolü’ olan katılımcılarda ise beden memnuniyeti diğer motivasyon kaynaklarına göre en düşük seviyede kalmıştır. Bununla birlikte, Spor yapma motivasyonunun Yeme Tutumu, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ve Mükemmeliyetçilik Düzen alt boyutu

ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığı sonucu çıkarılmıştır. YTT,  $F(3, 188) = .269, p > .05$ ; FÇBMÖ,  $F(3, 188) = .194, p > .05$ ; FÇBMÖ-Düzen,  $F(3, 188) = .484, p > .05$ .

### **3.6. Spor Yapanlarda Spor Yapma Sıklığı ile Beden Memnuniyeti, Yeme Tutumu Ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki Ortalama Farklılıkların İncelenmesi**

Katılımcıların spor yapma sıklığı ile araştırma değişkenleri arasındaki ortalama farklar incelenmiştir. Bağımsız değişken spor yapma sıklığı olup bağımsız değişkenin; haftada 2-3 gün, haftada 4 gün, haftada 5 gün ve haftada 5 günden fazla spor yapmak olmak üzere 4 alt boyutu bulunmaktadır. Bağımlı değişkenler: Beden Memnuniyeti Ölçeği (BMÖ), Yeme Tutum Testi (YTT-26), Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) ve FÇBMÖ-Düzen Altboyutu'dur. Spor yapanlarda spor yapma sıklığına göre betimsel istatistik sonuçları Tablo 10'da ve spor yapma sıklığının araştırma değişkenleri ile ortalama farklılığın incelenmesine yönelik yapılan Çoklu Varyans Analizi (MANOVA) sonuçları Tablo 11'de sunulmuştur.

**Tablo 3.9.** *Araştırma Değişkenlerinin Katılımcıların Spor Yapma Sıklığına göre Betimsel İstatistikleri*

<b>Bağımlı Değişkenler</b>	<b>Spor Yapma Sıklığı</b>	<b>Ort.</b>	<b>SS</b>	<b>N</b>
Beden Memnuniyeti Ölçeği (BMÖ)	Haftada 2-3 gün	30,26	5,164	90
	Haftada 4 gün	31,5	4,747	52
	Haftada 5 gün	31,52	3,979	29
	Haftada 5 günden fazla	33,14	4,715	21
	Toplam	31,1	4,894	192
Yeme Tutum Testi (YTT-26)	Haftada 2-3 gün	9,24	7,168	90
	Haftada 4 gün	10,92	7,746	52
	Haftada 5 gün	13,14	6,545	29
	Haftada 5 günden fazla	8,14	8,175	21
	Toplam	10,17	7,456	192
Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ)	Haftada 2-3 gün	78,26	18,410	90
	Haftada 4 gün	77,06	17,847	52
	Haftada 5 gün	87,62	18,312	29
	Haftada 5 günden fazla	80 79,54	19,827	21
	Toplam		18,593	192
FÇBMÖ – Düzen Altboyutu	Haftada 2-3 gün	23,01	3,590	90
	Haftada 4 gün	23,63	3,916	52
	Haftada 5 gün	24,79	3,707	29
	Haftada 5 günden fazla	22,19	5,335	21
	Toplam	23,36	3,954	192



### 3.6.1. Spor yapma sıklığı ile araştırma değişkenlerinin arasındaki ortalama farklılıkların incelenmesi

**Tablo 3.10.** Spor Yapma Sıklığı ile Araştırma Değişkenlerinin Ortalama Farklılığına İlişkin Çoklu Varyans Analizi (MANOVA)

Bağımlı Değişkenler	Varyansın Kaynağı	$\bar{x}^2$	Kareler Ortalaması	F	p
BMÖ	Gruplar arası	165,185			
	Grup içi	4409,935	55,062	2,347	.074
	Toplam	4575,120	23,457		
YTT-26	Gruplar arası	448,332			
	Grup içi	10168,334	149,444	2,763	<b>.043</b>
	Toplam	10616,667	54,087		
FÇBMÖ	Gruplar arası	2366,968			
	Grup içi	63660,777	788,989	2,330	.076
	Toplam	66027,745	338,621		
FÇBMÖ - Düzen	Gruplar arası	103,160	34,387		
	Grup içi	2883,043	15,335	2,242	.085
	Toplam	2986,203			

Tablo 3.10’da sunulan Spor yapan katılımcılarda spor yapma sıklığının Beden Memnuniyeti, Yeme Tutumları ve Mükemmeliyetçilik özellikleri ile ortalama farklılıklarını incelemek amacıyla yapılan Çoklu Varyans Analizi (MANOVA) sonucunda; spor yapma sıklığı haftada 5 gün olan katılımcıların YTT-26 (Yeme Tutum Testi) puan ortalamalarının daha az sıklıkla spor yapan katılımcılara göre (haftada 2-3 gün, haftada 4 gün) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucu çıkarılmıştır. YTT,  $F(3, 188) = 2.763$ ,  $p < .05$ . Buna göre, araştırmaya katılan örnekleme bozulmuş yeme tutumu en yüksek olan grup spor yapma sıklığı haftada 5 gün olan grup olarak görülmüştür. Bununla birlikte, Spor yapma sıklığının Beden Memnuniyeti, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ve Mükemmeliyetçilik Düzen alt

boyutu ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığı sonucu çıkarılmıştır. BMÖ,  $F(3, 188) = 2.347, p > .05$ ; FÇBMÖ,  $F(3, 188) = 2.330, p > .05$ ; FÇBMÖ-Düzen,  $F(3, 188) = 2.242, p > .05$ . Ek olarak, spor yapma sıklığı haftada 5 günden fazla olan grubun YTT-26 puan ortalaması bakımından olarak en düşük grup olmuştur. (Ort. = 8.14).

Ölçeklerden alınan puanlar incelendiğinde, Beden Memnuniyeti en yüksek grubun haftada 5 günden fazla spor yaptığı (Ort.= 33.14), Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik puan ortalaması (Ort.= 87.62) ve mükemmeliyetçilik-düzen alt boyutu puanı en yüksek grubun ise haftada 5 gün spor yapan grup olduğu görülmüştür. (Ort.=24.79).

### **3.7. Katılımcıların Spor Yapma ve Yapmama Durumuna Göre Tek Yönlü Kovaryans Analizi (ANCOVA) Bulguları**

Araştırmada kullanılan ölçekler ile cinsiyet ve yaşın ilişkisine Tablo 3.6'da sunulan Spearman Korelasyon Analizi ile bakılmış olup yaşın spor yapma durumundan bağımsız olarak araştırma değişkenleri ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu sebeple yaş değişkeni kontrol edilerek; beden memnuniyeti, yeme tutumu ve mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin katılımcıların spor yapma ve yapmama durumuna göre ortalamalarında farklılaşma olup olmadığını incelemek amacıyla Tek Yönlü Kovaryans Analizi (ANCOVA) yapılmıştır. Bulgular Tablo 12'de sunulmuştur.

**Tablo 3.11.** Yaş Kontrol Edildiğinde Katılımcıların Spor Yapma ve Yapmama Durumuna Göre Tek Yönlü Kovaryans Analizi (ANCOVA)

Kaynak	Değişkenler	$\bar{x}^2$	SD	F	p	$\eta^2$
Düzeltilmiş Model	BMÖ	161,05	3	6,57	.000	.048
	YTT	192,90	3	3,99	.008	.029
	FÇBMÖ	2987,85	3	8,51	.000	.061
	FÇBMÖ-Düzen	11,79	3	,66	.580	.005
Kesişim	BMÖ	25070,78	1	1023,5	.000	.722
	YTT	4197,55	1	86,77	.000	.180
	FÇBMÖ	241429,47	1	687,57	.000	.635
	FÇBMÖ-Düzen	18209,02	1	1012,7	.000	.719
Yaş	BMÖ	354,23	1	14,46	<b>.000</b>	.035
	YTT	168,26	1	3,48	.063	.009
	FÇBMÖ	8915,13	1	25,39	<b>.000</b>	.06
	FÇBMÖ-Düzen	,001	1	,000	.995	.000
Spor Katılımına Göre Grupların Karşılaştırılması	BMÖ	63,75	1	2,60	.107	.007
	YTT	384,60	1	7,95	<b>.005</b>	.020
	FÇBMÖ	8,69	1	,025	.875	.000
	FÇBMÖ-Düzen	20,31	1	1,13	.289	.003

Tablo 3.11’de yaş değişkeni kontrol edildiğinde araştırma değişkenlerinin katılımcıların spor katılım düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü Kovaryans Analizi (ANCOVA) sonuçları verilmiştir.

Çalışmada, bağımsız değişken Spora Katılım Düzeyi, Düzenli spor yapma veya yapmama durumudur. Araştırmanın bağımlı değişkenleri; Beden Memnuniyeti (BMÖ), Yeme Tutumu (YTT), Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik (FÇBMÖ) ve Mükemmeliyetçilik Düzen (FÇBMÖ-Düzen) alt boyutudur. Spora katılım düzeyinin beden memnuniyeti, yeme tutumları ve mükemmeliyetçilik özellikleriyle ortalama farklılığının istatistiksel olarak anlamlılığını test etmek için Ancova testi kullanılmıştır.

Analiz yapılırken yaşın etkisini ortadan kaldırmak için yaş kontrol edilerek analiz yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3.11’de gösterilmiştir.

Buna göre; Spora katılım düzeyinin yeme tutum testi ortalamaları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yarattığı sonucu çıkarılmıştır.  $F(1, 397) = 7.95$ ,  $p < .05$ . Düzenli spor yapan grupta bozulmuş yeme tutumu, düzenli spor yapmayan gruba göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha fazla grlmştir. ( $p < .05$ ).

Spor katılım düzeyi (düzenli spor yapma, yapmama) durumuna göre BM, FÇBMÖ, FÇBMÖ-Düzen altboyutu puan ortalamaları incelendiğinde, spora katılım düzeyi ile bu değişkenlerin puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığı grlmştir. Sırasıyla; BM,  $F(1, 397) = 2.60$ ,  $p > .05$ ; FÇBMÖ,  $F(1, 397) = .025$ ,  $p > .05$ ; FMB-Düzen,  $F(1, 397) = 1.13$ ,  $p > .05$ .

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu çalışmada spor salonunda düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerde bozulmuş yeme tutum ve davranışı, beden memnuniyeti ve mükemmeliyetçilik özellikleri karşılaştırılmalı incelenmiş, ilgili literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

#### 4.1. Bozulmuş Yeme Tutum ve Davranışı ile Cinsiyetin İlişkisi

İlgili literatür incelendiğinde, kadınlarda bozulmuş yeme tutum ve davranışı ile yeme bozukluğu görülme yaygınlığının erkeklerden 2 ile 10 kat arasında daha sık görüldüğü ifade edilmiştir (Culbert ve ark., 2021). Kadın olmanın, bozulmuş yeme tutum ve davranışında, ileri safhalarda da yeme bozukluğu geliştirmede başlı başına bir risk faktörü olduğu belirtilmiştir (Culbert ve ark., 2021).

Bu çalışmada kadınlarda, erkeklere göre bozulmuş yeme tutum ve davranış puan ortalamaları daha yüksek çıkmıştır. Ancak Yeme Tutum Testi (YTT-26) puan ortalamalarında anlamlı bir fark yoktur. Literatürde bu bulgu ile tutarlı olmayan çalışmalar ağırlıklı olsa da literatürde bu çalışma ile aynı doğrultuda bozulmuş yeme tutum ve davranışı ile cinsiyetin ilişkili olmadığı çalışmalar bulunmaktadır. Bireylerin bozulmuş yeme tutum ve davranışlarını incelenen çalışmalardaki örneklemin genellikle kadın ağırlıklı olması, erkeklerle yapılan çalışmaların daha kısıtlı olması ve yeme bozukluğu ya da bozulmuş yeme tutum ve davranışı şikayetiyle erkeklerin klinisyen yardımına veya hastaneye daha az sıklıkla başvuruyor olması bu grubun çalışmalarda göz ardı edilmesine sebep olabileceği düşünülmüştür (Devrim ve ark., 2018). Bununla birlikte, erkeklerde bozulmuş yeme tutumu ‘aşırı egzersiz yapma’,

düşük yağ oranı sağlamak ve kas kütlesini arttırmaya yönelik katı diyetler yapmak (yoğun protein alımı ile düşük karbonhidrat alımı) gibi davranışlarla kendini göstermektedir (Devrim ve ark., 2018). Bu davranışlarda toplumdaki yeme bozukluğu algısının 'aşırı zayıflık' olması ile zıt düştüğünden zayıf görünüm değil de aksine hacimli, büyük görüntünün altında bozulmuş yeme tutumunun gizlenmesine olanak sağladığı düşünülmektedir.

Bu çalışma özelinde, kadın ve erkeklerde bozulmuş yeme tutum ve davranışında cinsiyetin bir ilişkisi olmadığı görülmüştür. Bu bulguda, araştırma örnekleminde erkeklerin de en az kadınlar kadar bozulmuş yeme davranışında bulunabileceği, bozulmuş yeme tutum ve davranışının yalnızca 'zayıflık', 'incelik' olarak kendini göstermemesi, spor ve sosyal medyadaki değişimin kültüre yansımaları gibi faktörlerin etkili olabileceği düşünülmektedir.

#### **4.2. Bozulmuş Yeme Tutum ve Davranışı ile Yaşın İlişkisi**

İlgili literatür ışığında, bu çalışmada yaş ile bozulmuş yeme tutum ve davranışının negatif yönde ilişkili olduğu düşünülmüştür. Artan yaş ile bozulmuş yeme tutum ve davranışının daha az görüleceği, daha genç yaşlarda ise bozulmuş yeme tutum ve davranışının daha yüksek olduğu düşünülmüştür. Araştırma bulguları, bu hipotezi destekler niteliktedir. Bu çalışmada yaş grupları; 18-24, 25-34, 35-44, 45-54, 55-65 olmak üzere 5 gruba ayrılarak incelenmiştir. Bozulmuş yeme tutum ve davranışı en çok 18-24 yaş grubunda görülürken 45'den sonra düşüş görülmektedir. Ancak araştırma bulguları analiz edildiğinde bu ortalamaların fark yaratmadığı görülmüştür. Literatürde, yaşın bozulmuş yeme tutum ve davranışı ile negatif yönde ilişkili olduğuna yönelik bulguların yer aldığı araştırmalar ağır basmaktadır (Rø, Ø., Reas &

Rosenvinge, 2012; Dahlgren, Wisting & Rø, 2017). Özellikle ergenlik ve genç erişkinlik dönemlerinde 14-20 yaş grubu, yeme bozukluğu geliştirmede en riskli grup olarak görülmektedir. Ergenlik döneminde sosyal karşılaştırma, beden imajı kaygısı, düzensiz yeme davranışlarına yatkınlığı arttırırken beden ve kimlik oluşumuna odaklanılan bu dönemde fiziksel görünümle ilgili kaygıların daha belirgin hale geleceği düşünülmektedir. Genç erişkinlik döneminde hormonal değişikliklere bağlı iştah değişiminin ise yetişkinlik, yaşlılık gibi yaş dönemlerine kıyasla bozulmuş yeme tutum ve davranışları geliştirmede daha riskli bir noktada yer almaktadır (Hadjigeorgiou ve ark., 2018). Literatürdeki bu bulguların aksine, bu araştırmada yaş ile bozulmuş yeme tutum ve davranışlarının ilişkisi görülmemektedir. Bu bulgunun sebepleri arasında; bozulmuş yeme tutumu ve davranışını etkileyen yaş dışında başka etmenlerin olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada kişilerin medeni durumu, eğitim seviyesi, ekonomik durumu, ailede yeme bozukluğu olan birinin olup olmadığı gibi olgular değerlendirilmemiş, araştırma sorularına katılmamıştır. Sıralanan faktörlerin yaş ile birlikte bozulmuş yeme tutum ve davranışlarını etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda ileride yapılacak çalışmalarda bu olası faktörlerin göz önünde bulundurulup konunun araştırılması önerilmektedir.

#### **4.3. Spor Yapan Katılımcılarda Spor Yapma Sıklığına göre Bozulmuş Yeme Tutum ve Davranışlarının İncelenmesi**

Bu araştırmada katılımcıların spor yapma sıklığı şu şekildedir: Haftada 2-3 gün spor yapan 92 kişi, haftada 4 gün spor yapan 20, haftada 5 gün spor yapan 29 ve haftada 5 günden fazla spor yapan 21 kişi bulunmaktadır. Spor yapan 192 katılımcıda, spor yapma sıklığı haftada 5 gün olan katılımcıların YTT-26 puanları en yüksek iken spor yapma sıklığı en az olan (haftada 2-3 gün) katılımcıların YTT-26 puanları, en düşük

çıkmiştir. Artan YTT-26 puanlarının bozulmuş yeme tutum ve davranışını gösterdiği göz önünde bulundurulduğunda, spor yapma sıklığına göre gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Araştırma bulguları literatürü destekler niteliktedir.

Fan ve arkadaşlarının çalışmasına göre, spor yapma sıklığının bozulmuş yeme tutumu ile doğrudan bir etkisi bulunmamakla birlikte sosyo-kültürel ve psikolojik etmenlerin aracı rolde olduğu sonucu çıkarılmıştır (Fan ve ark., 2021). Yeme tutumlarını etkileyen sosyal faktörler arasında; sporun rutin haline gelmesi, haftada 5 günden fazla yapılan sporda kişinin sporu hayatının bir parçası halinde entegre ederek stres seviyesini dengeleyen, duygusal yeme ve aşırı yeme davranışlarını önleyici etkiye sahip olması yer almaktadır (Güler ve ark., 2021). Bununla birlikte, sporu hayatının bir rutini haline getiren bireyler, bu konuda daha sistematik bilgilere sahip olurken beslenmelerini de aynı şekilde planlamaktadır. Daha az spor yapan gruplarda ise spor sonrası kaybolan enerjiyi telafi etmek ve dengelemek adına kontrolsüz ve aşırı yeme davranışlarının görülmesi olasıdır (Güler ve ark., 2021). Bu verilerin aksine, Adkins ve Keel, haftada 5 günden fazla spor yapmanın egzersiz bağımlılığı yaratmada bir risk faktörü olduğuna dikkat çekmiştir (Adkins & Keel, 2005). Bu konuda yapılan araştırmalarda, egzersiz bağımlılığının bozulmuş yeme tutum ve davranışı ile yeme bozukluğunun yordayıcısı olduğu sonucu çıkarılmıştır (Mond ve ark., 2009; Meyer ve ark., 2011).

#### **4.3.1. Spor yapan katılımcılarda spor yapma motivasyonuna göre bozulmuş yeme tutum ve davranışlarının incelenmesi**

Literatürdeki veriler ışığında, bu çalışmada spor yapma motivasyonu ile bozulmuş yeme tutum ve davranışlarının ilişkili olduğu düşünülmüştür. Spor yapma motivasyonu kilo kontrolü ile kas yapmak gibi dışsal motivasyon kaynağı olan



bireylerin, fiziksel sağlık ve dinçlik ile mental sağlık gibi içsel motivasyon kaynağı olan kişilere göre Yeme Tutum Testi (YTT-26) puanlarının daha yüksek çıkacağı düşünölmüştür. Bir diğer deyişle, bu bireylerde bozulmuş yeme tutum ve davranışlarının spor yapma motivasyonu fiziksel sağlık ve dinçlik ile mental sağlık olan gruba göre daha sık göröleceği düşünölmüştür. Araştırma bulguları incelendiğinde, grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görölmemiştir.

Ednie ve Stibor'ın üniversite öğrencilerinin spor yapma motivasyonları ile egzersiz yapma sıklıklarını incelediği çalışmada, bireylerin spor yapma motivasyonları içsel ve dışsal motivasyon kaynaklar bazında açık uçlu sorular ile toplanmıştır (Ednie & Stibor, 2017). Araştırmadan elde edilen sonuçlar sporu; keyif, eğlence, stres yönetimi gibi içsel motivasyon kaynağı ile yapan bireylerde sporda devamlılığın daha yüksek olduğu bulunurken sporu dışsal motivasyon kaynağına bağlı olarak kilo kontrolü, dış görünüş kaygısı ile yapan bireylerde bu skorun düştüğu belirtilmiştir (Ednie & Stibor, 2017). İlgili literatür ışığında, kilo kontrolü motivasyonu ile spor yapan bireylerin yemek kısıtlaması, öğün atlama, kalori hesabı yaparak tüketilen yemeğin bir telafisi olarak sporu görerek bozulmuş yeme tutum ve davranışı göstermeye daha meyilli hale geldikleri düşünölmüştür. Araştırma bulgularında, bu motivasyon kaynağının bozulmuş yeme tutum ve davranışı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Diğer taraftan fiziksel ve psikolojik sağlık motivasyonu ile spor yapan bireylerde ise besinlerle ve fiziksel görünüm ile yoğun uğraştan ziyade içsel motivasyon kaynakları baskın olmaktadır. Araştırma bulguları, bu içsel motivasyon kaynağının bozulmuş yeme tutum ve davranışı ile negatif yönde ilişkili olduğuna işaret etmektedir.

Bu araştırmada, bozulmuş yeme tutum ve davranışında spor yapma motivasyonuna göre gruplarda anlamlı bir fark çıkmamasının sebepleri arasında bozulmuş yeme tutumu ve davranışını etkileyen spor motivasyonu dışında başka etmenlerin olabileceği dşnlmektedir. Örneğin, bireylerin bedeni durumu, yemekle kurulan ilişki, bağlanma stilleri gibi spordan bağımsız dışsal etmenlerin bozulmuş yeme tutum ve davranışında etkili olabileceği dşnlmektedir.

#### **4.4. Spor Salonunda Düzenli Spor Yapan Grup ile Spor Yapmayan Grubun Bozulmuş Yeme Tutum ve Davranışlarının Karşılaştırılması**

Düzenli spor yapan ve yapmayan gruplarda bozulmuş yeme tutumlarının karşılaştırılması için yapılan analizler sonucunda, spor salonunda düzenli spor yapan grubun Yeme Tutum Testi (YTT-26) puanlarının daha yüksek çıktığı görülmüştür. Bu bulgu, spor salonunda düzenli spor yapan grupta diğer gruba göre bozulmuş yeme tutum ve davranışları daha yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Araştırmanın bu bulgusu, literatür ile tutarlıdır. Literatürde, araştırmanın bulgusu ile aynı doğrultuda olan Müller ve arkadaşlarının (2013) spor merkezindeki sporcularla yaptığı araştırma sonuçlarına göre, araştırmaya katılan sporcuların %10.9'unda yeme bozukluğu tanısının olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, Lejoyeux ve arkadaşlarının (2008) alışmasındaki sonuçlar da spor salonunda egzersiz yapan örneklemin %57'sinin Bulimia Nervosa yeme bozukluğu kriterlerini karşıladığını göstermektedir.

Bozulmuş yeme davranışlarının yeme bozukluğu oluştırmada olası bir risk faktörü olduğu ve bu nedenle bozulmuş yeme davranışlarının fark edilip yeme bozukluğu meydana gelmeden klinik alanda önlem ve müdahale çalışmalarının yapılması önem taşımaktadır (American Psychiatric Association, 2013). Bu bağlamda,

bozulmuş yeme tutum ve davranışının sadece yemek alımını kısıtlayan, katı diyet davranışı ve zayıflıkla eşleştirilmesi doğru olmamaktadır (Bonci ve ark., 2008). Kas kütlesinin artması için kullanılan kontrolsüz ilaçlar, ihtiyaç fazlası besin ve protein alımı da bozulmuş yeme tutum ve davranışlarına işaret etmektedir. Literatür incelendiğinde, spor salonunda ve vücut geliştirme alanında spor yapan bireylerin yeme tutumlarıyla ilgili pek çok araştırmaya yer verilmiştir (Oliosı ve ark., 2007 ; Bonci ve ark., 2008 ; Müller ve ark., 2015). Araştırma bulguları ile aynı doğrultuda, Oliosı ve arkadaşları, sporcularda performans artışı ve vücut kompozisyonunun geliştirilmesi için kas kütlesinin artırılmasına verilen önemin oldukça yüksek olduğuna yer verirken erkek sporcuların yeme bozukluğu geliştirmede spor yapmayan gruba göre daha riskli olduğunu ortaya koymuştur (Oliosı ve ark., 2007). Öyle ki erkek vücut geliştirme sporcularında spordaki performansın bir çıktısı olarak kas kütlesi görülmektedir. Kas kütlesinin artırımı için kontrolsüz kullanılan anabolik steroidler, iğneler, ihtiyaç dışı kullanılan protein tozları da bozulmuş yeme tutumu olarak değerlendirilmektedir. (Bonci ve ark., 2008). Bu tür ilaç, iğne ve takviyeler yeme bozukluğu geliştirmede rol oynarken uzun vadede yetersiz ve dengesiz beslenme sonucunda kardiyovasküler, üreme, iskelet ve merkezi sinir sisteminde sağlığı tehdit edici sonuçlar doğurmaktadır. (Bonci ve ark., 2008).

Görselliğin, inceliğin ve vücut şeklinin spor performansı için önemli görüldüğü atletizm, jimnastik, bale, dans gibi spor dallarıyla ilgilenen sporcularda estetik kaygısı ile birlikte düşük kalori alımı, kısıtlayıcı diyet davranışları, laksatif kullanımı sıklıkla görülmektedir (Borgen & Torstveit, 2010). Aynı zamanda judo, karete, boks, güreş gibi spor dallarında yarışmaların kilo kategorilerine göre belirlenmesi, kilonun bir kriter ve düşük kiloda olmanın ‘avantaj’ görülmesi bu sporcularda düşük kalori alımını ve

bozulmuş yeme tutumunun pekişmesinde rol oynamaktadır (Borgen & Torstveit, 2010).

#### **4.5. Beden Memnuniyeti ile Cinsiyet İlişkisi**

Kadın ve erkek bedeni, başta biyolojik ve fizyolojik yapı itibariyle birbirinden farklıdır. Bu farklılıklar ile birlikte yaşanan coğrafya, kültür, beslenme düzeni, psikolojik ve sosyokültürel etmenler bireylerin bedenlerini ve bedenleri ile kurulan ilişkiyi şekillendirmektedir. Kadın ve erkeklerin beden algısı ve memnuniyet düzeyi ile ilgili yapılan araştırmalarda, Kadınların beden algısının ve buna bağlı olarak beden memnuniyetini şekillendiren en önemli unsurlardan birinin ince ve düşük kilolu olma ideali olduğu belirtilmiştir (Swami ve ark., 2010). Buna göre, kadınların ‘zayıf olma isteğinin’ temelinde, erkeklerin ince bedene sahip kadınları daha çekici bulduğuna dair yaygın bir inanın olduğu belirtilmiştir. Bu düşünce doğrultusunda, kadınlar eş seçiminde ‘daha cazip’ ve ‘daha çok tercih edilen’ olmak amacıyla kilo verme ve formda kalma çabasına yöneldiği ve bedene yönelik kusurluluk inançlarının bu bağlamda şekillendiği düşünülmektedir (Swami ve ark., 2010). Erkeklerde ise bu durum daha kaslı görünme, hacimsel olarak büyüdükçe kendini daha eril hissederek beden memnuniyet düzeyinin arttığına yönelik inançlar şeklinde kendini göstermektedir. Yapılan araştırmalarda, erkeklerde büyük kas kütlelerinin ve hacmin beden memnuniyetini etkileyen en önemli unsurlardan olduğu görülürken kadınlardaki zayıf ve ince idealinin tam tersi bir görünüm sergilendiği ifade edilmiştir.

İlgili literatür ışığında, bu çalışmada bireylerin düzenli spor yapıp yapmamalarından bağımsız olarak cinsiyetin beden memnuniyetini etkileyen bir etmen olduğu düşünülmüştür. Kadınlarda beden memnuniyetinin erkeklere göre daha

düşük olduğu hipotez edilmiştir. Ancak araştırmadan elde edilen bulgular, hipotezi desteklememektedir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda, cinsiyetin beden memnuniyeti ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkide olmadığı sonucu görülmüştür. beden memnuniyetini etkileyen; yaş, medeni durum, kilo, aile, sosyal çevre, kültür, sosyal medya gibi faktörlerin olabileceği düşünülmüştür. Bu bağlamda ileride yapılacak çalışmalarda bu olası faktörlerin göz önünde bulundurulup çalışılması önerilmektedir.

#### **4.6. Spor Yapan Katılımcılarda Spor Yapma Motivasyonu ile Beden Memnuniyeti İlişkisi**

İlgili literature referansla, bu çalışmada spor yapan katılımcı grubuna spor yapma motivasyonları sorulmuştur. Seçeneklerde kilo kontrolü, bedeni şekle sokmak/kas yapmak, fiziksel sağlık ve dinçlik ile mental sağlık yer almaktadır. Bu bağlamda, spor yapan katılımcılarda spor yapma motivasyonu fiziksel sağlık ve dinçlik olan grubun beden memnuniyeti en yüksek olması beklenirken kilo kontrolü ve bedeni şekle sokmak/kas yapma motivasyonuna sahip katılımcıların Beden Memnuniyet Ölçeği (BMÖ) puanlarının istatistiksel olarak anlamlı derecede farklı ve daha düşük çıkması beklenmiştir. Araştırma bulguları, literatürü destekler niteliktedir. Spor yapma motivasyonu kilo kontrolü ile bedeni şekle sokmak gibi dışsal motivasyon kaynağı olan bireylerin bedenleri ile ilgili kendilerine baskı oluşturabilecekleri, sporu beden memnuniyetsizliğini giderme veya besinle alınan kalorileri telafi kaynağı olarak görebilecekleri düşünülmüştür. Bu biliş ve bedensel beklentinin yeterince karşılanmadığı durumda ise beden memnuniyetsizliğinin artma eğiliminde olacağı düşünülmüştür. Vartanian ve arkadaşlarının çalışmasına referansla, egzersizin bedeni kontrol etme amacıyla yapıldığında bireylerin beden memnuniyetine negatif katkısı

olduğu görülmüştür (Vartanian ve ark., 2012). Bir diğer taraftan spor yapma motivasyonu fiziksel sağlık ve dinçlik olan grupta, içsel motivasyon kaynağı ile yapılan egzersiz, kişiyi bedeni ile ilgili herhangi bir baskı ve beklentiye sokmamakla birlikte beden ile daha olumlu bir ilişki kurulacağı düşünülmüştür.

Kişilerin spor yapma motivasyonlarının değişkenliği ve bu faktörlerin beden memnuniyetine olan etkisini literatürde incelenmiştir. Buna göre, kişilerin spor yapma motivasyonlarından bazıları: kilo kontrolü, vücudu şekle sokmak/kas yapmak, fiziksel sağlık ve dinçlik, sosyal olarak kabul görme'dir (Prichard & Tiggemann, 2008). Bu maddelerden kilo kontrolü ve vücudu şekle sokma amaçlı, besinle alınan kaloriyi telafi etmek amaçlı yapılan egzersizlerin bireylerin psikolojik sağlığını negatif etkilemekle birlikte düşük beden memnuniyeti ve özgüven ile ilişkilendirildiği görülmüştür (Prichard & Tiggemann, 2008). Bu bağlamda Vartanian ve arkadaşlarının kadınlarda egzersiz motivasyonu ve beden imajını incelediği çalışmasında, bedeni şekle sokma ve kilo kontrolü amacı ile spor yapan grup ile fiziksel sağlık için spor yapan grup karşılaştırmalı olarak incelenmiş ve sonucunda fiziksel sağlık için spor yapan katılımcıların beden memnuniyet düzeylerinin daha yüksek çıktığı sonucuna ulaşılmıştır (Vartanian ve ark., 2012). Bu sonuçlar da araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

#### **4.7. Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Katılımcıların Beden Memnuniyetinin Karşılaştırılması**

İlgili literatür ışığında, bu çalışmada spor salonunda düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerde beden memnuniyet düzeyleri 'Beden Memnuniyeti Ölçeği' ile değerlendirilip iki grup karşılaştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre iki grup arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatürde yapılan çalışmalarda da spor yapmanın beden memnuniyeti ile doğrudan ilişkili olduğuna yönelik bulgular yer almamaktadır. Literatürde beden memnuniyeti ile ilgili araştırmalara sıklıkla yer verilirken düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerde beden memnuniyet düzeyleri araştırılmıştır. Bu araştırmalarda ortak bir sonuca varılmamış olup elde edilen sonuçlar değişkenlik göstermektedir (DiBartolo & Schaffer, 2002; Kong & Harris, 2015).

DiBartolo ve Schaffer'a göre, bireylerin düzenli spor yaptıkça arzu ettikleri görünüme daha da yaklaşarak beden memnuniyet düzeylerinin artması beklenmektedir (DiBartolo & Schaffer, 2002). Kong ve Harris'in düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerin beden memnuniyetini karşılaştırmalı incelediği çalışmasında, düzenli spor yapan kişilerin düzenli spor yapmayanlara göre beden hoşnutsuzluklarının ve bedenlerine dair kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Kong & Harris, 2015). Bu sonuçtan ise, bireylerin spor yaptıkça fiziksel görünümleri ile ilgili düşünmeye daha çok mesai harcadıkları, egzersiz yapmanın kişilerin bedenleri üzerinde baskı oluşturarak daha yüksek standartlar belirlemelerine sebep olabileceği çıkarılmıştır (Kong & Harris, 2015). Bu karşılanamayan beklenti ve baskının da beden memnuniyetsizliği ile sonuçlandığı düşünülmüştür. Diğer taraftan, bireylerin spor yaparak bedenlerine pozitif anlamda yatırım yaptığı düşüncesi ile spor yapmanın beden memnuniyetini olumlu etkilediği fikri bu konunun araştırılmasına olanak sağlamıştır (DiBartolo & Schaffer, 2002).

#### **4.8. Spor Yapan ve Yapmayan Katılımcıların Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması**

İlgili literatür incelendiğinde, çok boyutlu mükemmeliyetçilik ile spor yapmanın ilişkisi olduğu düşünülmüştür. Bir hedefe odaklanma, o hedefi davranışa dönüştürme ve davranışı sürdürme konusunda mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin etkisi olacağı düşünülmüştür. Buradan yola çıkarak spor salonunda düzenli spor yapan bireylerde mükemmeliyetçi kişilik özellikleri araştırılmıştır. Bu bağlamda spor salonunda düzenli spor yapan bireylerde çok boyutlu mükemmeliyetçilik puanlarının düzenli spor yapmayan bireylere göre daha yüksek çıkacağı düşünülmüştür. Ancak araştırma bulguları incelendiğinde, bu iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark çıkmamıştır. Bu bulgu, literatür ile aynı doğrultuda değildir. Hall ve arkadaşlarının (2007) mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip bireyler üzerine yaptığı araştırmada mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip bireylerin hedeflerine ulaşmak için egzersiz yaparken kendilerine karşı aşırı talepkar ve eleştirel davrandıkları görülmüştür. Bu durum, düzenli spor yapan bireylerin elde ettikleri başarıyı tam olarak benimseyememelerine yol açarak bitmeyen bir yetersizlik hissetmelerine neden olduğu ifade edilmiştir (Hall ve ark., 2007). Bununla birlikte, uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerde yetersizlik hissi ve kendine yönelik eleştirel tutumların aşırı egzersiz yapma eğilimi ve öz değerini egzersiz yoluyla kanıtlama çabasını artırdığı gözlemlenmiştir (Hall ve ark., 2007). Bu araştırmada, literatürdeki bu bulgulardan yola çıkarak spor yapan ve yapmayan katılımcılarda mükemmeliyetçi kişilik özeliği arasında fark olacağı düşünülmüştür. Araştırma bulgularının literatür ile aynı doğrultuda olmamasının sebepleri arasında; mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir yapı olması ve spor ile doğrudan bağlantılı olmaması, spor salonunda düzenli spora



gitmenin alışkanlık haline gelerek mükemmeliyetçilik kaygısının yerini alması, spora başlama motivasyonu mükemmeliyetçi görünüm kaygısı olan bireylerin zaman içerisinde yapılan sporun içselleştirilip hayatlarının bir parçası olarak görmeleri gibi sebeplerin araştırma bulgularını etkileyebileceği düşünülmektedir.

#### **4.8.1. Spor yapan katılımcılarda mükemmeliyetçilik ve spor yapma sıklığı**

İlgili literatür ışığında, bu araştırmada çok boyutlu mükemmeliyetçilik (adaptif olmayan) ile FÇBMÖ'nin adaptif (uyumlu) mükemmeliyetçilik özelliğini karşılayan 'Düzen' alt boyutu ayrı olarak incelenmiştir. FÇBMÖ'nin 'Düzen' alt boyutu adaptif, uyumlu mükemmeliyetçiliği temsil edip kişiyi olumsuz etkilemezken FÇBMÖ'nin diğer beş boyutunun adaptif olmayan mükemmeliyetçiliği temsil ettiği göz önünde bulundurulmuştur. Bu nedenle bu iki yapıya ayrı ayrı bakılmıştır. Spor yapma sıklığı ile adaptif olmayan mükemmeliyetçiliğin pozitif yönde ilişkili olduğu düşünülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, bu iki değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. Araştırma bulguları, literatür ile aynı doğrultuda değildir. Yapılan araştırmalarda, mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip bireylerin yetersizlik duygusu ile baş etme stratejisi olarak spor yapma sıklığını arttırma davranışını kullandıkları gözlemlenmiştir (Hall ve ark., 2007). Bununla birlikte, spor yapma sıklığını arttırmanın bu yetersizlik duygusunu telafi etmek amacıyla kullanıldığı ifade edilmiştir.

Spor yapan katılımcılarda spor yapma sıklığı ortalamaları incelendiğinde spor yapma sıklığı arttıkça FÇBMÖ ve FÇBMÖ-Düzen Alt boyutu puanlarının da arttığı gözlemlenmiştir. Çıkan bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bununla birlikte, spor yapma sıklığı haftada 2-3 gün, 4 gün, 5 gün olarak arttıkça mükemmeliyetçilik

ölçek puanları artarken bu durumun spor yapma sıklığı haftada 5 günden fazla olan grup için geçerli olmadığı görülmüştür. Bu farkın kaynağının haftada 5 günden fazla spor yapan bireylerin mükemmeliyetçi kaygılarından ziyade sporun hayatın bir parçası ve alışkanlık olarak görülmesinin sebep olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, haftada 5 günden fazla spor yapan gruptaki kişilerin antrenör veya sporcu olma durumunun göz önünde bulundurulması, spor yapmayı sıklığının mükemmeliyetçi kişilik özelliğinden değil meslek gereği yapma durumu ile açıklanabileceği düşünülmektedir. İleriki çalışmalarda dışlama kriteri olarak profesyonel sporcu ve antrenörlerin çalışmaya dahil edilmemesinin daha geçerli sonuçlar elde edilmesi adına önem taşıdığı öngörülmektedir.

#### **4.8.2. Spor yapan katılımcılarda mükemmeliyetçilik ve spor yapma motivasyonu**

İlgili literatüre referansla, bu çalışmada bireylerin spor yapma motivasyonu ile adaptif ve adaptif olmayan mükemmeliyetçi kişilik özellikleri incelenmiştir. Spor yapma motivasyonu kilo kontrolü, vücudu şekle sokmak/kas yapmak gibi dışsal kaynaklara bağlı olan bireylerin uyum bozucu (adaptif olmayan) mükemmeliyetçilik puanlarının daha yüksek olması beklenirken spor yapma motivasyonu fiziksel sağlık ve dinçlik, mental sağlık gibi içsel motivasyon kaynaklarına sahip bireylerde uyumlu (adaptif) mükemmeliyetçiliği gösteren FÇBMÖ'nin Düzen Alt boyutu puanlarının daha yüksek olması beklenmiştir. Araştırma bulguları, spor yapma motivasyonu ile mükemmeliyetçi kişilik özelliği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

FÇBMÖ'nin adaptif mükemmeliyetçiliğe işaret eden düzen alt boyutunda alınan yüksek puanların spor yapma motivasyonu ile istatistiksel olarak anlamlı bir

ilişkisi de görülmemiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ile spor yapma motivasyonu ilişkisinin doğrudan açıklanamadığı görülmektedir. Bu bulgular, literatür ile aynı doğrultuda değildir. Literatürde yer alan çalışmalarda, uyumlu (adaptif) mükemmeliyetçilik özelliğine sahip kişilerin spor konusunda kendilerine gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler koyarak sporun istikrarlı bir biçimde sürdürülebildiği, bireylerin kendilerini geliştirmeye odaklanmaları ve sporu hem fiziksel hem mental sağlık açısından ele alıp motivasyon sağlandığı ifade edilmektedir (Longbottom ve ark., 2010). Öte yandan uyum bozucu (adaptif olmayan) mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip bireylerin ise kendilerine gerçekçi olmayan yüksek standartlar ve ulaşılması neredeyse imkansız hedefler koyarak sporu dışsal motivasyon kaynaklarına bağladıkları görülmektedir. Böylece, spor motivasyonu başarısızlık kaygısı ile sürmeye eğilimli olmaktadır (Martin ve ark., 2006). Literatürdeki bu veriler ışığında, uyum bozucu (adaptif olmayan) mükemmeliyetçiliğin egzersiz yapma konusundaki tereddüt, başarısızlık korkusu ve fiziksel aktiviteden kaçınma gibi olumsuz motivasyon kaynaklarıyla istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkide olacağı düşünülse de araştırma bulgularında bu sonuca rastlanmamaktadır.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### SONUÇ

Bu araştırmada, spor salonunda düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerin yeme tutum ve davranışları, beden memnuniyet düzeyleri ve mükemmeliyetçi kişilik özellikleri incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, spor yapan bireylerin spor yapmayan bireylere göre bozulmuş yeme tutum ve davranış puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, spor yapmanın bozulmuş yeme tutum ve davranışı ile birlikte yeme bozukluğu geliştirmede bir risk faktörü olabileceği düşünülmektedir. Beden memnuniyeti ve mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin spor yapan ve yapmayan bireyler için yarattığı fark incelendiğinde, bulguların doğrudan spora katılım ile ilişkili olmadığı, bununla birlikte; yaş, spor yapma motivasyonu, spor yapma sıklığı gibi etmenlerin araştırma bulgularını etkilediği görülmektedir. Araştırma bulguları bütün olarak değerlendirildiğinde, literatür ile uyumlu ve uyumlu olmayan sonuçların yer aldığı görülmektedir. Bu bölümde, araştırmanın sonucu ile birlikte araştırmanın sınırlılıkları ve ileride yapılacak çalışmalar için öneriler yer almaktadır.

#### **5.1. Klinik Doğurgular**

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, düzenli spor yapan katılımcıların spor yapmayanlara göre bozulmuş yeme tutum ve davranış puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, sporcu örnekleminin yeme bozukluğu geliştirme riski taşıdığına ve bu grup ile çalışırken bu riskin göz önünde bulundurulmasına dikkat çekmektedir. Bu bağlamda spor yapan örneklemin yeme tutumlarının takibinin

yapılması, konuyla ilgili profesyonel eğitimler tarafından gözetilmesi ve bu örnekleme bilgilendirici, koruyucu müdahale çalışmalarının yapılması klinik açıdan önem taşımaktadır.

Bozulmuş yeme tutum ve davranışı ile cinsiyet ilişkisi incelendiğinde, bozulmuş yeme tutum ve davranışlarının araştırma örnekleminde hem kadınlarda hem de erkeklerde görüldüğüne dikkat çekilmiştir. Son yapılan çalışmalar ile birlikte, uzun yıllardır devam eden bozulmuş yeme tutum ve davranışları ile yeme bozukluğunun kadınlara özgü olduğu yönündeki algıların değiştiği görülmektedir. Günümüzde toplumsal değişimler, psikolojik faktörler, spor ve beden algısındaki değişimler ile birlikte bozulmuş yeme tutumları kadınlar kadar erkeklerde de görülmeye başlanmıştır. Bu çalışmada da cinsiyet ile yeme tutum davranışları incelenmiş ve cinsiyetler arası anlamlı farklılık görülmemiştir. Sonuç olarak, bozulmuş yeme tutum ve davranışı ile yeme bozukluğu alanında yapılan çalışmalarda en az kadınlar kadar erkeklerin yeme tutum davranışlarının incelenmesi, cinsiyete özgü risk faktörlerinin belirlenmesi, yeme bozukluğu önleme çalışmaları ile tedavi planı oluşturmak açısından önem taşıdığı düşünülmektedir.

Spor yapma motivasyonunun beden memnuniyeti ile ilişkisi araştırma bulgularına göre incelendiğinde, içsel motivasyon kaynağı olan fiziksel sağlık/dinçlik ve mental sağlık için spor yapan bireylerin kilo kontrolü, vücudu şekle sokmak gibi dışsal motivasyona sahip bireylere göre beden memnuniyet düzeylerinin daha yüksek çıktığı görülmüştür. Bu sonuçlar ve araştırma bulgularında beden memnuniyetinin bozulmuş yeme tutum ve davranışı ile negatif yönde ilişkilendiği göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin spor yapma motivasyonunun içsel kaynağa

yönlendirilmesinin yeme bozukluğu geliştirmede koruyucu faktör olabileceği düşünölmektedir.

Spor yapma sıklığı ile bozulmuş yeme tutum ve davranışları, beden memnuniyeti ve mükemmeliyetçi kişilik özellikleri incelendiğinde; artan spor yapma sıklığının bozulmuş yeme tutum ve davranışları ile pozitif yönde ve anlamlı ilişkide olduğu görülürken, beden memnuniyeti ve mükemmeliyetçi kişilik özelliği ile pozitif yönde ilişkisi olup bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Spor yapma sıklığının beden memnuniyeti, bozulmuş yeme tutumu ve mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ile ilişkisi bulunurken ileride yapılacak çalışmalarda spor yapma sıklığı ile birlikte medeni durum, mizaç, ailede beden algısı, yeme bozukluğu öyküsü bulunup bulunmaması gibi faktörlerin göz önünde bulundurulmasının daha geçerli sonuçlar elde etmek adına faydalı olacağı düşünölmektedir.

## **5.2. Araştırmanın Sınırlıkları ve Gelecekteki Çalışmalar için Öneriler**

Bu araştırma, İstanbul ve Ankara illerinde yaşayan 18-65 yaş arası 399 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Spor yapan katılımcılara kolay erişebilirlik açısından, İstanbul ilinde Beşiktaş semtinde yer alan özel bir spor salonu kullanılmıştır. Spor yapan katılımcılara kartopu örneklem ile ulaşılması, bu örnekleme belirli bir sosyal, kültürel ve ekonomik çevre ile sınırlı kalınmasına sebebiyet verebileceğinden araştırmanın sınırlılığı olduğu düşünölmektedir. Bununla birlikte, katılımcıların 18-24 yaş grubundan 118 kişi, 25-35 yaş grubundan 189 kişi olmak üzere çoğunluğun genç yetişkin yaş grubunun olması da araştırma sonuçlarında etkili olduğu ve geçerliliğini azaltabileceği düşünölmektedir. Bu sebeple, ileride yapılacak çalışmalarda katılımcı

toplanırken yaş gruplarının mümkün olduğunca eşit sayıda olmasına özen gösterilmesi önerilmektedir.

Bununla birlikte, araştırmanın demografik sorularında bireylerin psikiyatrik bir rahatsızlığı olup olmadığına dair bir soru yer almamaktadır. Katılımcıların yeme bozukluğu tanısı alıp almadığı bu konuda belirsiz kalmıştır. Bu durum da araştırma sonuçlarını etkileyeceği düşünüldüğünden ileriki çalışmalarda dışlama kriteri olarak kullanılmak üzere 'psikiyatrik rahatsızlık var/yok' sorusunun araştırma sorularına eklenmesinin yararlı olacağı düşünülmüştür.

İlgili literatür ışığında, bu çalışmada spor salonunda düzenli spor yapan ve yapmayan bireyler karşılaştırılmalı incelenirken bozulmuş yeme tutum ve davranışları, beden memnuniyeti, mükemmeyetçi kişilik özellikleri gibi değişkenler kullanılmıştır. Araştırma bulgularında bozulmuş yeme tutum ve davranışları ile spor yapma durumunun istatistiksel anlamda fark yarattığı görülürken beden memnuniyeti ve mükemmeliyetçilik değişkenlerinde anlamlı farklılıkların bulunmadığı görülmektedir. İki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamasının sebepleri arasında; bireylerin düzenli spor yapıp yapmamaktan bağımsız olarak yaş, ekonomik durum, eğitim düzeyi, medeni durum, kilo, ailenin beden algısı ve mükemmeliyetçilik ile ilgili tutum ve davranışları, mizaç gibi faktörlerin de etkili olabileceği düşünülmüştür. Bu bağlamda ileride yapılacak çalışmalarda demografik soruların artırılması, bu değişkenleri etkileyen olası diğer etmenler ilgili literatür incelenerek göz önünde bulundurulması, ihtiyaç dahilinde bu değişkenlerin kontrol edilerek araştırmaya katılması önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Adams, J. & Kirkby, R. J. (2002). Excessive Exercise as An Addiction: A Review. *Addiction Research and Theory*, 10, 415-437.
- Adams, J. (2009). Understanding exercise dependence. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 231–240.
- Adkins, E. C., & Keel, P. K. (2005). Does “excessive” or “compulsive” best describe exercise as a symptom of bulimia nervosa? *International Journal of Eating Disorders*, 38, 24–29.
- Akbaba, S. (2006). Eğitimde motivasyon. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (13), 343-361.
- American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-Fifth Edition (DSM-5)*. American Psychiatric Association; 2013.
- Arkonaç, S., A. (2008). *Sosyal psikolojide insanları anlamak: Deneysel ve eleştirel yaklaşımlar*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Anshel, M. H., & Seipel, S. J. (2006). Relationships between dimensions of perfectionism and exercise behavior among college students. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 25-42.
- Asci, F. H. (2003). The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 255–264.
- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2, 285–297



- Baceviciene, M., & Jankauskiene, R. (2020). Associations between body appreciation and disordered eating in a large sample of adolescents. *Nutrients*, 12(3), 752.
- Bakalim, O., & Taşdelen-Karçkay, A. (2016). Beden memnuniyeti ölçeği: Türk kadın ve erkek üniversite öğrencilerinde faktör yapısı ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 410-422.
- Bar, R. J., Cassin, S. E., & Dionne, M. M. (2016). Eating disorder prevention initiatives for athletes: A review. *European Journal of Sport Science*, 16(3), 325-335.
- Baum, A. (2006) Eating disorders in the male athlete. *Sports Medicine*, 36, 1-6.
- Bastiani AM, Rao R, Weltzin T, Kaye WH. Perfectionism in anorexia nervosa. *Int J Eat Disord*. 1995;17:147–152.
- Beals, K. A. (2004). *Disordered eating among athletes: A comprehensive guide for health professionals*. Human Kinetics.
- Beaumont, P. J., George, G. C., & Smart, D. E. (1976). Dieters & vomiters & purgers in anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 6, 617-622.
- Bektaş, D. Y. (2004). Ergenlerde beden imgesi üzerine bir çalışma. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(22), 67-75.
- Bergman, A. J., Nyland, J. E., & Burns, L. R. (2007). Correlates with perfectionism and the utility of a dual process model. *Personality and Individual Differences*, 43,389e399.
- Benjamin, B.L., Roberts, J. and Gotlib, I.H. (1997). Elevated self-standards and emotional distress during adolescence: Emotional specificity and gender differences. *Cognitive Therapy and Research*, 21, 663-679.

- Bonci, C. M., Bonci, L. J., Granger, L. R., Johnson, C. L., Malina, R. M., Milne, L. W., ... & Vanderbunt, E. M. (2008). National Athletic Trainers; Association position statement: preventing, detecting, and managing disordered eating in athletes. *Journal of Athletic Training*, 43(1), 80-108.
- Blatt, S. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50, 1003–1020.
- Boskind-Lodahl, M. (1976). Cinderella's stepsisters: A feminist perspective on anorexia nervosa and bulimia. *Signs: Journal of Women in Culture and Society*, 2, 342-356.
- Caglar, E., Bilgili, N., Karaca, A., Ayaz, S., & Aşçi, F. H. (2010). The psychological characteristics and health related behavior of adolescents: The possible roles of social physique anxiety and gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 741-750.
- Canpolat, B. I., Orsel, S., Akdemir, A., & Ozbay, M. H. (2005). The relationship between dieting and body image, body ideal, self-perception, and body mass index in Turkish adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 37, 150–155.
- Castro-Fornieles, J., Gual, P., Lahortiga, F., Gila, A., Casulà, V., Fuhrmann, C. et al. (2007). Self-oriented perfectionism in eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 40(6), 562-568
- Chamberlain, S. R., Stochl, J., Redden, S. A., & Grant, J. E. (2018). Latent traits of impulsivity and compulsivity: Toward dimensional psychiatry. *Psychological Medicine*, 48(5), 810–821.

- Clarke, L. H. (2002). Older women's perceptions of ideal body weights: The tensions between health and appearance motivations for weight loss. *Ageing & Society*, 22, 751–773.
- Cohn, L. D., & Adler, N. E. (1992). Female and male perceptions of ideal body shape. *Psychology of Women Quarterly*, 16, 69–79.
- Cook, B., Karr, T. M., Zunker, C., Mitchell, J. E., Thompson, R., Sherman, R., ... & Wonderlich, S. A. (2013). Primary and secondary exercise dependence in a community-based sample of road race runners. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(5), 464-469
- Culbert KM, Breedlove SM, Sisk CL, Burt SA, Klump K (2013). The emergence of sex differences in risk for disordered eating attitudes during puberty: a role for prenatal testosterone exposure. *J Abnorm Psychol*.2013.
- Culbert, K. M., Sisk, C. L., & Klump, K. L. (2021). A narrative review of sex differences in eating disorders: Is there a biological basis? *Clinical therapeutics*, 43(1), 95-111.
- Dalle Grave, R., Calugi, S., & Marchesini, G. (2008). Compulsive exercise to control shape or weight in eating disorders: prevalence, associated features, and treatment outcome. *Comprehensive psychiatry*, 49(4), 346-352.
- Dalmaz, M. & Yurtdaş, G.T. (2014). *Spor salonunda spor yapanlarda ortoreksiya nervoza belirtilerinin incelenmesi*.
- Davis, C., & Fox, J. (1993). Excessive exercise and weight preoccupation in women. *Addictive Behaviors*, 18(2), 201–211.
- Davis, C. (1997). Normal and neurotic perfectionism in eating disorders: An interactive model. *International Journal of Eating Disorders*, 22(4), 421-426.

- Davis, C., & Scott-Robertson, L. (2000). A psychological comparison of females with anorexia nervosa and competitive male bodybuilders: Body shape ideals in the extreme. *Eating Behaviors*, 1(1),33–46.
- Demarest, J., & Allen, R. (2000). Body image: Gender, ethnic and age differences. *Journal of Social Psychology*, 140, 465–472.
- Demir, G. T., Hazar, Z., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 26(3), 865-874.
- Devrim, A., Bilgic, P., & Hongu, N. (2018). Is there any relationship between body image perception, eating disorders, and muscle dysmorphic disorders in male bodybuilders? *American journal of men's health*, 12(5), 1746-1758.
- DiBartolo, P. M., & Shaffer, C. (2002). A comparison of female college athletes and nonathletes: Eating disorder symptomatology and psychological well being. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(1), 33-41
- Ednie, A., & Stibor, M. (2017). Influence and interpretation of intrinsic and extrinsic exercise motives. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(2), 414-425.
- Egan, S. J., Bodill, K., Watson, H. J., Valentine, E., Shu, C., & Hagger, M. S. (2017). Compulsive exercise as a mediator between clinical perfectionism and eating pathology. *Eating Behaviors*, 24, 11-16.
- Ergüney-Okumuş, F. E., & Sertel-Berk, H. Ö. (2019). Yeme Tutum Testi kısa formunun (YTT-26) Üniversite örnekleminde Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 40(1), 57-78.

- Ersöz, G. (2021). Spor ve Egzersizde Yeme Bozuklukları ve Psikolojik Temelleri. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 33-52.
- Fallon, A. E., & Rozin, P. (1985). Sex differences in perceptions of desirable body shape. *Journal of Abnormal Psychology*, 94,102–105.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & De Rosa, T. (1996). Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences*, 20(2), 143-150
- 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* (pp. 5e31). Washington, DC: *American Psychological Association*.
- Flett, G.L., Hewitt, P.L., Nepon, T., Sherry, S.B., & Smith, M. (2022). The destructiveness and public health significance of socially prescribed perfectionism: A review, analysis, and conceptual extension. *Clin Psychol Rev*, 93, 102130.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14, 449-468.
- Fyler, M., Schumacher, J., Banning, J., & Gam, H. J. (2014). Influence of body satisfaction, body mass index, and diet quality on healthy eating attitudes among college students. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 42(4), 330 340.
- Franco-Paredes, K., Mancilla-Díaz, J.M., Vázquez-Arévalo. R., López-Aguilar, X., & Álvarez-Rayón, G. (2005). Perfectionism and eating disorders: A review

- of the literature. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 13(1), 61-70.
- Frederick, D. A., Forbes, G. B., Grigorian, K. E., & Jarcho, J. M. (2007). The UCLA Body Project I: Gender and ethnic differences in self-objectification and body satisfaction among 2,206 undergraduates. *Sex Roles*, 57, 317-327.
- Frederick, D. A., & Haselton, M. G. (2007). Why is muscularity sexy? Tests of the fitness indicator hypothesis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(8), 1167-1183.
- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: gender differences in eating attitudes, self-esteem and reasons for exercise. *The Journal of Psychology*, 136(6), 581-596.
- Garner, D. M. ve Garfinkel, P. E. (1979). The Eating Attitudes Test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9(2), 273-279.
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y. ve Garfinkel, P. E. (1982). The eating attitudes test: psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12(4), 871-878.
- Glashouwer, K. A., van der Veer, R. M., Adipatria, F., de Jong, P. J., & Vocks, S. (2019). The role of body image disturbance in the onset, maintenance, and relapse of anorexia nervosa: A systematic review. *Clinical psychology review*, 74, 101771.
- Goldschmidt, A. B., Jones, M., Manwaring, J. L., Luce, K. H., Osborne, M. I., Cunniff, D., ... & Taylor, C. B. (2008). The clinical significance of loss of control over eating in overweight adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 41(2), 153-158.

- Gonçalves, S. F., & Gomes, A. R. (2012). Exercising for weight and shape reasons vs. health control reasons: The impact on eating disturbance and psychological functioning. *Eating Behaviors*, 13(2), 127-130.
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134, 460–476.
- Güney, M., & Ersoy, G. (2020). Sporculararda yeme bozukluklari Semptomları, Tedavisi ve Önlenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 44-56.
- Hassan, H. K., Abd El Fattah, S. M., Abd-El-Maugoud, M. K., & Badary, A. H. (2012). Perfectionism and performance expectations at university: Does gender still matter? *European Journal of Education and Psychology*, 5(2), 133-147.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., & Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(3), 464.
- Jung, J., & Lee, S. H. (2006). Cross-cultural comparisons of appearance self-schema, body image, self-esteem, and dieting behavior between Korean and US women. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 34(4), 350-365.
- Haase, A. M., Prapavessis, H., & Owens, R. G. (2002). Perfectionism, social physique anxiety and disordered eating: A comparison of male and female elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 209–222.

- Hadjigeorgiou, C., Solea, A., Querol, S. E., Keski-Rahkonen, A., Michels, N., Russo, P., ... & Danner, U. (2018). Disordered eating in three different age groups in Cyprus: a comparative cross-sectional study. *public health*, 162, 104-110.
- Hagan, A. L., & Hausenblas, H. A. (2003). The relationship between exercise dependence and perfectionism. *American Journal of Health Studies*, 18, 133–137.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. (2013). *Multivariate Data Analysis: Pearson Education Limited*.
- Hall, H. K., Kerr, A. W., Kozub, S. A., & Finnie, S. B. (2007). Motivational antecedents of obligatory exercise: The influence of achievement goals and multidimensional perfectionism. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(3), 297–316.
- Halliwell, E., Dawson, K., & Burkey, S. (2019). A randomized experimental evaluation of a yoga-based body image intervention. *Body Image*, 28, 119-127.
- Hamacheck, D. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27–33.
- Hewitt, P., Flett, G., Sherry, S., Habke, M., Parkin, M., Lam, R., et al. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1303–1325.
- Hill, A. P., Robson, S. J., & Stamp, G. M. (2015). The predictive ability of perfectionistic traits and self-presentational styles in relation to exercise dependence. *Personality and Individual Differences*, 86, 176-183.



- Holmqvist, K., & Frisén, A. (2010). Body dissatisfaction across cultures: Findings and research problems. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 18(2), 133-146.
- Imm, P. S., & Pruitt, J. (1992). Body shape satisfaction in female exercisers and nonexercisers. *Women & Health*, 17(4), 87-96
- Ingledeu, D. K., & Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology & Health*, 23, 807e828.
- Jonge, L. and Waller, G. (2003). Perfectionism levels in African-American and Caucasian adolescents. *Personality and Individual Differences*, 34, 1447-1451.
- Kağan, M. (2011). Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(3), 192-197.
- Kalaycı, Ş. (2006). SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistiksel teknikleri. *Ankara: Asil Publication Distribution*, 321-322.
- Kong, P., & Harris, L. M. (2015). The sporting body: body image and eating disorder symptomatology among female athletes from leanness focused and nonleanness focused sports. *The Journal of psychology*, 149(2), 141-160.
- Lejoyeux, M., Avril, M., Richoux, C., Embouazza, H., & Nivoli, F. (2008). Prevalence of exercise dependence and other behavioral addictions among clients of a Parisian fitness room. *Comprehensive psychiatry*, 49(4), 353-358.
- Levitt, D. H. (2008). Participation in athletic Activities and eating disordered behavior. *Eating disorders*, 16(5), 393-404.
- Lilenfeld, L. R., Stein, D., Bulik, C. M., Strober, M. Plotnicov, K., Pollice, C., Rao, R., Merikangas, K. R., Nagy, L., & Kaye, W. H. (2000). Personality traits

- among currently eating disordered, recovered and never ill first-degree female relatives of bulimic and control women. *Psychological Medicine*, 30(6), 1399–1410.
- Lindvall Dahlgren, C., Wisting, L., & Rø, Ø. (2017). Feeding and eating disorders in the DSM-5 era: a systematic review of prevalence rates in non-clinical male and female samples. *Journal of eating disorders*, 5, 1-10.
- Longbottom, J. L., Grove, J. R., & Dimmock, J. A. (2010). An examination of perfectionism traits and physical activity motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 574-581.
- Lox, C. L., Martin, K. A., & Petruzzello, S. J. (2003). The psychology of exercise: Integrating theory and practice. *Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway.*
- Mangweth-Matzek, B., Decker, B., Erschbaumer, I., Wurnig, V., Kemmler, G., Bichler, C. S., & Rupp, C. I. (2022). Disordered eating symptoms in Austrian men of different ages in the context of fitness centers. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1-9.
- Markland, D., & Ingledew, D. K. (2007). Exercise participation motives: A self determination theory perspective. In M. S. Hagger, & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Self-determination theory in exercise and sport* (pp. 23–24). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martin, A. J., Tiper, D. V., Marsh, H. W., Richards, G. E., & Williams, M. R. (2006). Assessing multidimensional physical activity motivation: a construct validity study of high school students. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28,171e192.

- Martinsen, M., Bahr, R., Børresen, R., Holme, I., Pensgaard, A. M., & Sundgot Borgen, J. (2014). Preventing eating disorders among young elite athletes: a randomized controlled trial. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46(3), 435-447.
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan: A review of past literature. *Journal of Psychosomatic Research*, 56(6), 675-685.
- McLaren, L., Gauvin, L., & White, D. (2001). The role of perfectionism and excessive commitment to exercise in explaining dietary restraint: Replication and extension. *International Journal of Eating Disorders*, 29(3), 307-313.
- McVey, M. P. Levine, N. Piran, & H. B. Ferguson (Eds.), *Preventing eating-related and weight-related disorders: Collaborative research, advocacy, and policy change* (pp. 147–167). Waterloo, Ontario: Wilfrid Laurier University Press.
- Menzel, J. E., & Levine, M. P. (2011). Embodying experiences and the promotion of positive body image: The example of competitive athletics. In R. Calogero, S. Tantleff Dunn & J. Thompson (Eds.), *Self-objectification in women: Causes, consequences, and counteractions* (pp. 163–186). Washington: American Psychological Association.
- Meyer, C., Taranis, L., Goodwin, H., & Haycraft, E. (2011). Compulsive exercise and eating disorders. *European Eating Disorders Review*, 19(3), 174– 189.
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48-56.

- Mitchison, D., & Mond, J. (2015). Epidemiology of eating disorders, eating disordered behaviour, and body image disturbance in males: a narrative review. *Journal of eating disorders*, 3, 1-9.
- Mond, J. M., Hay, P. J., Rodgers, B., & Owen, C. (2006). An update on the definition of “excessive exercise” in eating disorders research. *International Journal of Eating Disorders*, 39(2), 147-153.
- Mond, J. M., & Calogero, R. M. (2009). Excessive exercise in eating disorder patients and in healthy women. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 43(3), 227–234.
- Murnen, S. K., & Smolak, L. (2015). Gender and eating disorders. *The Wiley handbook of eating disorders*, 352-366.
- Müller, A., Claes, L., Smits, D., Gefeller, O., Hilbert, A., Herberg, A., Mueller, V., Hofmeister, D. & de Zwaan, M. (2013). Psychometric properties of the German version of the Exercise Dependence Scale. *European Journal of Psychological Assessment*, 29(3), 213–219.
- Müller, A., Loeber, S., Söchtig, J., Te Wildt, B., & De Zwaan, M. (2015). Risk for exercise dependence, eating disorder pathology, alcohol use disorder and addictive behaviors among clients of fitness centers. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 273-280.
- Myers, D., & Lee, S. W. (1998). Immigrant trajectories into homeownership: A temporal analysis of residential assimilation. *International Migration Review*, 32(3), 593-625.
- Nicholls, D., & Viner, R. (2005). Eating disorders and weight problems. *Bmj*, 330(7497), 950-953.

- Oliosi M, Riccardo DG, Burlini S. (1999). Eating attitudes in noncompetitive male bodybuilders. *Eating Disord* 1999; 7: 227-33
- Özkan, A.M, Çekiç, A. & Çepikkurt, F. (2023). Egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği, sosyal görünüş kaygısı ve egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman bilimi Dergisi-USEABD*, 9(1), 26-37.
- Parker WD, Stumpf H. (1995). An examination of the multidimensional perfectionism scale with a sample of academically talented children. *J Psychoeduc Assess* 1995;13: 372-383.
- Petrie, T. A., & Greenleaf, C. (2011). Body image and athleticism. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (pp.206–213). New York, NY: Guilford Press
- Prichard, I., & Tiggemann, M. (2008). Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychology of sport and exercise*, 9(6), 855-866.
- Prichard, I., & Tiggemann, M. (2005). Self-objectification, body image and reasons for exercise. In Proceedings of the 40th APS annual conference (pp. 253–257). Melbourne, Australia: *The Australian Psychological Society*.
- Pyle, R. L., Mitchell, J. E., & Eckert, E. D. (1981). Bulimia: A report of 34 cases. *Journal of Clinical Psychiatry*, 42(2), 60-64.
- Ravaldi, C., Vanacci, A., Zucchi, T., Mannucci, E., Cabras, P. L., Boldrini, M., . . . Ricca, V. (2003). Eating disorders and body image disturbances among ballet dancers, gymnasium users and body builders. *Psychopathology*, 36, 247-254.

- Reboussin, B. A., Rejeski, W. J., Martin, K. A., Callahan, K., Dunn, A. L., King, A. C., & Sallis, J. F. (2000). Correlates of satisfaction with body function and body appearance in middle-and older aged adults: The Activity Counseling Trial (ACT). *Psychology and Health, 15*(2), 239-254.
- Rø, Ø., Reas, D. L., & Rosenvinge, J. (2012). The impact of age and BMI on Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q) scores in a community sample. *Eating behaviors, 13*(2), 158-161.
- Robinson, K., & Wade, T.D. (2021). Perfectionism interventions targeting disordered eating: A systematic review and meta-analysis. *Int J Eat Disord, 54*(4), 473-487.
- Robinson, A., Divers, R., Moscardini, E., & Calamia, M. (2021). Perfectionism, conscientiousness, and neuroticism: Does age matter? *Personality and Individual Differences, 172*, 110563.
- Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory: *Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Salk, R. H., & Englen-Maddox, R. (2011). “If you’re fat then I’m humongous”: Frequency, content, and impact of fat talk among college women. *Psychology of Women Quarterly, 35*, 18–28.
- Salk, R. H., & Englen-Maddox, R. (2012). Fat talk among college women is both contagious and harmful. *Sex Roles, 66*, 636–645.
- Sand, L., Bøe, T., Shafran, R., Stormark, K. M., & Hysing, M. (2021). Perfectionism in adolescence: Associations with gender, age, and socioeconomic status in a Norwegian sample. *Frontiers in public health, 9*, 688811.

- Savaşır, I & Erol N. (1989). Yeme tutumu testi: Anoreksiya nevroza belirtileri indeksi. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 19-25
- Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., ... & Toussaint, J. F. (2011). *Psychological balance in high level athletes: gender-based differences and sport-specific patterns*. PloS One, 6(5), 1-9.
- Scott, I. M., Clark, A. P., Josephson, S. C., Boyette, A. H., Cuthill, I. C., Fried, R. L., ... & Penton-Voak, I. S. (2014). Human preferences for sexually dimorphic faces may be evolutionarily novel. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(40), 14388-14393
- Shanmugam, V. & Davies, B. (2014). Clinical perfectionism and eating psychopathology in athletes: The role of gender. *Personality and Individual Differences*, 74, 99–105.
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2014). *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications*. Pearson Higher Ed.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Vidovic, V., Saklofske, D. H., Stoeber, J., & Benoit, A. (2019). Perfectionism and the five-factor model of personality: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 23(4), 367-390.
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2006). The contribution of physical activity and media use during childhood and adolescence to adult women's body image. *Journal of Health Psychology*, 11, 553–565.
- Smolak, L. (2012). *Risk and protective factors in body image problems*. In G. L.
- Srinivasagam, N. M., Kaye, W. H., Plotnicov, K. H., Greeno, C., Weltzin, T. E., & Rao, R. (1995). Persistent perfectionism, symmetry, and exactness after long

- term recovery from anorexia nervosa. *American Journal of Psychiatry*, 152(11), 1630-1634.
- Stand, P. (2007). The female athlete triad. *Med Sci Sports Exerc*, 39(10), 1867-82
- Stapleton, P., McIntyre, T., & Bannatyne, A. (2016). Body image avoidance, body dissatisfaction, and eating pathology: Is there a difference between male gym users and non-gym users?. *American journal of men's health*, 10(2), 100-109.
- Stoeber, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale revisited: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and individual differences*, 24(4), 481-491.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 10(4), 295-319.
- Stoeber, J., & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and individual differences*, 46(4), 530-535.
- Stoeber, J., Schneider, N., Hussain, R., & Matthews, K. (2014). Perfectionism and negative affect after repeated failure. *Journal of Individual Differences*.
- Stoeber, J. (2018). The psychology of perfectionism: An introduction. U: Stoeber, J.(Ur.). *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications*, 3-19.
- Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. (2010). Aspects of disordered eating continuum in elite high-intensity sports. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20, 112-121.
- Swami, V., & Tovée, M. J. (2005). Female physical attractiveness in Britain and Malaysia: A cross-cultural study. *Body Image*, 2(2), 115–128.



- Swami, V., Frederick, D. A., Aavik, T., Alcalay, L., Allik, J., Anderson, D., ... & Zivcic-Becirevic, I. (2010). The attractive female body weight and female body dissatisfaction in 26 countries across 10 world regions: *Results of the International Body Project I. Personality and social psychology bulletin*, 36(3), 309-325.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics (6th ed.)*. Boston, MA: Pearson.
- Teixeira, P. J., Going, S. B., Houtkooper, L. B., Cussler, E. C., Metcalfe, L. L., Blew, R. M., ... & Lohman, T. G. (2006). Exercise motivation, eating, and body image variables as predictors of weight control. *Medicine & science in sports & Exercise*, 38(1), 179-188.
- Tekkurşun-Demir, G. & Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırma Dergisi*. 4 (1), 10-24.
- Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Current directions in psychological science*, 10(5), 181-183.
- Thompson, R. A., & Sherman, R. T. (2011). *Eating disorders in sport*. Routledge.
- Torstveit, M. K., Rosenvinge, J. H., & Sundgot-Borgen, J. (2008). Prevalence of eating disorders and the predictive power of risk models in female elite athletes: A controlled study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 18, 108–118.

- Tylka, T. L. (2011). Positive psychology perspectives on body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (pp.56–64). New York: Guilford
- Vartanian, L. R., Wharton, C. M., & Green, E. B. (2012). Appearance vs. health motives for exercise and for weight loss. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 251-256.
- Vicent, M., Sanmartín, R., Vázquez-Rubio, O., & García-Fernández, J. M. (2020). Perfectionism profiles and motivation to exercise based on self determination theory. *International journal of environmental research and public health*, 17(9), 3206.
- Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent health, medicine and therapeutics*, 149-158.
- Watkins, B. (2011). Eating disorders: An overview. In B. Lask & I. Frampton (Eds.), *Eating disorders and the brain* (pp. 19–45). Oxford: Wiley Blackwell.
- WHO (World Health Organization). (2006). Multicentre growth reference study group. WHO child growth standards: *Body mass index-for-age: Methods and development*.
- Yağar, F., & Dökme, S. (2018). Niteliksel araştırmaların planlanması: Araştırma soruları, örneklem seçimi, geçerlik ve güvenilirlik. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), 1-9.

## EKLER

### Ek A. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu araştırma, Acıbadem Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Başak Tandel tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Şebnem Akan danışmanlığında yürütülen bir tez çalışmasıdır. Bu çalışmadaki amaç, düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerde beden memnuniyeti, mükemmeliyetçilik ve yeme tutumlarını incelemektir. Çalışmaya katılım sağlamak için herhangi bir metabolik rahatsızlığınızın olmaması (şeker, guatr, tiroit, insülin direnci vb.) ve herhangi bir rahatsızlık nedeniyle spor yapmamanız gerekmektedir. Araştırmaya katılım isteğe bağlıdır ve kimliğiniz gizli tutulacaktır.

Araştırma sonuçları, kanundan kaynaklanan istisnalar dışında, katılımcıların kimliklerine ilişkin bilgiler gizli tutulmak kaydıyla, bilimsel amaçlarla raporlanabilir ve yayınlanabilir. Araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde, sizden 4 adet soru formunu doldurmanız istenecektir. Yanıtlanması istenen sorularda doğru veya yanlış cevap yoktur. Soruları dikkatlice okuyup içtenlikle yanıtlamanız araştırma sonuçları için önem taşımaktadır. Çalışmayı tamamlamanız yaklaşık 10-15 dakikanızı alacaktır. Araştırma genel olarak kişisel rahatsızlık uyandıracak sorular içermemektedir. Ancak araştırma sırasında herhangi bir nedenden dolayı rahatsızlık hissederseniz, katılımınızı dilediğiniz zaman sonlandırabilirsiniz.

**Ek B. Demografik Bilgi Formu 1)Cinsiyetiniz**

- 1) Kadın  2. Erkek  3. Diğer
- 2) Yaşınız  
1. 18-24  2. 25-34  3. 35-44  4. 45-54  5. 55-65
- 3) Boyunuz: Lütfen belirtiniz .....
- 4) Kilonuz: Lütfen belirtiniz .....
- 5) Herhangi bir metabolik rahatsızlığınız var mı? (şeker hastalığı, insülin direnci, hipertansiyon, tiroit ve guatr vb.)  
1.Evet  lütfen belirtiniz ..... 2.Hayır
- 6) En az 6 aydır, haftada en az 2 gün düzenli olarak spor yaptığınız bir spor salonu var mı? Not: Spor salonu dışında spor yapıyorsanız lütfen belirtiniz.  
1. Evet  lütfen belirtiniz ..... 2.Hayır   
(Aşağıdaki sorular spor yapan grup içindir. Yapmıyorsanız bu sayfayı geçiniz.)
- 7) Spor salonunda spor yapma sıklığınızı belirtiniz.  
1. Haftada 2-3 gün   
2, Haftada 4 gün   
3.Haftada 5 ve daha fazla
- 8) Spor salonunda yaptığınız egzersizin türünü işaretleyiniz.  
1.Kardiyo   
2.Ağırlık antrenmanı   
3.Pilates  
4.Yoga
- 9) Spor salonunda spor yapma motivasyonunuzu aşağıdakilerden hangisi en iyi açıklar?  
1.Kilo kontrolü  
2.Vücudumu şekle sokmak  
3.Fiziksel sağlık ve dinç olmak   
4.Mental sağlık

### Ek C. Beden Memnuniyeti Ölçeği (BMÖ)

Aşağıda bedeniniz ile ilişkinize yönelik sorular bulunmaktadır. Lütfen soruları dikkatlice okuyarak size en yakın seçeneği işaretleyiniz.

- 1: Hiçbir zaman
- 2: Nadiren
- 3: Bazen
- 4: Sıklıkla
- 5: Her zaman

### Beden Memnuniyeti Ölçeği (BMÖ)

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
1. Bedenim konusunda kendimi iyi hissediyorum.	1	2	3	4	5
2. Genel olarak bedenimden memnunum	1	2	3	4	5
3. Kusurlarıma rağmen bedenimi olduğu gibi kabul ediyorum.	1	2	3	4	5
4. Bedenimin en azından bazı iyi özellikleri olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
5. Bedenime karşı olumlu bir tutum takınıyorum.	1	2	3	4	5
6. Benim kendime verdiğim değer bedenimin şekli ya da kilomla alakalı değil.	1	2	3	4	5
7. Bedenimin şekli ya da kilomu çokta dert etmiyorum.	1	2	3	4	5
8. Bedenimin çoğu bölümü için olumlu duygular besliyorum.	1	2	3	4	5
9. Kusurlarıma rağmen, hala bedenimi seviyorum.	1	2	3	4	5

#### Ek D. Yeme Tutum Testi (YTT-26)

Aşağıda yeme tutumlarınızı anlamaya yönelik sorular bulunmaktadır. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Tüm cevaplarınız gizli kalacaktır.

- 1: Daima
- 2: Çok sık
- 3: Sık sık
- 4: Bazen
- 5: Nadiren
- 6: Hiçbir Zaman

	Daima	Çok sık	Sık sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir Zaman
1. Şişmanlamaktan ödüm kopar.						
2. Acıktığımda yemek yememeye çalışırım.						
3. Kendimi sürekli yemek düşünürken bulurum.						
4. Yemek yemeyi durduramadığımı hissettiğim zamanlar olur.						
5. Yiyeceğimi küçük parçalara bölerim.						
6. Yediğim yiyeceklerin kalori sini 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.						
11. Zayıf olma arzusu zihnimi meşgul eder.						

**Ek D. Yeme Tutum Testi (YTT26) (devam)**

	<b>Daima</b>	<b>Çok sık</b>	<b>Sık sık</b>	<b>Bazen</b>	<b>Nadiren</b>	<b>Hiçbir Zaman</b>
12.Egzersiz yaptığımd a, harcadığım kalorileri düşünürüm.						
13. Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür						
14. Vücudumda yağ birikeceği (şişmanlayacağım) düşüncesi zihnimi meşgul eder.						
15.Yemeklerimi yemek, başkalarınınkinden daha uzun sürer.						
16. Şekerli yiyeceklerden kaçınırım.						
17. Diyet (perhiz) yemekleri yerim.						
18. Yaşamımı Yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm.						
19. Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim.						
20. Yemek yeme konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissedirim.						
21. Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok fazla zamanımı alır.						
22. Tatlı yedikten sonra rahatsız hissedirim.						
23. Diyet yaparım.						
24. Midemin boş olmasından hoşlanırım.						
25. Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.						
26. Şekerli, yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım.						

## Ek E. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ)

Aşağıda bazı kişilik özellikleri ve davranışlara ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Her ifadeyi okuduktan sonra o ifadeye ne kadar katıldığınızı belirtiniz.

- 1: Kesinlikle katılmıyorum
- 2: Katılmıyorum
- 3: Kararsızım
- 4: Katılıyorum
- 5: Kesinlikle Katılıyorum

1. Anne-babam benim için çok yüksek ölçütler belirler.	1	2	3	4	5
2. Düzen benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
3. Çocukken mükemmel yapmadığım şeyler için cezalandırılmışımdır.	1	2	3	4	5
4. Kendim için en yüksek ölçütleri belirlemezsem ikinci sınıf bir insan haline gelebilirim.	1	2	3	4	5
5. Anne-babam benim hatalarımı hiçbir zaman anlamaya çalışmamıştır.	1	2	3	4	5
6. Yapıığım her şeyde tam anlamıyla yeterli olmak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
7. Ben tertipli bir insanım.	1	2	3	4	5
8. Düzenli bir insan olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
9. Okulda/işte başarısız olmam halinde insan olarak tümüyle başarısızımdır.	1	2	3	4	5
10. Bir hata yaptığımda hayal kırıklığına uğrarım.	1	2	3	4	5
11. Anne-babam benden her şeyin en iyisini yapmamı ister.	1	2	3	4	5
12. Pek çok insandan daha yüksek hedefler belirlerim.	1	2	3	4	5
13. İşte/okulda birileri bir işi benden daha iyi yapacak olursa o zaman kendimi bütün işte başarısız olmuş gibi hissederim.	1	2	3	4	5
14. Kısmen başarısız olursam, bu durum tümüyle başarısız olmak kadar kötüdür.	1	2	3	4	5
15. Ailemde yalnızca olağanüstü performans yeterince iyi olarak kabul görür.	1	2	3	4	5
16. Çabalarımı bir hedefe ulaşmak için yoğunlaştırmakta çok iyiyimdir.	1	2	3	4	5
17. Bir şeyleri çok dikkatli yaptığım zamanlarda bile çoğu kez tam olarak doğru olmamış gibi hissederim.	1	2	3	4	5
18. Bir şeylerde en iyi olamamaktan nefret ederim.	1	2	3	4	5



**Ek E. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) (devam)**

19. Aşırı derecede yüksek hedeflerim vardır.	1	2	3	4	5
20. Anne-babam benden mükemmeli beklerler.	1	2	3	4	5
21. Eğer bir hata yapacak olursam insanlar muhtemelen benim hakkımda daha olumsuz düşünürler.	1	2	3	4	5
22. Anne-babamın beklentilerini hiçbir zaman karşılayabilmişim gibi hissetmem.	1	2	3	4	5
23. Bir şeyleri diğer insanlar kadar iyi yapamazsam bu benim daha değersiz bir insan olduğum anlamına gelir.	1	2	3	4	5
24. Diğer insanlar kendileri için bana göre çok daha düşük standartlar belirliyormuş gibi gelir.	1	2	3	4	5
25. Ben her zaman en iyisini yapmazsam insanlar bana saygı duymaz.	1	2	3	4	5
26. Anne-babamın benim geleceğime ilişkin beklentileri her zaman için benimkilerden çok daha yüksek olmuştur.	1	2	3	4	5
27. Düzenli (tertipli) bir insan olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
28. Yaptığım basit günlük şeyler için genellikle şüphelerim vardır.	1	2	3	4	5
29. Tertipli olmak benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
30. Günlük işlerimde pek çok insana göre çok daha yüksek performans beklerim.	1	2	3	4	5
31. Düzenli bir insanım.	1	2	3	4	5
32. Bir şeyleri tekrar tekrar yaptığım için işlerimde geri kalmaya eğilimliyim.	1	2	3	4	5
33. Bir şeyleri 'doğru' yapmak benim için uzun zaman alır.	1	2	3	4	5
34. Ne kadar az hata yaparsam insanlar beni o kadar fazla sever.	1	2	3	4	5
35. Ailemin ölçütlerini hiçbir zaman karşılayabileceğim gibi hissetmem.	1	2	3	4	5

## EK F. Etik Kurul Onay Formu



**EK F. Etik Kurul Onay Formu (devam)**

