

# Mükemmeliyetçilik ile Yeme Bozukluğu ve Obsesif Kompulsif Bozukluk İlişkisi: Bir Gözden Geçirme

## The Relationship Perfectionism with Eating Disorder and Obsessive Compulsive Disorder: A Review

Merve ÖZ<sup>1</sup> A, B, C, D, E, F, G<sup>id</sup>

<sup>1</sup>Yeditepe Üniversitesi Hastanesi, Kadıköy, İstanbul

### ÖZ

Yeme bozuklukları ve obsesif kompulsif bozukluk yüksek oranda komorbiddir. Mükemmeliyetçilik, hem yeme bozukluğu hem de obsesif kompulsif bozukluk ile güçlü bir şekilde bağlantılı olan bir kişilik özelliğidir. Obsesif kompulsif bozukluk ve yeme bozukluğunun ortak yordayıcısının mükemmeliyetçilik olduğu ve mükemmeliyetçiliğin; obsesif kompulsif bozukluk ve yeme bozukluğu oluşmasında, önlenmesinde ve tedavisinde önemli bir yapı olduğu düşünülmektedir. Bu gözden geçirme makalesinin amacı mükemmeliyetçilik ile yeme bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluk arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Mükemmeliyetçilik ile yeme bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluk arasındaki ilişkisi incelenirken mükemmeliyetçilik, yeme bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluk kavramları araştırılmıştır. Makaleler bulunurken “yeme bozukluğu”, “obsesif kompulsif bozukluk” ve “mükemmeliyetçilik” anahtar kelimeleri arama motoruna yazılarak tarama yapılmıştır. Bu bağlamda; Science Direct, Pubmed ve Google Scholar veri tabanları ve uluslararası dergilerden faydalanılarak mükemmeliyetçilik ile yeme bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluk arasındaki ilişkiyi araştıran makaleler incelenmiştir. İncelenen makaleler sonucunda mükemmeliyetçiliğin hem yeme bozukluğu hem de obsesif kompulsif bozukluk semptomlarının gelişmesine ve sürmesine aracılık ettiği doğrulanmıştır. Mükemmeliyetçilik için uygulanacak tedavi hem yeme bozukluğu hem de obsesif kompulsif bozukluk semptomlarının şiddetinin azalmasında ya da semptomların ortadan kalkmasında etkili olacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Obsesif Kompulsif Bozukluk, Mükemmeliyetçilik, Yeme Bozukluğu.

### ABSTRACT

Eating disorders and obsessive compulsive disorder are highly comorbid. Perfectionism is a personality trait strongly linked to both eating disorder and obsessive compulsive disorder. The common predictor of obsessive compulsive disorder and eating disorder is perfectionism. It is thought to be an important structure in the formation, prevention and treatment of obsessive compulsive disorder and eating disorder. The purpose of this review article is to examine the relationship between perfectionism and eating disorder and obsessive compulsive disorder. While examining the relationship between perfectionism and eating disorder and obsessive compulsive disorder, the concepts of perfectionism, eating disorder and obsessive compulsive disorder were investigated. While finding the articles, the keywords eating disorder, obsessive-compulsive disorder and perfectionism were typed into the search engine and scanned. In this context; Using the Science Direct, Pubmed and Google Scholar databases and international journals, articles investigating the relationship between perfectionism, eating disorder and obsessive compulsive disorder were examined. As a result of the articles reviewed, it was confirmed that perfectionism mediates the development and maintenance of both eating disorder and obsessive compulsive disorder symptoms. The treatment to be applied for perfectionism will be effective in reducing the severity of both eating disorder and obsessive compulsive disorder symptoms or eliminating the symptoms.

**Key Words:** Eating Disorder, Obsesif Compulsive Disorder, Perfectionism.

**Sorumlu Yazar:** Merve ÖZ

Yeditepe Üniversitesi Hastanesi, Kadıköy, İstanbul

dyt.merveoz@hotmail.com

Geliş Tarihi: xx.xx.202x – Kabul Tarihi: xx.xx.202x

Yazar Katkıları: A) Fikir/Kavram, B) Tasarım, C) Veri Toplama ve/veya İşleme, D) Analiz ve/veya Yorum, E) Literatür

Taraması, F) Makale Yazımı, G) Eleştirel İnceleme

## 1. GİRİŞ

Mükemmeliyetçilik, kişinin kendine gerçekçi olmayan standartlar koymas ve bunun için çabalaması, koyduğu standartlara ulaşamazsa hatalarıyla ilgili aşırı kaygı duyması ve kişisel başarısıyla ilgili şüpheye düşmesi ile karakterize bir kişilik özelliğidir (1).

Yüksek mükemmeliyetçilik; tıknırcasına yeme bozukluğu (TYB), Anoreksiya Nervoza (AN) ve Bulimiya Nervoza (BN) için risk faktörü olabilmektedir (1). Mükemmeliyetçilik, yeme bozukluğunun (YB) başlangıcından önce var olduğu, YB boyunca ve iyileşmenin erken evrelerinde de mevcut olduğu söylenmekte, YB'nin hem gelişiminde hem de sürdürülmesinde var olan bir risk faktörü olarak görülmektedir. YB, görünüm ve ağırlığa aşırı değer vermeyi içermektedir. Daha düşük düzeyde ve somut bir hedefe ulaşmanın (örneğin, günde 1.000 kaloriden az yemek yeme), daha yüksek düzeyde ve daha soyut bir hedefe (örneğin, kontrol altında olma hissi) ulaşmak için zorunlu olduğu inancını formüle etmektedir (2). Mükemmeliyetçilik ile anormal yeme tutumları; fazla egzersiz ve diyet kısıtlaması arasında ilişki tespit edilmiştir (1).

Hem OKB'nin hem de YB'lerin altında yatan olası bir ortak eğilim, mükemmeliyetçiliktir. Mükemmeliyetçilik hem klinik hem de klinik olmayan örneklerde yeme patolojisi ve vücut memnuniyetsizliği ile ilişkilidir ve mükemmeliyetçiliğin, YB'nin premorbid bir nedeni olabileceğini gösteren kanıtlar mevcuttur (3).

YB ve OKB'nin komorbid oluşunun (4-6); uzamış bir hastalık periyodu, genel işlevsellik için daha kötü prognoz, daha yüksek diğer komorbidite oranları ve daha yüksek intihar girişimi gibi unsurlar ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (7). Ayrıca OKB ve YB, hastaların sosyal işlevselliğinde ve yaşam kalitesinde büyük bozulmalara neden olabilen kronik ve ciddi durumlardır (3).

Mükemmeliyetçiliğin; OKB ve YB oluşmasında, önlenmesinde ve tedavisinde önemli bir yapı olduğu düşünülmektedir. Bu gözden geçirme makalesinin amacı mükemmeliyetçilik ile YB ve OKB arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Mükemmeliyetçilik, YB ve OKB'nin ortak yordayıcısı olduğunu kanıtlandığında; bireylerin mükemmeliyetçiliği ile çalışmak hem YB hem de OKB semptomlarının oluşmamasına ya da var olan semptomların azalmasına neden olacaktır. Bu da bireylerin hayat kalitesinin artışı sağlayacaktır.

## 2. GEREÇ VE YÖNTEMLER

Mükemmeliyetçilik ile YB ve OKB arasındaki ilişkisi incelenirken mükemmeliyetçilik, YB ve OKB kavramları araştırılmıştır. Makaleler bulunurken “YB, OKB ve mükemmeliyetçilik” anahtar kelimeleri arama motoruna yazılarak tarama yapılmıştır.

Bu bağlamda; Science Direct, Pubmed ve Google Scholar veri tabanları ve uluslararası dergilerden faydalanılarak 1990 ile 2023 tarih aralığında İngilizce ve Türkçe dillerinde yazılan yaklaşık 100 makale bulunmuş ve okunmuştur. Mükemmeliyetçilik ile YB ve OKB arasındaki ilişkiyi araştıran makaleler incelenmiştir ve 53 makale derlemeye dahil edilmiştir.

## Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik çok boyutlu bir kişilik özelliğidir (5). Şimdiye kadar mükemmeliyetçiliğin doğasıyla ilgili iki ana bakış açısı belirlemek mümkün olmuştur: Tek boyutlu ve çok boyutlu (8).

Tek boyutlu bir bakış açısından “mükemmeliyetçiler; standartları ulaşılamayacak veya aklın ötesinde yüksek olan, zorlayarak ve aralıksız bir şekilde deneyerek imkânsız hedeflere ulaşmaya çalışan ve kendi değerlerini tamamen üretkenlik ve başarı açısından ölçen insanlar” olduğunu belirtmiştir (8).

Çok boyutlu bakış açısı, mükemmeliyetçi davranışın ayrıntılı bir tanımını içerdiğinden tek boyutlu perspektiften daha iyi bir anlayış sunmakta ve bu tür davranışlarda mevcut olan iki yönü ayırt etmeyi mümkün kılmaktadır: Kişisel ve kişilerarası. Bu açıdan mükemmeliyetçilik, kişinin performansının eleştirel değerlendirmeleriyle birlikte en yüksek performans standartlarına ulaşma arzusu olarak tanımlanmıştır (8).

Frost ve arkadaşları (1990) mükemmeliyetçiliği beş boyutlu bir yapı olarak tanımlamaktadır: hatalara aşırı dikkat, davranış şüphesi, kişisel standartlar, ebeveyn eleştirisi, ebeveyn beklentileri ve organizasyon (9).

Çok boyutlu perspektifi savunan Hewitt ve Flett mükemmeliyetçi davranışın üç boyutunu tanımlamıştır (8): Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik (8,10).

Mükemmeliyetçilik ayrıca üç kapsamlı boyut olarakta sınıflandırılmaktadır: Katı mükemmeliyetçilik, öz eleştirel mükemmeliyetçilik ve narsist mükemmeliyetçilik (11).

Mükemmeliyetçilik yapısı, normal veya nevrotik olarak da tanımlanabilmektedir. Normal mükemmeliyetçiler; zorlu bir çabanın emeğinden çok, gerçek bir zevk duygusu elde eden ve durumun izin verdiği ölçüde özgür hisseden kişilerdir. Normal mükemmeliyetçi insanlar herkes kadar onay istemekte ve buna ihtiyaç duymaktadırlar. Bunu kendilerine ek bir iyi his olarak yorumlamakta ve devam etmek için hatta çalışmalarını geliştirmek için teşvik olarak kullanmaktadırlar (8).

Nevrotik mükemmeliyetçiler, elde edebileceklerinden daha yüksek bir performans düzeyi talep etmektedirler. Bu bireyler tatmin hissedemeyebilirler çünkü kendilerini asla bu duyguyu garanti edecek kadar iyi şeyler yapmıyor gibi görmektedirler (8). Başarma arzusundan ziyade başarısızlık korkusu nevrotik mükemmeliyetçiliğe neden olabilmekte ve hedeflenen mükemmelliğe ulaşamamak kişinin kendisi hakkında olumsuz duygular hissetmesine yol açabilmektedir (12). Nevrotik mükemmeliyetçiliğin düşük beden saygısı (8) ve benlik saygısı (12) ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Mükemmeliyetçi standartlar ve mükemmeliyetçi kaygılar terimleri faktör analizlerinde tanımlanan mükemmeliyetçiliğin iki boyutunun kavramsallaştırılması için önerilmiştir. Mükemmeliyetçi standartlar, yüksek kişisel standartları ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik biçimlerini kapsarken; mükemmeliyetçi kaygılar, hatalarla ilgili endişeler, eylemler hakkında şüpheler ve sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik ile ilişkilidir (2).

Mükemmeliyetçilik; OKB, depresyon, anksiyete ve YB gibi çoklu psikopatolojiler için transdiagnostik bir risk faktörüdür. Mükemmeliyetçilik, YB'nin gelişiminde ve sürmesinde önemli bir risk faktörüdür (2).

## **Yeme Bozukluğu**

Artan duygusal yoğunluk, besin ile fazla meşgul olma ve/veya kusma, laksatifler veya aşırı egzersiz gibi besini dışarı atmak için telafi edici davranışlarla bağlantılı olarak YB, anormal besin tüketim kalıpları ile karakterizedir. Batı toplumlarında son 50 yılda yaygın olan başlıca üç YB'den söz edilmiştir: AN, BN ve TYB. Ortak psikolojik faktörlerin (yemek, vücut ve mükemmeliyetçilikle ilgili düşünceler) bu üç YB'nin geliştirilmesine ve sürdürülmesine katkı sağladığı öne sürülmüştür (13). Ayrıca son zamanlarda sağlıklı beslenmeyle ilgili endişe ve aşırı düşkünlüğü içeren "ortoreksiya nevroza (ON)" olarak bilinen YB'de sık görülmektedir (14).

## **Anoreksiya Nervosa**

Ağırlık kazanmaktan veya ağırlık kaybetmekten kaçınmaya çalışmakla AN'li kişiler karakterizedir. Kendi işlerinde mükemmeliyetçi ve aşırı katıdırlar; iyi olsa bile, işi hata içermeyene kadar tekrar etmeye eğilimlidirler. Kişisel beklentilerinin çok yüksek olduğu göz önüne alındığında bu beklentileri; eğitimlerinde, mesleki başarılarında, sosyal etkileşimlerinde ve yeme davranışlarında uygulamaktadırlar. AN'li bireyler, yaşamlarının bazı alanları üzerinde kontrol sağlamak için besin alımını kısıtlayabilmektedirler. Vücut ağırlıklarını kontrol etmekle iki avantaj sağlamış olurlar: Vücutlarını yönetebilirler ve başkalarının sosyal onayını alabilirler (8).

## **Bulimiya Nervosa**

Kontrol kaybı hissi ve aşırı yeme atakları ile BN'li kişiler karakterizedir. Kendilerini değerlendirmeleri; aşırı yeme, şekil ve ağırlık alanında ulaşılan hedeflere veya kişisel standartlara bağlıdır. Aşırı yeme sonrası hayal kırıklığı ve etkisizlik hissi yaşayabilmektedirler. Olumsuz bir değerlendirme almaktan korktukları için kendilerine karşı katı olabilmektedirler (8).

## **Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu**

Bireylerin nispeten büyük miktarlarda yiyecek aldıkları ve yeme davranışları üzerinde kontrol kaybı yaşadıkları düzenli, aşırı yeme dönemleri ile TYB karakterizedir (15). Yaşam boyunca majör depresyon oranlarında artış ile TBY ilişkilendirilmiştir (16).

## **Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB)**

Yaşam boyu OKB yaygınlığı %2 ile %3 arasındadır (17). Abartılı bir sorumluluk duygusu ve tehdidi abartma eğilimi, mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, düşüncelere aşırı önem verme ve düşünceleri kontrol etme ihtiyacı ile OKB karakterizedir. Ayrıca OKB'li bireylerde; mükemmeliyetçiliğin varlığını da yansıtan, her şey "tam olarak" görünene, hissedilene veya kulağa "doğru" gelene kadar rahatsız edici bir "eksiklik" veya huzursuzluk duygusu vardır (18).

Zaman alan ve önemli ölçüde sıkıntıya neden olan yineleyici, kalıcı ve istenmeyen düşünceler, dürtüler veya imgeler (takıntılar) ve/veya yineleyici davranışlar veya zihinsel eylemler (kompulsiyonlar) ile OKB karakterizedir (19). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve

İstatistiksel El Kitabı 5'te (DSM 5) OKB, "obsesyon ve/veya kompulsiyonların varlığı ile karakterize edilen bir bozukluk" olarak tanımlanmaktadır. Takıntılar; müdahaleci, istenmeyen olarak deneyimlenen, tekrarlayan ve ısrarlı düşünceler, dürtüler veya imgelerdir. Kompulsiyonlar ise, bireyin bir obsesyona tepki olarak veya katı bir şekilde uygulanması gereken kurallara göre gerçekleştirmeye itildiğini hissettiği tekrarlayıcı davranışlar veya zihinsel eylemlerdir (18). Kompulsiyonlar genellikle zaman alıcıdır ve bu nedenle OKB'si olan kişiler, kompulsiyonları tetikleyebilecek ipuçlarıyla karşılaşmamak için sıklıkla kaçınma davranışında bulunmaktadır (17).

Duyusal dürtüler, OKB'nin klinik tablosunun ayırt edici özelliğidir. Duyusal dürtüler veya belirli tekrarlayan davranışları "mükemmel" yapma ihtiyacı kompulsif ritüellerinden önce geldiği hastalar tarafından bildirilmiştir (19).

### **Yeme Bozuklukları ve Mükemmeliyetçilik**

Mükemmeliyetçilikle, AN ve BN'nin özel bir ilişkisi olduğu düşünülmektedir (8,20). Planlarının yerine getirilmemesine tahammül edemeyebilen AN ve BN'ye sahip kişiler genelde her şeyi mükemmel bir şekilde yapmaları gerektiğini düşünmektedirler ve elde ettikleri başarılarla rağmen tatminsizlik ve aşağılık duyguları yaşayabilirler (8).

Mükemmeliyetçiliğin, hem BN hem de AN eğilimlere neden olan bir faktör olabileceği öne sürülmüştür. Birkaç boyutta mükemmeliyetçiliği değerlendirmek ve YB semptomlarını, beden imajı ve benlik saygısını ölçmek amacıyla kadın üniversite öğrencileriyle bir çalışma yapılmıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin sadece anoreksik tutumlarla ve eğilimlerle ilişkili olduğu; mükemmeliyetçiliğin sosyal boyutunda ise genel olarak YB ve benlik saygısı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (21).

Kendine odaklı mükemmeliyetçiliğin ve sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin; YB, depresyon ve anksiyete üzerine etkisinin incelendiği bir çalışmada kendine odaklı mükemmeliyetçiliğin, anksiyete ve depresyona göre YB'de daha spesifik olduğu görülmüştür (1).

Mükemmeliyetçiliğin, belirli YB davranışları ile arasındaki farklı ilişkiyi incelemek için bir çalışma yapılmıştır. Çalışmanın sonunda mükemmeliyetçilik ile birçok düzensiz yeme davranışı arasında ilişki kurulmuştur. Açlık ve temizlenme davranışı çok yaygın görülen davranışlar arasındadır. Açlık ve temizlenme davranışı AN ve BN de çok sık görülürken TYB olan bireylerde bu davranışların görülmediği gözlemlenmiştir. Ancak çalışmanın sonucunda; açlığın, mükemmeliyetçilik ve tıkanırcasına yeme davranışları arasında nedensel bir ilişkiye aracılık edip etmediği sonucuna varılamamıştır (22).

Mükemmeliyetçilik; YB'nin başlangıcından önce olabilen, YB'nin akut fazında tipikleşmiş ve YB'nin iyileşmesinden sonra da devam edebilen YB'nin merkezi bir özelliğidir (23).

### **Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) ve Mükemmeliyetçilik**

Mükemmeliyetçilik ve titizlik tanımlanarak obsesif kompulsif (OK) davranışların varlığından AN'de de söz edilmektedir. Tedavi sonucu iyileşmiş olsalar bile AN ve BN hastalarında OK semptomlarının sürdüğü gösterilmiş ve bu belirtilerin hastalığın patogeneze katkısının olabileceği belirtilmiştir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmanın sonucu

olarak kadınlarda YB belirtilerini en iyi öngören değişkenin OK belirtileri olduğu bulunmuştur (24).

Mükemmeliyetçilik ile OK özellikler arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, bazı mükemmeliyetçilik alt ölçekleri ile OK özellikleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (23).

Mükemmeliyetçiliğin çoklu boyutları incelenen OKB'li çocuklarda ve "benlik saygısının", olumlu akran ilişkileri ile ilişkili olduğu; "hatalara karşı duyarlılığın" ise zayıf akran ilişkileri ve daha şiddetli OK semptomları ile ilişkili olduğu bildirilmiştir. Benzer şekilde, yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik, majör depresif bozukluk ve AN ile ilişkilendirilmiştir (19).

## 2. SONUÇ

Mükemmeliyetçilik, kişinin kendisi için aşırı yüksek standartlar koymasını ve kendi performansına yönelik eleştirel değerlendirmeler yapmasını içeren bir eğilimdir (25). Bir başka deyişle mükemmeliyetçilik, olağanüstü yüksek standartlar oluşturma ve aşırı derecede eleştirel öz değerlendirmeler yapma eğilimidir (26).

Son derece yüksek standartlar ve kritik öz değerlendirmeler belirleme ile karakterize edilen kişilik özelliği olarak mükemmeliyetçilik, YB için önemli bir risk faktörü olarak görülebilmektedir. Mükemmeliyetçilik, YB hastalarında sağlıklı kontrollere göre; vücut memnuniyetsizliği (ağırlık ve şekil endişeleri) ve zayıf olma dürtüsü (aşırı ağırlık kazanma korkusu ve daha zayıf olma kaygısı) gibi temel YB semptomlarının bir göstergesi olarak bulunabilmektedir (27). Mükemmeliyetçiliğin, çocuklarda ve ergenlerde daha yüksek YB semptomları ile ilişkili olabileceği söylenmiştir (28). Mükemmeliyetçiliğin, YB'nin gelişmesine veya sürdürmesine yatkınlık oluşturan bir kişilik özelliği olduğu söylenmektedir (5,26,29-32).

Yeme davranışında ve vücut ağırlığında ciddi sorunlarla YB karakterizedir. Ayrıca, fiziksel sağlık ve psikososyal işlevlerin önemli ölçüde bozulmasına neden olan sürekli yeme davranışları ile ilişkilidir (30). Sağlıklı kontrollere göre, YB'si olan bireyler daha yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik göstermiştir (26). Özellikle de mükemmeliyetçilik, AN'li bireylerde daha sık görülmüştür (29,33-35). Fortes ve arkadaşlarının 2014 yılında 12 ile 15 yaş aralığındaki erkek ergen katılımcılarla yaptığı çalışmanın sonuçları; YB semptomlarını, mükemmeliyetçilik ile ilişkilendirilmiştir (36). Yine Boone ve arkadaşları tarafından üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmada; mükemmeliyetçiliğin, YB için risk faktörü olabileceği sonucuna ulaşılmıştır (37).

Mükemmeliyetçilik, OKB hastalarında oldukça yaygın olduğu için OKB'yi anlamada rol oynamaktadır (38,39). Klinik olmayan kontrollere göre, OKB'si olan hastalar daha yüksek mükemmeliyetçilik puanları göstermiştir (17,34). İran'da yapılan bir çalışmanın sonucunda mükemmeliyetçilik ile OKB semptomları arasında pozitif ilişki bulunmuştur (40). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada; üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliğinin, OKB semptomlarını pozitif olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (41).

Fenotipik ve işlevsellikler açısından OKB ve YB benzerlikler göstermektedir (42). YB ve OKB yüksek oranda komorbiddir (6,43,44). Hem gözlemlenebilir özellikler hem de altta yatan genetik yapı açısından YB ve OKB arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır (5,6). El

yıkama, kontrol etme, düzenleme gibi kompulsif davranışlar OKB’de; aşırı yeme, kusma, vücut kontrolü ve aşırı egzersiz gibi davranışlar YB’de bulunmaktadır ve bu davranışlar aralarında benzerlikler göstermektedir (42).

Mükemmeliyetçilik, hem YB hem de OKB semptomlarının gelişmesine ve sürmesine aracılık etmektedir (6,34,43-46). Mükemmeliyetçilik ile YB ve OKB arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmanın sonucunda; basit günlük şeyler hakkında şüpheler ve bir şeyleri tekrar tekrar yapmak; iki mükemmeliyetçilik semptomu olarak, YB ve OKB semptomları arasında köprü semptom olarak bulunmuştur (6). Yapılan başka bir çalışmanın sonucunda mükemmeliyetçiliğin, OKB ve YB oluşmasında, önlenmesinde ve tedavisinde önemli bir yapı olduğu gösterilmiştir (5).

Psikodinamik bir bakış açısı; mükemmeliyetçiliğin, önemli başkaları tarafından kabul edilme arzusu olduğunu ve kişinin yalnızca davranışları mükemmelliğe ulaştığında çevre tarafından kabul edileceği fikrinden kaynaklanabileceğini söylemektedir (47). Psikoanalitik bakış açısı ile OKB, saldırganlığa karşı bir savunma ile karakterize edilen temel bir kaygı biçimi olarak tanımlanmasının ötesinde, aynı zamanda bir ego örgütlenme bozukluğu olarak da tanımlanabilmektedir. OKB durumunda, kişiliğin belirli bir kısmı normal olarak gelişmekte; bir kısmı da her şeye gücü yeten kontrolü amaçlamaktadır (48). Psikodinamik açıdan YB; müdahaleci, kontrolcü anneden ayırma ve bireyselleştirme girişimlerini engelleme mücadelesini canlı bir şekilde aktaran, kendi kendine dayatılan açlığın ve/veya aşırı yemenin çeşitli biçimlerini temsil ettiği kabul edilmektedir. Bu nedenle yiyecekler kötü ve müdahaleci olarak algılanmakta ve pasif teslimiyete ve kontrol kaybına yol açmaktadır (49).

Mükemmeliyetçi bilişler, mükemmel olma ihtiyacını yansıtan otomatik düşünceler ve mükemmelliğe ulaşamama endişesidir. Mükemmeliyetçi bireylerin taşıdığı mükemmeliyetçi bilişler, bilişsel çarpıtmaları işaret etmektedir. Hatalı bilişleri daha uyumlu olanlarla değiştirmek için Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) modeli uygulanmaktadır (47). Mükemmeliyetçiliği, BDT’nin azaltabileceği söylenmektedir (50). Bu model mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir azalmanın ve beden imajı ile ilgili endişelerin azalmasını öngörmektedir (47). Mükemmeliyetçilik ve YB patolojisi arasındaki ilişkiyi etkileyen potansiyel faktörlerin kökleri duygusal düzenleme stratejilerinde olabileceği de söylenmektedir. Duygu düzenlemenin rolünü vurgulayan sosyo duygusal psikoterapi modelleri tedavi için kullanılabilir (51). Bilişsel davranışçı tedaviler, OKB için de çoğunlukla semptomları azaltmada etkili bir terapi yöntemidir (52,53).

Mükemmeliyetçiliğin, YB ve OKB ile olan ilişkisinin incelendiği bu makalenin sonucunda, mükemmeliyetçiliğin hem OKB’yi hem de YB’yi yordayan ve devam ettiren bir kişilik özelliği olduğu düşünülmüştür. Mükemmeliyetçilik, YB ve OKB’nin ortak yordayıcısı olduğu için bireylerin mükemmeliyetçiliği ile çalışmak hem YB hem de OKB semptomlarının oluşmamasına ya da var olan semptomlarda azalmaya neden olacaktır. Bu da bireylerin hayat kalitesinin artışı sağlayacaktır.

### **Çıkar Çatışması**

Bu çalışmada yazarların çıkar çatışması durumları yoktur.

## KAYNAKLAR

1. 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.
2. 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. <https://doi.org/10.1002/eat.23483>
3. Vartanian, L. R., & Grisham, J. R. (2012). Obsessive-compulsive symptoms and body checking in women and men. *Cognitive Therapy and Research*, 36(4), 367-374.
4. Sallet, P.C., De Alvarenga, P.G., Ferrão, Y., de Mathis, M.A., Torres, A.R., Marques, A. et al. (2010). Eating disorders in patients with obsessive-compulsive disorder: prevalence and clinical correlates. *Int J Eat Disord*, 43(4), 315-325. <https://doi.org/10.1002/eat.20697>
5. Bernert, R.A., Timpano, K.R., Peterson, C.B., Crow, S.J., Bardone-Cone, A.M., Le Grange, D. et al. (2013). Eating disorder and obsessive-compulsive symptoms in a sample of bulimic women: Perfectionism as a mediating factor. *Personality And Individual Differences*, 54(2), 231-235. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.08.042>
6. Vanzhula, I.A., Kinkel-Ram, S.S., & Levinson, C.A. (2021). Perfectionism and difficulty controlling thoughts bridge eating disorder and obsessive-compulsive disorder symptoms: a network analysis. *J Affect Disord*, 283, 302-309. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.01.083>
7. Meier, M., Kossakowski, J.J., Jones, P.J., Kay, B., Riemann, B.C., & McNally, R.J. (2020). Obsessive-compulsive symptoms in eating disorders: A network investigation. *Int J Eat Disord*, 53(3), 362-371. <https://doi.org/10.1002/eat.23196>
8. 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. <https://doi.org/10.1002/erv.605>
9. Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
10. 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. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102130>
11. Di Fabio, A., Saklofske, D. H., Gori, A., & Svicher, A. (2022). Perfectionism: A network analysis of relationships between the Big Three Perfectionism dimensions and the Big Five Personality traits. *Personality and Individual Differences*, 199, 111839. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111839>
12. Pearson, C.A., & Gleaves, D.H. (2006). The multiple dimensions of perfectionism and their relation with eating disorder features. *Personality And Individual Differences*, 41(2), 225-235. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.01.013>
13. Ralph-Nearman, C., Achee, M., Lapidus, R., Stewart, J.L., & Filik, R. (2019). A systematic and methodological review of attentional biases in eating disorders: Food, body, and perfectionism. *Brain Behav*, 9(12), e01458. <https://doi.org/10.1002/brb3.1458>
14. Brytek-Matera, A., Fonte, M.L., Poggiogalle, E., Donini, L.M., & Cena, H. (2017). Orthorexia nervosa: relationship with obsessive-compulsive symptoms, disordered eating patterns and body uneasiness among Italian university students. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(4), 609-617.



15. Giel, K.E., Bulik, C.M., Fernandez-Aranda, F., Hay, P., Keski-Rahkonen, A., Schag, K. et al. (2022). Binge eating disorder. *Nature Reviews Disease Primers*, 8(1), 1-19.
16. Pratt, E.M., Telch, C.F., Labouvie, E.W., Wilson, G.T., & Agras, W.S. (2001). Perfectionism in women with binge eating disorder. *Int J Eat Disord*, 29(2), 177-186. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(200103\)29:2%3C177::AID-EAT1007%3E3.0.CO;2-X](https://doi.org/10.1002/1098-108X(200103)29:2%3C177::AID-EAT1007%3E3.0.CO;2-X)
17. Miegel, F., Moritz, S., Wagener, F., Cludius, B., & Jelinek, L. (2020). Self-esteem mediates the relationship between perfectionism and obsessive-compulsive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 167, 110239. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110239>
18. Sametoğlu, S., Denissen, J.J., De Clercq, B., & De Caluwé, E. (2022). Towards a better understanding of adolescent obsessive-compulsive personality traits and obsessive-compulsive symptoms from growth trajectories of perfectionism. *Development And Psychopathology*, 34(4), 1468-1476. <https://doi.org/10.1017/S0954579421000195>
19. Lee, J.C., Prado, H.S., Diniz, J. B., Borcato, S., da Silva, C.B., Hounie, A.G. et al. (2009). Perfectionism and sensory phenomena: phenotypic components of obsessive-compulsive disorder. *Compr Psychiatry*, 50(5), 431-436. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2008.11.007>
20. Bulik, C.M., Tozzi, F., Anderson, C., Mazzeo, S.E., Aggen, S., & Sullivan, P.F. (2003). The relation between eating disorders and components of perfectionism. *Am J Psychiatry*, 160(2), 366-368. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.2.366>
21. Hewitt, P.L., Flett, G.L., & Ediger, E. (1995). Perfectionism traits and perfectionistic self-presentation in eating disorder attitudes. characteristics. and symptoms. *Int J Eat Disord*, 18(4), 317-326. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(199512\)18:4<317::AID-EAT2260180404>3.0.CO;2-2](https://doi.org/10.1002/1098-108X(199512)18:4<317::AID-EAT2260180404>3.0.CO;2-2)
22. Forbush, K., Heatherton, T.F., & Keel, P.K. (2007). Relationships between perfectionism and specific disordered eating behaviors. *Int J Eat Disord*, 40(1), 37-41. <https://doi.org/10.1002/eat.20310>
23. Halmi, K.A., Tozzi, F., Thornton, L.M., Crow, S., Fichter, M.M., Kaplan, A.S. et al. (2005). The relation among perfectionism, obsessive-compulsive personality disorder and obsessive-compulsive disorder in individuals with eating disorders. *Int J Eat Disord*, 38(4), 371-374. <https://doi.org/10.1002/eat.20190>
24. Erol, A., Toprak, G., & Yazici, F. (2002). Üniversite öğrencisi kadınlarda yeme bozukluğu ve genel psikolojik belirtileri yordayan etkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(1), 48-57
25. Lin, S., & Muenks, K. (2022). Perfectionism profiles among college students: A person-centered approach to motivation, behavior, and emotion. *Contemporary Educational Psychology*, 71, 102110. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2022.102110>
26. Bernabéu-Brotóns, E., & Marchena-Giráldez, C. (2022). emotional eating and perfectionism as predictors of symptoms of binge eating disorder: the role of perfectionism as a mediator between emotional eating and body mass index. *Nutrients*, 14(16), 3361. <https://doi.org/10.3390/nu14163361>
27. Puttevils, L., Vanderhasselt, M. A., & Vervaeke, M. (2019). Investigating transdiagnostic factors in eating disorders: Does self-esteem moderate the relationship between perfectionism and eating disorder symptoms?. *European Eating Disorders Review*, 27(4), 381-390. <https://doi.org/10.1002/erv.2666>
28. Morgan-Lowes, K.L., Clarke, P.J., Hoiles, K.J., Shu, C.Y., Watson, H.J., Dunlop, P.D., & Egan, S.J. (2019). The relationships between perfectionism, anxiety and depression across time in paediatric eating disorders. *Eat Behav*, 34, 101305. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2019.101305>

29. Vacca, M., Ballesio, A., & Lombardo, C. (2021). The relationship between perfectionism and eating-related symptoms in adolescents: A systematic review. *European Eating Disorders Review*, 29(1), 32-51. <https://doi.org/10.1002/erv.2793>
30. Asl, E.M., Rostami, H., Sadegh, A.M., Abdi, L., & Behrouzian, F. (2022). Mediating role of self-esteem and self-efficacy in the relationship of perfectionism and negative reactivity with eating disorders. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 16(1). [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_1485\\_20](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1485_20)
31. Obeid, N., Valois, D.D., Bedford, S., Norris, M.L., Hammond, N.G., & Spettigue, W. (2021). Asceticism, perfectionism and overcontrol in youth with eating disorders. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26(1), 219-225. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00837-y>
32. Shu, C.Y., Watson, H.J., Anderson, R.A., Wade, T.D., Kane, R.T., & Egan, S. J. (2019). A randomized controlled trial of unguided internet cognitive behaviour therapy for perfectionism in adolescents: Impact on risk for eating disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 120, 103429. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.103429>
33. Dahlenburg, S.C., Gleaves, D.H., & Hutchinson, A.D. (2019). Anorexia nervosa and perfectionism: A meta-analysis. *Int J Eat Disord*, 52(3), 219-229. <https://doi.org/10.1002/eat.23009>
34. Welch, H.A., Agras, W.S., Lock, J., & Halmi, K.A. (2020). Perfectionism, anorexia nervosa, and family treatment: How perfectionism changes throughout treatment and predicts outcomes. *Int J Eat Disord*, 53(12), 2055-2060. <https://doi.org/10.1002/eat.23396>
35. Martinez, K., Guan, C., & Walker, D.C. (2022). I'm angry that I'm not perfect! aggression mediates the relationship between perfectionism and eating pathology in men and women. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(5), 1895-1901. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01319-w>
36. Fortes, L.D.S., Cipriani, F., Almeida, S.D.S., & Ferreira, M.E.C. (2014). Eating disorder symptoms: association with perfectionism traits in male adolescents. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 41, 117-120. <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000024>
37. Boone, L., Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Braet, C. (2012). Is there a perfectionist in each of us? An experimental study on perfectionism and eating disorder symptoms. *Appetite*, 59(2), 531-540. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.06.015>
38. Pinto, A., Dargani, N., Wheaton, M.G., Cervoni, C., Rees, C.S., & Egan, S.J. (2017). Perfectionism in obsessive-compulsive disorder and related disorders: What should treating clinicians know?. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 12, 102-108. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2017.01.001>
39. Toroslu, B., & Çırakoğlu, O.C. (2022). Do perfectionism and intolerance of uncertainty mediate the relationship between early maladaptive schemas and relationship and partner related obsessive-compulsive symptoms?. *Current Psychology*, 42(22), 19037-19053.
40. Sarafraz, M.R., Hemmati, S., & Asadi-Lari, H. (2020). The relationship between perfectionism and obsessive compulsive disorder (OCD): Self-regulation processes as moderator. *International Journal of School Health*, 7(2), 30-36. <https://doi.org/10.30476/INTJSH.2020.85824.1062>
41. Chen, I.J., Hu, M., Zhang, H., & Guo, Z. (2018). The effect of parenting behavior on the obsessive-compulsive symptom of college students: the mediating role of perfectionism. *Creative Education*, 9(5), 758. <https://doi.org/10.4236/ce.2018.95057>
42. Boisseau, C.L., Thompson-Brenner, H., Pratt, E.M., Farchione, T.J., & Barlow, D.H. (2013). The relationship between decision-making and perfectionism in obsessive-

- compulsive disorder and eating disorders. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(3), 316-321. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2013.01.006>
43. Ortiz, G.G.R., Tapia, C.J.R., Martínez, B.A.E., & Icaza, D. (2022). Mediating mechanisms of perfectionism: clinical comorbidity of OCD and ED. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.908>
  44. Williams, B.M., & Levinson, C.A. (2021). Intolerance of uncertainty and maladaptive perfectionism as maintenance factors for eating disorders and obsessive-compulsive disorder symptoms. *European Eating Disorders Review*, 29(1), 101-111. <https://doi.org/10.1002/erv.2807>
  45. Flamarique, I., Plana, M. T., Castro-Fornieles, J., Borràs, R., Moreno, E., & Lázaro, L. (2019). Comparison of perfectionism dimensions in adolescents with anorexia nervosa or obsessive-compulsive disorder. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 28(2), 45.
  46. Kothari, R., Barker, C., Pistrang, N., Rozental, A., Egan, S., Wade, T., Allcott-Watson, H., Andersson, G., & Shafran, R. (2019). A randomised controlled trial of guided internet-based cognitive behavioural therapy for perfectionism: Effects on psychopathology and transdiagnostic processes. *Journal Of Behavior Therapy And Experimental Psychiatry*, 64, 113-122. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2019.03.007>
  47. Margherita, G., Gargiulo, A., Gaudioso, R., & Esposito, G. (2022). Treating eating disorders in groups: A pilot study on the role of a structured intervention on perfectionism on group climate. *Couns and Psychother Res*, 22(2), 311-321. <https://doi.org/10.1002/capr.12448>
  48. Csígo, K. (2021). Obsessive position: the new psychoanalytic approach obsessive-compulsive disorder. *Current Psychology*, 42(7), 5407-5414
  49. Caparrotta, L., & Ghaffari, K. (2006). A historical overview of the psychodynamic contributions to the understanding of eating disorders. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 20(3), 175-196. <https://doi.org/10.1080/02668730600868807>
  50. Galloway, R., Watson, H., Greene, D., Shafran, R., & Egan, S. J. (2022). The efficacy of randomised controlled trials of cognitive behaviour therapy for perfectionism: a systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 51(2), 170-184. <https://doi.org/10.1080/16506073.2021.1952302>
  51. Tng, G.Y., & Yang, H. (2021). Interactional effects of multidimensional perfectionism and cognitive emotion regulation strategies on eating disorder symptoms in female college students. *Brain Sciences*, 11(11), 1374. <https://doi.org/10.3390/brainsci11111374>
  52. Black, M.J., & Grisham, J.R. (2018). A pilot study of interpretive cognitive bias modification for OCD: Targeting memory, uncertainty, and perfectionism biases. *Journal of Experimental Psychopathology*, 9(1), 2043808718778969. <https://doi.org/10.1177/2043808718778969>
  53. Foa, E.B. (2010). Cognitive behavioral therapy of obsessive-compulsive disorder. *Dialogues in clinical neuroscience*, 12(2), 199-207. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2010.12.2/efoa>