

**BOZULMUŞ YEME DAVRANIŞLARI OLAN BİREYLERİN
ÖZNEL VE İLİŞKİSEL DENEYİMLERİ: BİR FENOMENOLOJİ
ÇALIŞMASI**

Edanur BAT

211180102

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Nur Funda BAŞER BAYKAL

İstanbul

T.C. Maltepe Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Ocak, 2024

**BOZULMUŞ YEME DAVRANIŞLARI OLAN BİREYLERİN
ÖZNEL VE İLİŞKİSEL DENEYİMLERİ: BİR FENOMENOLOJİ
ÇALIŞMASI**

Edanur BAT
211180102
ORCID: 0009-0009-8200-7495

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Nur Funda BAŞER BAYKAL

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Ocak, 2024



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli “Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge” ile bildirilen 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.



ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli “Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge” ile bildirilen 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.



TEŞEKKÜR

Öncelikle, zorlu tez yazım sürecinde kaygılandığımda, stres olduğumda her daim pozitif yönlerle odaklanarak, pratik ve işlevsel çözümler sunmasının yanı sıra tez sürecinde bana açtığı alan ile beni cesaretlendiren, destekleyen, mesleki, akademik ve kişisel duruşuyla rol model olan değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Nur Funda BAŞER BAYKAL'a çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecinde kendisinden mesleki anlamda çok şey öğrendiğim, tecrübesi ve yol göstericiliğiyle Klinik Psikolog olma yolculuğuma ışık tutan değerli süpervizörüm Dr. Öğr. Üyesi Başak BAHTİYAR'a ,

Savunma jürimde yer almayı kabul eden Dr. Öğr. Üyesi Begüm ÖZDEMİR DEMİRCİ ve Dr. Öğr. Üyesi Meral BOZDEMİR'e teşekkür ederim.

Bu tez çalışmasına katılmayı kabul eden, deneyimlerini açık yüreklilikle paylaşan beni hikayelerine şahit tutan 13 katılımcının her birine kıymetli destekleri için teşekkür ederim.

Tezim için hazırladığım görüşme sorularını gözden geçiren, değerli bakış açılarıyla soruların şekillenmesine katkı sunan, tecrübelerini benden esirgemeyen Dr. Psikolog Hale Nur KILIÇ MEMUR ve Dr. Öğr. Üyesi Şeyma GÜLDAL'a teşekkür ederim.

Bu tezin yazılma aşamasında birçok kişinin desteğini aldım ve tek tek tüm isimleri burada saymam pek mümkün değil. Süreçte ve hayatımda daima desteği bulunan tüm arkadaşlarıma çok teşekkür ederim. Ancak, ismini geçirmezssem olmayacak bazı kişiler var. Özellikle, Sena Nur AYAN'ın, veri toplama sürecindeki desteğinin yanı sıra daima sen yaparsın diyip omuzumu sıvazlayışı ve koşulsuz desteği bu süreçte benim için çok kıymetliydi. Ayrıca, Büşra AYDIN'a verdiği koşulsuz desteği ile yaşadığımız benzer süreçleri daha kolay atlatmamı sağladığı için teşekkür ederim. Yüksek lisans sürecinde birçok yeniliği beraber deneyimlediğimiz, destekleri sayesinde daha kolay ve keyifli bir eğitim süreci geçirdiğim Zehra AYDEMİR ve Zeynep DÖLAY'a çok teşekkür ederim. Tez sürecinin zorluğunu beraber paylaştığımız, kapsayıcı tutumu, veri toplama sürecindeki desteği için Eylem Kardelen BAYAR'a ve tez yazımı ve veri toplama

sürecindeki değerli destekleri için Arife ÇELİK, Elif ERDAL, Elif KIRMIZIKAYA, Kübra POLAT ve Ece ŞERMET’e teşekkür ederim.

Bu süreç, şüphesiz ailemin desteği olmasaydı çok daha zor olurdu. Eğitimim konusunda her daim desteklerini hissettiğim, yolumu daima açan ve bendeki öğrenme isteğini hep teşvik eden babam ve anneme sonsuz teşekkür ederim. Ayrıca, tüm hayatım boyunca yanımda oldukları ve yoluma ışık tuttukları için onlara minnettarım. Bu süreçte özellikle küçük kardeşim Zeynep Mina tezimin bitmesi için benden daha hevesli ve heyecanlıydı, ona bana sağladığı motivasyon için çok teşekkür ederim. Ayrıca, kardeşlerim Merve ve Nurefşan’a destekleri ve yol arkadaşlıkları için teşekkür ederim. Bu süreçte geniş aile üyelerimin de desteği benim için kıymetliydi, özellikle teyzem Müberra HACİBEKİROĞLU’na veri toplama sürecindeki desteği için teşekkür ederim.

Edanur BAT

Ocak, 2024

ÖZET

BOZULMUŞ YEME DAVRANIŞLARI OLAN BİREYLERİN ÖZNEL VE İLİŞKİSEL DENEYİMLERİ: BİR FENOMENOLOJİ ÇALIŞMASI

Edanur Bat

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı Adı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Nur Funda Başer Baykal

Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2024

Bu araştırmada, bozulmuş yeme davranışları gösteren bireylerin öznel ve ilişkisel deneyimleri ele alınmıştır. Böylece, bozulmuş yeme davranışlarına ilişkin öznel deneyimlerin ve aile, sosyal ilişkiler gibi alanlardaki deneyimlerin bozulmuş yemeyle ilişkisi hakkında bilgi edinmek amaçlanmıştır. Bireylerin deneyimlerinin daha iyi anlaşılabilmesi adına, bir nitel araştırma deseni olan yorumlayıcı fenomenoloji yöntemi kullanılmıştır.

Çalışmanın, örneklem grubu belirlenirken ölçüt örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Bu doğrultuda 18-30 yaş arasında bulunan, herhangi bir Yeme Bozukluğu tanısı almamış 396 kişiye Yeme Bozukluğu Değerlendirme Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu uygulanarak bozulmuş yeme davranışları gösteren bireylere ulaşılması amaçlanmıştır. Ölçek toplam puanlarının yüksekten düşüğe doğru sıralanması sonucunda, ölçekten 3 ve üzeri puan alan 40 katılımcıya ulaşılarak çalışmanın ikinci aşamasında yapılacak olan görüşmelerin kapsamı ve içeriği hakkında bilgi verilmiştir. Yapılan bilgilendirmeler sonucunda, görüşmelere katılmak isteyen 13 kadınla görüşme yapılmıştır. Bu görüşmelerde, bozulmuş yeme deneyimiyle ilgili öznel ve ilişkisel deneyimler hakkında bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan görüşme sorularından yararlanılmıştır. Görüşmeler esnasında, katılımcıların onayıyla ses kaydı alınmış ve bu ses kayıtları deşifre edildikten sonra analiz edilmiştir. Analizler yapılırken, MAXQDA-22 programından yararlanılmıştır. Yapılan analizlerin sonucunda, ‘ bedenle ilgili deneyimler, bozulmuş yeme davranışları, bilişsel faktörler, duygusal deneyimler, aile

ilişkileri ve bozulmuş yeme, sosyal deneyimler ve bozulmuş yeme' olmak üzere 6 ana tema ve bu temalara ilişkin alt temalar ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın sonucunda, Yeme Bozukluğu tanısı almayan ancak bozulmuş yeme davranışı gösteren bireylerin öznel deneyimlerinin bedenleriyle ilgili deneyimlerden ve bilişsel, duygusal süreçlerden etkilendiği görülmüştür. Ayrıca; aile üyeleriyle ilişkilerin, aileden gelen bedene-kiloya yönelik yorumların, ebeveynlerle olan ilişkilerin ve ebeveynlerin özelliklerinin de bozulmuş yeme deneyimini şekillendiren faktörlerden olduğu anlaşılmıştır. Tüm bunlara ek olarak, arkadaş ilişkileri başta olmak üzere sosyal ortamlarda diyet-kilo konuşmalarının yapılmasının, yargılanma endişesinin ve sosyal izolasyonun da bozulmuş yeme deneyimi ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Çalışmanın bulguları, ilgili literatürün ışığında ele alınmış ve yorumlanarak tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Yeme Bozukluğu, Bozulmuş Yeme Davranışları, Yorumlayıcı Fenomenoloji, Sosyal İlişkiler



ABSTRACT

SUBJECTIVE AND RELATIONAL EXPERIENCES OF INDIVIDUALS WITH IMPAIRED EATING BEHAVIOURS: A PHENOMENOLOGY STUDY

Edanur Bat
Master Thesis
Department of Psychology
Clinical Psychology Programme with Thesis
Thesis Advisor: Asst. Prof. Nur Funda Başer Baykal
Maltepe University Graduate School, 2024

In this study, the subjective and relational experiences of individuals with disordered eating behaviors were discussed. Thus, it was aimed to obtain information about the relationship between subjective experiences of disordered eating behaviors and experiences in areas such as family and social relations, and disordered eating. In order to understand individuals' experiences better, the interpretive phenomenology method, a qualitative research design, was used.

Criterion sampling method was used when determining the sample group of the study. In this regard, the Eating Disorders Examination Questionnaire and Demographic Information Form were applied to 396 people between the ages of 18-30 who were not diagnosed with any Eating Disorders, and it was aimed to reach individuals with disordered eating behaviors. As a result of ranking the total scores of the scale from high to low, 40 participants who received 3 or more points from the scale were reached and informed about the scope and content of the interviews to be held in the second phase of the study. As a result of the information provided, 13 women who wanted to participate in the interviews were interviewed. In these interviews, interview questions prepared by the researcher were used to obtain information about subjective and relational experiences related to the disordered eating experience. During the interviews, voice recordings were made with the consent of the participants, and these voice recordings were deciphered and analyzed. MAXQDA-22 program was used while making the analyses. As a result of the analyses, 6 main themes and sub-themes related to these themes emerged: 'body-related experiences, disordered eating behaviors, cognitive factors, emotional

experiences, family relationships and disordered eating, social experiences and disordered eating'.

As a result of the research, it was seen that the subjective experiences of individuals who were not diagnosed with an Eating Disorder but showed disordered eating behavior were affected by experiences related to their bodies and cognitive and emotional processes. Moreover; It has been understood that relationships with family members, comments about body and weight from the family, relationships with parents and the characteristics of the parents are among the factors that shape the disordered eating experience. In addition to all these, it has been observed that discussing diet and weight in social environments, especially in friendships, anxiety about being judged, and social isolation are also associated with disordered eating experience.

The findings of the study were discussed and interpreted in the light of the relevant literature.

Keywords: Eating Disorder, Disordered Eating Behaviors, Interpretive Phenomenology, Social Relationships

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET	vi
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar LİSTESİ.....	xv
KISALTMALAR.....	xvi
1. GİRİŞ	1
1.1 Problem.....	1
1.2 Amaç.....	3
1.3 Önem.....	4
1.4 Varsayımlar.....	6
1.5 Sınırlıklar	6
1.6 Tanımlar.....	6
2. GENEL BİLGİLER	7
2.1 Yeme Davranışı ve Sağlıklı Yeme Davranışı	7
2.2 Bozulmuş Yeme Davranışı	7
2.2.1 Kısıtlayıcı yeme	10
2.2.2 Tıkınırcasına yeme.....	12
2.2.3 Duygusal yeme	16
2.3 Bozulmuş Yeme Davranışlarında Etkili Olan Faktörler.....	19

2.4 Bozulmuş Yeme Davranışlarının Yaygınlığı ve Cinsiyet.....	26
2.5 Bozulmuş Yeme Davranışları ve Kişiler Arası İlişkiler	27
2.5.1 Bozulmuş yeme davranışları ve aile	29
2.5.2 Bozulmuş yeme davranışları ve sosyal ilişkiler.....	32
3. YÖNTEM	36
3.1 Araştırma Modeli.....	36
3.2 Katılımcılar	38
3.3 Veri Toplama Süreci.....	43
3.3.1 Veri toplama araçları	44
3.3.1.1 Demografik bilgi formu	44
3.3.1.2 Yeme bozukluğu değerlendirme ölçeği	44
3.3.1.3 Görüşme soruları.....	46
3.4 Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması	47
3.5 Araştırmanın Geçerlik ve Güvenirliği	49
3.6 Araştırmacının Deneyimlerinin Değerlendirilmesi: Öz Düşünümsellik	54
4. BULGULAR VE TARTIŞMA	56
4.1 Bulgular	56
4.1.1 Bedenle ilgili deneyimler.....	56
4.1.1.1 Zayıflık ideali.....	57
4.1.1.2 Beden memnuniyetsizliği	59
4.1.1.3 Bedensel kıyas	63
4.1.2 Bozulmuş yeme davranışları.....	65

4.1.2.1 Kilo kontrolü.....	66
4.1.2.2 Tıkınırcasına yeme.....	70
4.1.2.3 Duygusal yeme	75
4.1.3 Bilişsel Faktörler.....	80
4.1.3.1 Düşük benlik saygısı	80
4.1.3.2 Zihinsel meşguliyet/ruminasyon.....	82
4.1.3.3 Mükemmeliyetçilik.....	84
4.1.4 Duygusal deneyimler	87
4.1.5 Aile ilişkileri ve yeme davranışı	89
4.1.5.1 Sağlıksız aile ilişkileri.....	90
4.1.5.2 Aile ortamının etkisi	98
4.1.6 Sosyal deneyimler ve yeme davranışı.....	110
4.1.6.1 Sosyal çevrenin etkisi	110
4.1.6.2 Sosyal izolasyon	115
4.2 Tartışma	119
4.2.1 Bedenle ilgili deneyimler.....	120
4.2.1.1 Zayıflık ideali.....	120
4.2.1.2 Beden memnuniyetsizliği	123
4.2.1.3 Bedensel kıyas	126
4.2.2 Bozulmuş yeme davranışları.....	130
4.2.2.1 Kilo kontrolü.....	130

4.2.2.2 Tıkınırcasına yeme.....	136
4.2.2.3 Duygusal yeme	137
4.2.3 Bilişsel faktörler.....	140
4.2.3.1 Düşük benlik saygısı	140
4.2.3.2 Zihinsel meşguliyet/ruminasyon.....	142
4.2.3.3 Mükemmeliyetçilik.....	143
4.2.4. Duygusal deneyimler	145
4.2.5 Aile ilişkileri ve yeme davranışı	146
4.2.5.1 Sağlıksız aile ilişkileri.....	147
4.2.5.2 Aile ortamının etkisi	151
4.2.6 Sosyal deneyimler ve yeme davranışı.....	158
4.2.6.1 Sosyal çevrenin etkisi	158
4.2.6.2 Sosyal izolasyon	161
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	163
KAYNAKÇA.....	168
EKLER.....	209
EK-1: Etik Kurul Kararı	209
EK-2: Bilgilendirilmiş Onam Formu- I	210
EK-3: Demografik Bilgi Formu.....	212
EK 4: Yeme Bozukluğu Değerlendirme Ölçeği	213
EK-5: Bilgilendirilmiş Onam Formu-II.....	216

EK-6: Görüşme Soruları	218
EK-7: Ölçek Kullanım İzni.....	221
ÖZGEÇMİŞ	222



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	40
Tablo 2. Analiz Sonucu Ulaşılan Ana ve Alt Temalar.....	56



KISALTMALAR

BKİ	: Beden Kitle İndeksi
BM	: Beden Memnuniyetsizliği
YB	: Yeme Bozukluğu
YBDÖ	: Yeme Bozukluğu Değerlendirme Ölçeği
YFA	: Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz



1. GİRİŞ

1.1 Problem

Yeme Bozuklukları (YB), ciddi ve bazen de ölümcül sonuçları olabilen, yemekle ilgili sağlıksız tutum ve davranışları içeren, yaygınlığı giderek artan psikiyatrik rahatsızlıklardır (Bell ve Cooper, 2005; Watterson, 2020). YB'nin oluşmasında etkili olan birçok faktör olmakla beraber, bozulmuş yeme davranışları YB'nin en önemli öncüllerinden biridir (Barrack ve ark., 2019; Hesse Biber ve ark., 2006).

Bozulmuş yeme davranışları, oldukça geniş kapsamlı bir kavramdır. Ancak, toplum örnekleminde yiyecek kısıtlaması, tıknırcasına yeme ve duygusal yemenin daha yaygın görülen bozulmuş yeme davranışlarından olduğu bildirilmektedir. Tüm bunlara ek olarak, telafi davranışları, kiloya ilişkin zihinsel meşguliyet gibi bozulmuş yemeyle ilişkili faktörlerin de toplum örnekleminde sıklıkla görülebildiği ortaya konmuştur (Budd, 2007; Fergus ve ark., 2019; Fitzsimmons Craft ve ark., 2016; Panão ve Carraça, 2020; Ramalho ve ark., 2022). Yapılan çalışmalar, bozulmuş yeme davranışlarının herhangi bir YB tanısı almamış örnekleminde de yaygın bir biçimde görüldüğünü göstermektedir (Deveci, 2020; Santana ve ark., 2022). Bu yaygınlığın giderek artmasının YB tanısının yaygınlığı açısından risk faktörü olduğu belirtilmektedir (Deveci, 2020; Santana ve ark., 2022). Ayrıca, bozulmuş yeme davranışlarının özellikle üniversite öğrencilerinde ve beliren yetişkinlik döneminde yaygınlığının arttığını gösteren çalışma bulguları da dikkat çekmektedir (Deveci, 2020; Gonidakis ve ark., 2018; Piko ve ark., 2022). Tüm bu çalışma bulguları, bozulmuş yeme davranışlarıyla beraber görülen eşik altı belirtilerin zamanla YB'ye dönüşebileceğine işaret etmektedir. Bu sebeple, bozulmuş yeme davranışlarının kapsamlı bir biçimde ele alınmasının YB ile ilgili önleyici çalışmalar açısından önemli olduğu görülmektedir (Keel, 2006).

Bozulmuş yeme davranışlarının tetiklenmesinde; beden memnuniyetsizliği, zayıflık idealinin içselleştirilmesi, mükemmeliyetçilik ve düşük benlik saygısı başta olmak üzere etkili olan birçok faktör vardır (Aparico-Martinez ve ark., 2019; Fairburn ve ark., 2008). Kişiler arası ilişkilerin de bozulmuş yeme davranışlarının önemli bir tetikleyicisi ve sürdürücüsü olduğu bildirilmektedir (Budd, 2007; Eisenberg ve ark., 2012). Başta

ebeveynler olmak üzere aile üyeleriyle kurulan iletişim, ailenin yeme tutum ve davranışları, ailenin kilo, fiziksel görünüm ve yemeye ilişkin yorumlarının bozulmuş yeme davranışlarının tetiklenmesinde ve devam etmesinde önemli faktörlerden olduğu aktarılmaktadır (Budd, 2007; Eisenberg ve ark., 2012; Kluck, 2008). Ayrıca, sosyal ilişkiler de bozulmuş yeme davranışlarının oluşmasında ve devam etmesinde önemli faktörlerdendir. Özellikle kilo-diyet konuşmalarının yaygın olduğu arkadaş grubuna, fiziksel görünüme yönelik eleştiri ve alayın sıklıkla yapıldığı sosyal çevreye sahip olmak bozulmuş yeme davranışlarının önemli bir tetikleyicisi ve sürdürücüsüdür (Eisenberg ve ark., 2005; Fairburn ve ark., 2008; Power ve Lazenbatt, 2015; Waller ve Calam, 2015). Tüm bunlara ek olarak, kişiler arası ilişkilerde yaşanan zorlukların ve yalnızlığın da bozulmuş yeme davranışlarını tetiklediği ve devam etmesine sebep olduğu ortaya konulmuştur (Eisenberg ve ark., 2005; Fairburn ve ark., 2008; Power ve Lazenbatt, 2015; Waller ve Calam, 2015). Yapılan çalışmalarda, sosyal ilişkilerle bozulmuş yeme davranışlarının karşılıklı bir ilişki içerisinde olduğuna işaret etmektedir (Waller ve Calam, 2015; Weiss ve ark., 2015). Tüm bunlarla beraber bozulmuş yeme deneyiminin, bireylerde uyandırdığı duygular ve yeme davranışına ilişkin deneyimleri ele alan çalışmaların oldukça az olduğu dikkat çekmektedir. Ancak, bozulmuş yeme davranışı gösteren bireylerin birçok zorlayıcı deneyim yaşadığı ve duygusal anlamda da zorlandığı bilinmektedir (Budd, 2007; Kelly ve ark., 2014; Kukk ve Akkermann, 2020; Walsh ve ark., 2020). Tüm bu çalışma bulguları, bozulmuş yeme davranışlarıyla yakından ilişkili olan birçok etken olduğunu ve bu faktörlerin ele alınması için bütüncül ve derinlemesine çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu ortaya koymaktadır.

Yukarıda da aktarıldığı üzere bozulmuş yeme davranışlarının, YB'nin önemli bir yordayıcısı olduğu ve bu alanda yapılacak önleyici çalışmalar açısından ele alınmasının önemli olduğu görülmektedir (Grandy, 2017). Ayrıca, bozulmuş yeme davranışlarının ortaya çıkmasında, devam etmesinde ve şiddetlenmesinde etkili olan faktörlerin kapsamlı bir biçimde ele alınmasının literatüre de katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bozulmuş yeme davranışlarına sahip bireylerin öznel ve ilişkisel deneyimlerinin anlaşılması bu davranışlara yönelik önleyici çalışmalar yapılması açısından da önemlidir. Literatürde, yeme tutumları ve YB ile ilgili çok sayıda araştırma olmasına karşın, bozulmuş yeme davranışlarını ele alan çalışmaların nispeten az olduğu görülmektedir. Ayrıca, literatürde bozulmuş yemeyi ele alan çalışmaların genelde ergenlerle yürütüldüğü dikkat

çekmektedir. Tüm bunlara ek olarak, nitel yöntem kullanılarak yapılan çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu ve ülkemizde bozulmuş yeme davranışlarını ele alan çalışmaların, genellikle nicel yöntem kullanılarak yürütüldüğü görülmektedir. Tüm bu bilgiler doğrultusunda, bozulmuş yeme deneyimini etkileyen ve devam ettiren faktörlerin yanı sıra bu deneyimin derinlemesine anlaşılmasının önemli olduğu ve bu değişkenler arasındaki ilişkilere dair kapsamlı bilgiye ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Özetle, bu çalışmada nitel araştırma yöntemi kullanılarak bozulmuş yeme davranışı gösteren bireylerin bozulmuş yeme davranışlarına ilişkin deneyimleri ele alınmıştır. Bu doğrultuda, bozulmuş yeme davranışlarıyla beraber bu davranışların oluşmasında ve devam etmesinde etkili olan faktörler ve yakın ilişkilerdeki kişiler arası deneyimlerin bozulmuş yeme davranışlarıyla ilişkisinin anlaşılması hedeflenmiştir. Bu çalışma kapsamında, nitel analiz yöntemi ile daha detaylı bilgi edinilecek olması bozulmuş yeme deneyiminin; etiyolojisi, sürdürücü faktörleri, tedavi süreçleri için önemli bilgiler sağlayarak klinik uygulamalara ve literatürdeki boşluğa katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

1.2 Amaç

Bu araştırma kapsamında, 18-30 yaş arasındaki bireylerin bozulmuş yeme davranışlarına ilişkin öznel ve ilişkisel deneyimlerinin detaylı bir biçimde ele alınması hedeflenmiştir. Bu kapsamda, bireylerin bozulmuş yeme davranışlarına ilişkin deneyimleri, bu deneyime eşlik eden faktörleri, bu deneyimlerin yaşamlarına etkisi ve kişiler arası ilişkilerle olan etkileşiminin derinlemesine anlaşılabilmesi amaçlanmıştır. Tüm bu amaçlar doğrultusunda, bozulmuş yeme davranışına sahip bireylerin öznel ve ilişkisel deneyimlerinin detaylı bir biçimde ele alınabilmesi amacıyla nitel araştırma yöntemlerinden yorumlayıcı fenomenoloji deseni kullanılmıştır.

Bu araştırma kapsamında ilgili literatür doğrultusunda şu sorulara cevap aranacaktır:

Ana Araştırma Sorusu: Bozulmuş yeme davranışı gösteren bireylerin öznel ve ilişkisel deneyimleri nasıldır?

Alt Araştırma Soruları:

- 1) Bozulmuş yeme davranışları olan bireylerin, öznel deneyimleri nasıldır?
- 2) Bozulmuş yeme davranışları olan bireylerin aileleriyle yaşadıkları ilişkisel deneyimleri nasıldır?
- 3) Bozulmuş yeme davranışları olan bireylerin, sosyal hayatta yaşadıkları deneyimleri ve sosyal etkileşimde bulundukları kişilerle ilişkisel deneyimleri nasıldır?

1.3 Önem

Bozulmuş yeme davranışlarının ele alınmasının ciddi bir psikiyatrik problem olan YB'nin önlenmesi açısından oldukça önemli olduğu aktarılmaktadır (Hesse Biber ve ark., 2006). Literatüre göre, bozulmuş yeme davranışları YB'ye göre daha yaygın görülmektedir (Grandy, 2017; Lucea ve ark., 2012). Bu sebeple, tanı almayan ancak bozulmuş yeme örüntüsüne sahip olan kişilerin deneyimlerinin anlaşılmasının ve bozulmuş yeme davranışlarının ortaya çıkmasında, devam etmesinde ve belirtilerin şiddetlenmesinde etkili olan faktörlerin ele alınmasının oldukça önemli olduğu belirtilmektedir (Grandy, 2017; Lucea ve ark., 2012). Ancak, ilgili literatür incelendiğinde, bozulmuş yeme davranışlarını ele alan çalışmaların nispeten az olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, bozulmuş yeme davranışlarının ve bu deneyime sahip olan kişilerin öznel ve ilişkisel deneyimlerinin kapsamlı bir biçimde ele alınması önemlidir. Böylece, bozulmuş yeme davranışlarının ve YB'nin tedavi süreçlerine ilişkin bilgi sağlanarak önleyici çalışmalara da katkı sağlanabilir.

İlgili literatür incelendiğinde, kişiler arası ilişkiler ve bozulmuş yeme davranışlarının yakından ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar olmasına rağmen bu kavramları birlikte ele alan çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalarınsa ağırlıklı olarak ebeveyn-çocuk ilişkisi ve bağlanma teorisi kapsamında yürütüldüğü görülmektedir. Ancak, ebeveynler harici kişileri ele alan çalışmaların az olması özellikle romantik ilişkiler, arkadaşlık gibi konulardaki ilişkisel deneyimlerin daha fazla ele alınması gerektiğini düşündürmektedir. Tüm bunlara ek olarak yeme sorunu yaşayan bireylerin bu problemlerle nasıl baş ettiklerini ele alan çalışmaların da kısıtlı sayıda olduğu görülmektedir (Arcelus ve ark., 2013; Buser ve ark., 2016). Bu kapsamda, bu

çalışmada bireylerin yakın ilişkilerde yaşadıkları deneyimlerin bozulmuş yeme davranışlarıyla ilişkisinin anlaşılmasının yanı sıra bozulmuş yeme davranışları ve bu davranışların etkili olduğu faktörlerin irdelenmesi amaçlanmıştır. Belirtilen bu hedeflerin de çalışmanın önemini arttırdığı düşünülmektedir.

Bozulmuş yeme davranışlarıyla ilgili, nitel yöntem ve yorumlayıcı fenomenoloji kullanılarak yürütülen çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu dikkat çekmektedir. Bu kapsamda ilgili literatür incelendiğinde, bozulmuş yeme deneyimi yaşayan, tanı almadığı halde yeme problemi yaşayan kişiler ve ilişkisel deneyimlere odaklanan çalışmaların oldukça az olduğu, yapılan çalışmaların ise spesifik olarak ilişkisel deneyime odaklanmadığı görülmektedir. Tüm bunlara ek olarak literatürde, YB tanısı almayan ancak bozulmuş yeme deneyimi yaşayan 18-30 yaş arasındaki bireylerin, bozulmuş yeme davranışlarına ilişkin öznel ve ilişkisel deneyimlerini aile ve sosyal çevreyi de dahil ederek ele alan geniş kapsamlı, bütüncül ve sadece nitel analiz yöntemiyle yürütülen bir tez çalışmasına bilindiği kadarıyla rastlanmamıştır. Ülkemizde yeme problemleri ile ilgili yapılan tez çalışmaları incelendiğinde, YB ile ilgili yürütülen nitel tez çalışmaların az da olsa olduğu (Beyazıt, 2014; Özbek Şimşek, 2019; Tansu, 2017) görülmüştür. Ancak, bozulmuş yeme davranışlarının yetişkin örnekleminde nitel yöntemle ele alındığı bir tez çalışmasına bilindiği kadarıyla rastlanmamıştır. Bununla beraber, lise öğrencilerinde bozulmuş yeme deneyiminin ele alındığı karma yöntemle yürütülen bir tez çalışması olduğu (Kermen, 2021) görülmüştür. Bozulmuş yeme davranışlarıyla ilgili yapılan nitel çalışmaların az olmasının da çalışmanın önemini arttıran unsurlardan biri olduğu düşünülmektedir.

Özetle, bu tez çalışmasında bozulmuş yeme davranışları olan bireylerin deneyimleri ve kişiler arası ilişkilerin bozulmuş yeme deneyimiyle nasıl bir etkileşim içerisinde olduğu derinlemesine anlaşılmaya çalışılmıştır. Bozulmuş yeme davranışlarının ve bozulmuş yeme davranışlarıyla ilişkili olan faktörlerin ele alınmasının oldukça önemli olmasının yanı sıra kişiler arası ilişkilerle etkileşiminin kapsamlı bir biçimde incelenmesinin çalışmanın önemi arttıracığı, literatüre ve klinik uygulamalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4 Varsayımlar

Bu araştırmada, araştırmanın örnekleminin ölçme araçlarına ve görüşme sorularına objektif ve içten bir biçimde yanıt verdiği, kullanılan ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu ve kullanılan yöntemlerin amaca uygun olduğu varsayılmıştır.

1.5 Sınırlıklar

Bu araştırmanın belirli sınırlıkları bulunmaktadır. Bu araştırmanın 18-30 yaş arasındaki bireylerle yürütülmüş olması sonuçların genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı ölçme araçlarının öz bildirime dayalı olması olmasıdır. Araştırmaya dair bir diğer sınırlılıksa çalışmanın kapsamının, bireylere verilen ölçme araçları ve görüşme kapsamında katılımcılara yöneltilen sorularla kısıtlı olmasıdır.

1.6 Tanımlar

Bozulmuş Yeme Davranışı: Bozulmuş yeme davranışları, geniş bir skalada tanımlanmakla beraber eşik altı yeme bozukluğu ile yeme bozukluklarını kapsayan geniş bir kavramdır (Barrack ve ark., 2019). Özetle, bozulmuş yeme davranışları, beden memnuniyetsizliği, kısıtlayıcı yeme, tıknırcasına yeme, kilo almaktan korkma ve kilo verme amacıyla telafi davranışlarında bulunma olarak tanımlanabilmektedir (Budd, 2007). Ayrıca, bozulmuş yeme davranışlarına yeme ve bedene ilişkin zihinsel meşguliyet ve zayıflık idealinin içselleştirilmesi gibi faktörlerin de eşlik ettiği düşünülmektedir (Hesse Biber ve ark., 2006; Judd, 2011; Walsh ve ark., 2020).

Kişiler Arası Sorunlar: Kişilerarası problemler oldukça geniş kapsamda ele alınabilmekle beraber kısaca, kişinin yakın sosyal etkileşimde bulunduğu kişilerle (iş arkadaşı, akran, aile) ilişkilerindeki problemler olarak tanımlanabilir (Hartmann ve ark., 2010).

2. GENEL BİLGİLER

2.1 Yeme Davranışı ve Sağlıklı Yeme Davranışı

Yemek yemek, fizyolojik ve psikolojik açılardan oldukça önemlidir. Bireylerin sağlıklı olabilmesi için gerekli miktarda beslenmeleri gerekmektedir. Ancak, bireylerin günlük olarak alınması gerekenden fazla ya da az besin tüketmesi sağlığın bozulmasına neden olabilmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Bu nedenle, hayatımızda önemli bir yer kaplayan yeme davranışı; yemek seçimi, beslenme biçimi, diyet, obezite ve yeme bozuklukları gibi pek çok konuyla iç içe olan geniş bir kavramdır (LaCaille, 2020).

İlgili literatür incelendiğinde, sağlıklı yeme davranışının düzenli ve dengeli beslenme şeklinde tanımlanabildiği görülmektedir. Bu tanımda bahsedilen düzenli beslenme, bireylerin açlık ve tokluk durumlarını dikkate alarak 3-4 saatte bir ana öğün ve ara öğünler ile beslenmesi olarak tanımlanabilir. Dengeli beslenme ise protein, yağ ve karbonhidratı içeren çeşitli besinlerden oluşan beslenme olarak tanımlanabilmektedir (Walsh ve ark., 2020). Ayrıca sağlıklı yeme davranışına sahip bireylerin yedikleri yiyeceklerden dolayı suçluluk duymadan zevk alarak yemek yedikleri ve yedikleri yemeğin miktarına ilişkin zihinsel meşguliyetlerinin yok denecek kadar az olduğu belirtilmektedir (Walsh ve ark., 2020).

2.2 Bozulmuş Yeme Davranışı

Yeme davranışları, normal yeme davranışından yeme bozukluklarına kadar geniş bir skalaya sahiptir. Bozulmuş yeme davranışı ise bu skalada eşik altı yeme bozukluğu ile yeme bozukluklarına kadar olan geniş bir kısmı kapsamaktadır (Barrack ve ark., 2019; Hesse Biber ve ark., 2006; Keel, 2006; Tylka ve Subich, 1999). Bu kapsamda YB'yi bir spektrum üzerinde değerlendirmek önemlidir. Çünkü eşik altı belirtiler zamanla YB'ye evrilebilir. Bu açıdan düşünüldüğünde YB ile ilgili önleyici çalışmalar açısından da yeme davranışındaki bozulmaların fark edilip ele alınması önemli bir rol oynamaktadır (Keel, 2006).

Bozulmuş yeme davranışları terimi kısıtlı yiyecek alımı, tıknırcasına yeme atakları, diyet davranışı başta olmak üzere çeşitli yeme davranışlarını içeren kapsamlı bir terimdir (Herzog ve Eddy, 2007). Budd (2007), bozulmuş yeme davranışlarını beden memnuniyetsizliği, kısıtlayıcı yeme, tıknırcasına yeme, kilo almaktan korkma ve kilo verme amacıyla telafi davranışlarında bulunma olarak tanımlamaktadır. Panão ve Carraça (2020) ise, bozulmuş yeme davranışı deneyimleyen bireylerin kilolarında değişimler olabileceğini, yeme ve egzersizle ilgili katı kurallara sahip olmalarına ek olarak, yemek yedikten sonra telafi etmeye yönelik davranışlar da bulunabileceklerini belirtmişlerdir. Walsh ve arkadaşları (2020) ise, bozulmuş yeme davranışı gösteren bireylerin yiyecekleri yemeğe ve miktarına karar verirken belirledikleri kilo ve beden görünümünü baz aldıklarını belirtmektedirler. Ayrıca, YB olan bireyler kadar sık olmasa da bozulmuş yeme davranışı gösteren bireylerin de yedikleri yemeklerin miktarı, kalorisi, kilo ve beden şekillerindeki değişiklikler sebebiyle suçlu hissettikleri ve duygularını düzenlemek için yeme davranışına başvurabildikleri belirtilmektedir (Walsh ve arkadaşları, 2020). Tüm bunlara ek olarak, bozulmuş yeme davranışı gösteren bireylerin kendilerini sık sık bedenleri ve yeme davranışları üzerinden başkalarıyla kıyasladıkları, özellikle de kendilerinden az yiyen bireylerle bir arada bulunduklarında kendilerinin çok yediğini düşünerek duygusal olarak zorlanabilecekleri bildirilmektedir (Walsh ve ark, 2020).

Bozulmuş yeme davranışı ile YB'nin farklı kavramlar olduğu ve bu ayrımın yapılmasının önemli olduğu görülmektedir. Keel'a (2006) göre pek çok insan hayatının bir döneminde bozulmuş yeme davranışları gösterebilmektedir ancak bu davranışlar YB'ye dönüşmemektedir. Bununla birlikte, bazı bireylerde bozulmuş yeme davranışları eşlik eden belirtilerle beraber YB'yi ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca, yeme davranışındaki bozulmalar kimi zaman kendiliğinden ortadan kalkabilmekle beraber bozulmuş yeme davranışlarının bireylerin işlevselliğini, fiziksel- zihinsel sağlığını olumsuz etkilemeye başlaması ve bu durumun süreklilik göstermesi YB'ye işaret edebilir (Deveci, 2020; Walsh ve ark., 2020). Tüm bunlara ek olarak bozulmuş yeme davranışları ve YB'nin diyet kısıtlamaları, tıknırcasına yeme-kusma atakları, beden ve kilo ile ilgili yoğun uğraşlar bakımından benzemesi sebebiyle, tanı almayacak seviyede bozulmuş yeme davranışları için eşik altı YB tabirinin de kullanıldığı görülmektedir (Berg ve ark., 2009; Castellini ve ark., 2014).

Bozulmuş yeme davranışı ile YB arasındaki farklar incelendiğinde, bozulmuş yeme davranışının ağırlıklı olarak kadınlarda kalori kısıtlamaları, kronik diyet, tıkinma atakları gibi gözlenebildiği bildirilmektedir (Hesse Biber ve ark., 2006; Judd, 2011; Walsh ve ark., 2020). Ayrıca, bozulmuş yeme davranışı gösteren bireylerin, yemek seçimlerini kendileri için belirledikleri ideal kilo ve beden şekline göre şekillendirmelerinin yanı sıra yiyecekler ve bedenle ilgili yoğun zihinsel meşguliyetlerinin olduğu aktarılmaktadır. Tüm bunlara ek olarak, belirli yiyeceklerin tüketiminin ardından suçluluk hissettikleri ve zaman zaman yemekli aktivitelerden kaçındıkları ya da bu aktivitelerde bulunurken zorlandıkları da belirtilmektedir (Hesse Biber ve ark., 2006; Judd, 2011; Walsh ve ark., 2020). Bozulmuş yeme davranışlarıyla YB'yi ayıran en temel faktör, YB'de belirli tanı kriterlerinin karşılanmasıdır (Judd, 2011). Araştırmacılara göre, beden şekli ve kiloyla ilgili kaçınılmaz ve rahatsız edici düşünceler, normal veya düşük kiloda olmaya karşın kilo almaya yönelik yoğun korkular ve besinlerle ilgili katı düşünce sistemine sahip olunması YB'yi bozulmuş yeme davranışlarından ayıran temel özelliklerdendir (Hesse Biber ve ark., 2006; Judd, 2011; Walsh ve ark., 2020). Ayrıca, YB'de yemek seçimlerinin kısıtlama davranışı, kilo kaybı ya da tıkinma- kusma ataklarına göre şekillendiği, yemek yedikten sonra utanç ve suçluluk hissedildiği ve yemekli sosyal aktivitelerden çoğunlukla kaçınıldığı belirtilmektedir (Hesse Biber ve ark., 2006; Judd, 2011; Walsh ve ark., 2020). Tüm bunlara ek olarak, bozulmuş yemede, kilo değişiklikleri ve beslenme sorunları nadiren önemli tıbbi sorunlara sebep olurken YB'de hastane yatışı hatta ölüm gibi tıbbi sorunlar oluşabilir. Bozulmuş yeme davranışında ruh sağlığı uzmanları ve beslenme danışmanlığı yardım sağlayabilirken, bu durum kendiliğinde de düzelebilir (Judd, 2011). Ancak, YB'de uygun tedavi olmadan iyileşme olmayacağı belirtilmektedir (Judd, 2011).

Bozulmuş yeme davranışlarının oldukça kapsayıcı bir terim olması sebebiyle birden çok alt başlığı içerisinde barındırdığı görülmektedir. Yapılan çalışmalar da göstermektedir ki bireyler kilo kontrolü sağlamak adına bozulmuş yeme davranışlarında bulunabilmektedir. Bu kapsamda yeme kısıtlaması, katı diyetler yapma, telafi davranışlarında bulunma, tıkinırcasına yeme ya da aşırı yeme ve duygusal yeme davranışları bozulmuş yeme davranışları arasında gösterilebilir (Da Luz ve ark., 2018; Fergus ve ark., 2019; Fitzsimmons Craft ve ark., 2016; Panão ve Carraça, 2020; Ramalho ve ark., 2022).

2.2.1 Kısıtlayıcı yeme

Kısıtlayıcı yeme, yenilen yiyeceği kontrol etmek, alınan kaloringin kısıtlanması, kilo almayı engellemek ya da kilo vermeyi desteklemek amacıyla yapılan yeme davranışları olarak tanımlanabilir (De Lauzon Guillaın ve ark., 2006; Polivy ve ark., 2020; Tuschl, 1990). Ayrıca, kısıtlayıcı yeme davranışının kilo verme amaçlı diyet yapma ile aynı anlamda kullanıldığı ve başta üniversite öğrencileri olmak üzere toplum örnekleminde yaygınlığının giderek arttığı belirtilmektedir (De Matos ve ark., 2021; Polivy ve ark., 2020).

Kısıtlayıcı yeme davranışları, bozulmuş yeme davranış ve tutumlarıyla pozitif yönde ilişkilidir. Bozulmuş yeme davranışı gösteren ve YB tanısı alan bireylerin sıklıkla kısıtlayıcı yeme davranışı gösterdikleri bildirilmektedir (Griffiths ve ark., 2000; Polivy ve ark., 2020, Lowe ve ark., 2013; Lowe, 2021). Kısıtlayıcı yeme davranışlarının beden memnuniyetsizliği (BM), sosyal çevreden gelen zayıflığa yönelik baskılar gibi çeşitli faktörlerle ilgili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, kısıtlayıcı yeme davranışına sahip bireylerin sosyal çevreden gelen zayıflık ideeline, beden şekli ve kiloya yönelik eleştirilere karşı daha hassas oldukları belirtilmektedir (Griffiths ve ark., 2000; Milss ve ark., 2021; Tuschl, 1990). Polivy ve arkadaşları (2020) ise, kısıtlayıcı yeme davranışı gösteren bireylerin sosyal ortamlarda yargılanma endişesiyle normalden daha az yediklerini ancak tek kaldıklarında aşırı yeme-tıkınma atağı deneyimlediklerini belirtmektedirler. Bu bağlamda, kısıtlayıcı yeme davranışı gösteren bireylerin sosyal çevreden gelen yorumları oldukça önemsedikleri ve bunun da sosyal ortamlarda gösterdikleri yeme davranışlarını etkilediği düşünülmektedir.

Kısıtlayıcı yeme davranışlarıyla ilişkili olan diğer bir faktörün, BM olduğu bildirilmektedir (Polivy ve ark., 2020). Yeme patolojisinin ortaya çıkmasında ve devam etmesinde önemli rol oynayan BM'nin zayıflık idealinin içselleştirilmesi sonucunda oluştuğu ve BM düzeyi artan bireylerin kabul gören ideal bedene ulaşmak amacıyla daha fazla kısıtlayıcı yeme davranışında bulundukları bildirilmektedir (Leahey ve ark., 2011; Polivy ve ark., 2020). Yapılan çalışmalar göstermektedir ki bireylerin kilo ve beden görünümleri ile ilgili kaygı seviyeleri arttıkça kilo kontrolüne yönelik diyet ve kısıtlayıcı

yeme davranışı gösterme sıklıkları da artmaktadır (Griffiths ve ark., 2000; Mills ve ark., 2021).

Kısıtlayıcı yeme davranışıyla ilgili olan başka bir faktörse düşük benlik saygısıdır. (Brechan ve Kvaalem, 2015; Gianini ve Smith, 2007). Düşük benlik saygısıyla kısıtlayıcı yeme davranışı pozitif yönde ilişkilidir (Gianini ve Smith, 2007). 320 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmaya göre benlik saygısı düşük olan kadınlar daha fazla kısıtlama davranışı göstermektedir (Brechan ve Kvaalem, 2015). Literatür incelendiğinde, mükemmeliyetçiliğin de kısıtlayıcı yeme davranışıyla yakından ilişkili bir unsur olduğu görülmektedir. Bireylerin klinik mükemmeliyetçilikleriyle kısıtlayıcı yeme davranışı göstermeleri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır (Downey ve ark., 2014; Rivière ve Douilliez, 2017). Örneğin, yakın zamanda yapılan bir çalışmada, bireylerin klinik mükemmeliyetçilikleriyle kısıtlayıcı yeme davranışlarının pozitif yönde ilişkili olduğu ve bireylerin kendine yönelik mükemmeliyetçilik seviyelerinin davranışsal kısıtlamanın önemli bir tetikleyicisi ve sürdürücü olabileceği bildirilmiştir (Solomon Krakus ve ark., 2022).

Kısıtlayıcı yemenin, diyetin ardından gelen aşırı yeme örüntüsünü barındırdığı ve tekrarlayan diyet döngülerini beraberinde getirdiğini gösteren çalışmalar da dikkat çekmektedir (Milss ve ark., 2021; Polivy ve ark., 2020). Örneğin Lowe (1993), diyet kısıtlamalarıyla birlikte bireylerin kilo verdiklerini ancak sonrasında aşırı yeme davranışlarıyla tekrar kilo alabildiklerini ve bu döngünün sonucunda kilolarında anlamlı bir düşme gerçekleşmediğini belirtmektedir. Ayrıca, katı bir biçimde porsiyonlarını ve kalorilerini kısıtlama davranışı göstererek diyet yapan bireyler, bu kısıtlamalar sonucunda kilo verebilmekte ancak bu katı kısıtlamaları devam ettirmekte zorlanmaktadırlar. Bu zorlanma sebebiyle, devam eden süreçte daha fazla yeme ya da tıknırcasına yeme davranışında bulunabilmektedirler. Aşırı yemelerinin sonucundaysa bireylerin kilo aldıkları ve tekrar kısıtlama davranışlarında bulunarak tekrarlayan bir diyet döngüsüne girdikleri belirtilmektedir. Tüm bunların sonucunda kısıtlayıcı yemenin uzun vadede kilo vermeyi yavaşlatıcı ya da zorlaştırıcı bir unsur olabileceği ortaya konulmuştur (De Lauzon Guillaín ve ark., 2006; Lowe, 2021; Polivy ve ark., 2020).

Tüm bu çalışmalar, kısıtlayıcı yemenin klinik olmayan grupta da yaygın bir biçimde görülebildiğini ve düşük benlik saygısı, sosyal çevreden gelen yorumlar, mükemmeliyetçilik, beden memnuniyetsizliği gibi birçok faktörle etkileşim içinde olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, kısıtlayıcı yemenin ele alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

2.2.2 Tıkınırcasına yeme

Tıkınırcasına yeme davranışı, çoğu insanın tek seferde tüketebileceğinden daha fazla yiyeceği kontrolü kaybedercesine tüketmek olarak nitelendirilebilir (Gan ve ark, 2018; Rosenbaum ve White, 2015). Tıkınırcasına yeme davranışı ile Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu (TYB) birbirinden farklı kavramlar olmakla beraber tıkınırcasına yeme davranışı TYB'nin öncüllerinden biridir (Gan ve ark, 2018; Rosenbaum ve White, 2015).

Tıkınırcasına yeme davranışı, YB tanısı almayan ancak eşik altı grupta bulunan bireylerde en sık görülen yeme davranışlarından biridir (Andrés ve Saldaña, 2014; Rosenbaum ve White, 2015). Tanı almayan ancak tıkınırcasına yeme davranışı gösteren bireylerle yürütülen çalışmalar incelendiğinde bu oranın %10 ile %44 arasında değiştiği bildirilmektedir (Andrés ve Saldaña, 2014; Goldschmidt ve ark., 2015; Napolitano ve Himes, 2011; Thurston ve ark, 2018).

Tıkınırcasına yeme davranışının görülmesinde etkili olan birçok risk faktörü bulunmaktadır. Bu risk faktörlerinden biri de kadın olmaktır. Literatürde, tıkınırcasına yeme davranışının kadınlarda da erkeklerde de yaygın görüldüğü ancak, kadın olmanın tıkınırcasına yeme davranışı açısından önemli bir risk faktörü olduğu ve kadınlarda daha yaygın görüldüğü belirtilmektedir (Goldschmidt ve ark., 2015; Phillips ve ark., 2015; Rosenbaum ve White, 2015).

İlgili literatür, BM ve toplum tarafından özellikle kadınlara dayatılan zayıflık ideline ilişkin baskıların tıkınırcasına yeme davranışı için önemli risk faktörlerinden olduğunu göstermektedir (Gan ve ark., 2018; Rosenbaum ve White, 2015; Wolff ve ark, 2000). Yapılan çalışmalar, toplum tarafından özellikle kadınlara dayatılan zayıflık idealine ilişkin mesajların içselleştirilmesi neticesinde BM düzeyinin artmasıyla, katı kurallar içeren kısıtlayıcı diyetlere başvurulduğunu ve sonrasında tıkınırcasına yeme davranışının

görüldüğünü ortaya koymaktadır (Andrés ve Saldaña, 2014; Wolff ve ark., 2000). Literatürde, yüksek Beden Kitle İndeksinin (BKİ), tıknırcasına yeme davranışı ile yakından ilişkili olduğu ve tıknırcasına yeme davranışıyla yüksek BKİ'nin arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bildirilmektedir (Almeida ve ark., 2011; Andrés ve Saldaña, 2014; Napolitano ve Himes, 2011; Thurston ve ark., 2018). Tüm bunlara ek olarak, diyet yapma ve düşük benlik saygısı da tıknırcasına yeme davranışı için önemli risk faktörlerindendir. Özellikle, kısıtlayıcı yeme davranışında bulunan bireylerin daha fazla tıknırcasına yeme davranışı gösterdiği belirtilmektedir (Kukk ve Akkermann, 2020). Örneğin, Wolff ve arkadaşlarının (2020) yaptığı bir çalışmada tıknırcasına yeme davranışı gösteren bireylerin göstermeyenlere kıyasla daha fazla diyet kısıtlaması ve katı diyet kurallarına sahip oldukları görülmüştür. 608 kişiyle yapılan karşılaştırmalı bir çalışmada da tıknırcasına yeme davranışı gösteren bireylerin tıknırcasına yeme davranışında bulunmayan bireylere göre daha yüksek BKİ ve daha sık diyet davranışında bulundukları bulgulanmıştır. Bu çalışmaya göre diyet yapma, kilo- beden şekline ilişkin aşırı değerlendirme ve düşük benlik saygısı tıknırcasına yeme davranışının ortaya çıkmasında etkili faktörlerdendir (Andrés ve Saldaña, 2014). 2793 lise öğrencisiyle yapılan bir çalışmada, tıknırcasına yeme davranışının yayınlığının kiloya göre belirgin bir fark göstermediği ancak yüksek BKİ'ye sahip obez bireylerde daha yaygın görüldüğü bulgulanmıştır (Goldschmidt ve ark., 2015). Ayrıca, tıknırcasına yeme davranışı gösteren bireylerin sağlıklı kontrol grubuna göre daha yüksek BM, daha düşük benlik saygısına sahip oldukları ve kilo kontrol amacıyla daha fazla diyet yaptıkları bulgulanmıştır (Goldschmidt ve ark., 2015).

Tıknırcasına yeme davranışı için önemli risk faktörlerinden biri de sosyal ilişkilerde yaşanan zorluklar ve sosyal çevreden gelen yorumlardır (Almeida ve ark., 2011; Ambwani ve ark., 2015). Özellikle aile ve arkadaşlık ilişkilerinde mesafeli ve eleştiriye dayalı ilişkilerin yanı sıra sosyal çevreden kiloya yönelik eleştiri almanın da tıknırcasına yeme davranışı için önemli bir risk faktörü olduğu belirtilmektedir (Almeida ve ark., 2011; Ambwani ve ark., 2015; Ansell ve ark., 2012; Wolff ve ark., 2000). Sherry ve Hall'a (2009) göre, kişiler arası ilişkilerde yaşanan zorluklar bireylerin benlik saygısının düşmesine ve kendilerini değersiz hissetmelerine sebep olarak tıknırcasına yemeyi tetikleyebilmektedir. Bu sebeple kişilerarası ilişkilerde yaşanan zorlukların tıknırcasına yeme davranışının önemli yordayıcılarından olduğu düşünülmektedir. Örneğin, Ansell ve

arkadaşlarının (2012), 350 kadınla yaptıkları çalışmaya göre kişilerarası ilişkilerde problem yaşama düzeyiyle yeme üzerindeki kontrolü kaybetme ve tıknırcasına yeme davranışı gösterme arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Tıknırcasına yeme davranışı gösteren ve göstermeyen bireylerin karşılaştırıldığı bir çalışmaya göreyse tıknırcasına yeme davranışı gösteren bireylerin kişilerarası ilişkilerinde daha fazla sorun yaşadıkları ve algılanan stres seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Wolff ve ark., 2000). Tüm bu bilgiler, kişilerarası ilişkilerde problem yaşayan bireylerin tıknırcasına yeme davranışı gösterme düzeylerinin daha fazla olduğunu göstermektedir.

Kiloya ilişkin damgalama ya da negatif yorumlar almak bireylerin tıknırcasına yeme gibi bozulmuş yeme davranışları göstermesinde etkilidir. Örneğin, 5129 kişiyle yapılan bir çalışmada bireylerin kilolarına ilişkin damgalanmaları arttıkça tıknırcasına yeme davranışlarının arttığı bulgulanmıştır. Aynı çalışmada, bireylerin BKİ'leri arttıkça kiloya ilişkin daha fazla damgalamaya maruz kaldıkları ve bunun sonucunda fazla yeme ya da tıknırma ataklarını yaşayabildikleri belirtilmiştir. Bu durumun adeta bir kısır döngü gibi kendini tekrar ettiği ve aslında damgalamanın getirdiği duygusal zorlanmayla mücadele için aşırı yeme davranışına başvurulduğu aktarılmıştır (Sutin ve ark., 2016).

İlgili çalışmalar incelendiğinde, özellikle anksiyete, üzüntü, stres ve depresyonun tıknırcasına yeme davranışının ortaya çıkmasıyla ve devam etmesiyle yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Örneğin, 436 kişiyle yapılan bir çalışmaya göre, negatif duygulanım ve stres tıknırcasına yeme davranışının önemli yordayıcılarından (Rosenbaum ve White, 2015). 297 kadın üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada da, algılanan stres seviyesi ile tıknırcasına yeme semptomlarının şiddetinin pozitif yönde ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Bu çalışmaya göre, psikolojik dayanıklılıkla tıknırcasına yeme semptom şiddeti negatif yönde ilişkilidir. Ayrıca, tıknırcasına yeme davranışıyla algılanan stres seviyesi arasında psikolojik dayanıklılık aracı rol oynamaktadır. Araştırmacılar buradan yola çıkarak tıknırcasına yemenin negatif duyguları ya da stresi yatıştırmak için bir araç olarak kullanıldığını belirtmektedirler (Thurston ve ark, 2018). 715 kadınla yapılan bir çalışmaya göre, stres, öfke, yalnızlık ve kaygı tıknırcasına yeme davranışının en önemli yordayıcılarından (Napolitano ve Himes, 2011). Tıknırcasına yeme davranışı gösteren ve göstermeyen kadınların karşılaştırıldığı bir çalışmaya göreyse tıknırcasına yeme gösteren bireyler daha fazla suçluluk, öfke gibi duygular hissetmekte

ve daha fazla kaçınma stratejisi kullanıp işlevsiz baş etme mekanizmalarına başvurumaktadırlar (Wolff ve ark., 2000). Herhangi bir YB tanısı almamış ancak tıknırcasına yeme davranışı gösteren üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmaya göre, kişilerarası ilişkilerde çatışma yaşama, akademik veya finansal zorluklar gibi stres arttıran deneyimler de tıknırcasına yemeyi tetiklemektedir (Phillips ve ark., 2015).

Tıknırcasına yeme davranışıyla yakından ilişkili olan bir diğer faktörse duygu düzenleme güçlükleridir. Yukarıda da bahsedildiği gibi kaygı, üzüntü gibi duygularla ve stresle baş etmekte zorlanan bireyler tıknırcasına yemeyi işlevsiz bir baş etme yöntemi olarak kullanabilmekteydiler (Kelly ve ark., 2014; Kukuk ve Akkermann, 2020). Ayrıca, bireylerin tıknırcasına yeme davranışından önce negatif duygulanımlarının arttığı ve duygularını düzenleme ihtiyacıyla tıknırcasına yeme davranışına başvurabilecekleri bildirilmektedir (Kukuk ve Akkermann, 2020). Örneğin, TYB tanısı alan 326 obezite vakasıyla yapılan bir çalışmada, negatif duygulanımın aşırı yeme ve Yeme Bozukluğu Değerlendirme Ölçeği (Eating Disorders Examination Questionnaire) ile ölçülen genel yeme patolojisinin önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür (Gianini ve ark., 2013). Ayrıca, duygu düzenleme güçlüklerinin de aşırı yemenin önemli bir yordayıcısı olduğu belirtilmiştir. Çalışmanın yazarlarına göre, TYB tanısına sahip bireyler negatif duygularıyla etkili bir şekilde baş etmeye yönelik işlevsel stratejilere sahip olamadıkları için yemek yemeyi negatif duygularını değiştirmek, düzenlemek için bir strateji olarak kullanmaktadırlar (Gianini ve ark., 2013). Erkeklerle yapılan bir çalışmaya göreyse, olumsuz duygulanım tıknırcasına yeme ve aşırı yeme davranışının önemli yordayıcılarından. Bu çalışmaya göre de, duygu düzenleme güçlükleri negatif duygulanımla tıknırcasına yeme davranışı arasında aracı rol oynamaktadır. Çalışmanın araştırmacıları, çalışma bulgularından yola çıkarak, bireylerin yüksek seviyede negatif duygulanım hissettiklerinde duygularını düzenlemekte güçlük çekebildiğini ve bu durumun da tıknırcasına yeme davranışının ortaya çıkmasını etkileyebildiğini bildirmişlerdir. Ayrıca, yüksek seviyede negatif duygulanım gösteren bireylerin kısıtlayıcı yeme davranışlarının tıknırcasına yeme davranışına dönüştüğünü öne sürmüşlerdir (Kukuk ve Akkermann, 2020).

Depresyon ve tıknırcasına yeme davranışı da yakından ilişkilidir. Örneğin tıknırcasına yeme davranışı gösteren ve göstermeyen bireylerin karşılaştırıldığı bir çalışmada, tıknırcasına yeme davranışı gösteren bireylerin kontrol grubuna göre depresyon

puanlarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır (Wolff ve ark, 2000). Skinner ve arkadaşları (2012) tarafından 4798 kadınla 1999-2003 yılları arasında yürütülen çalışmaya göre, depresif belirtiler gösteren bireylerin takip eden iki yıl içinde tıknırcasına yeme ya da aşırı yeme davranışı gösterdikleri bulgulanmıştır. Bununla birlikte, tıknırcasına yeme gösteren bireylerin de takip eden yıllarda depresif belirtiler gösterdiği görülmüştür. Araştırmacılar bu bulgulardan yola çıkarak, depresif belirtilerle tıknırcasına yemenin birbirlerini yordayabildiği ve karşılıklı ilişki içinde olabileceğini belirtmişlerdir (Skinner ve arkadaşları, 2012).

Mükemmeliyetçiliğin de tıknırcasına yeme davranışının ortaya çıkmasında ve devam etmesiyle yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bireylerin, mükemmeliyetçilik seviyeleri arttıkça kişiler arası ilişkilerde yaşadıkları sorunların, diyet kısıtlamalarının ve depresif duygulanımın da arttığı belirtilmektedir (Sherry ve Hall, 2009). Ayrıca, yüksek mükemmeliyetçiliğin günlük yaşamda çeşitli zorlukları da beraberinde getirmesi sebebiyle tıknırcasına yemeyi de tetiklediği aktarılmaktadır (Sherry ve Hall, 2009).

Tüm bu bulgulardan yola çıkılarak tıknırcasına yeme davranışının toplum örnekleminde yaygın görülen bir yeme davranışı olduğu ve duygu düzenleme güçlükleri, BM, düşük benlik saygısı, mükemmeliyetçilik ve kişilerarası ilişkiler başta olmak üzere çeşitli faktörlerle ilişki içerisinde olduğu anlaşılmaktadır.

2.2.3 Duygusal yeme

Duygusal yeme, zorlayıcı duyguların yaşanmasıyla görülen aşırı yeme davranışdır. Diğer bir deyişle, yeme davranışının negatif duygularla baş edebilmek için başvuru olan işlevsiz bir baş etme stratejisi olarak kullanılmasıdır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018; Kemp ve ark., 2010; Macht ve Simons, 2010; Sevinçer ve Konuk, 2013).

Duygusal yemeye ilişkin çeşitli teoriler bulunmaktadır. Bu teorilerden ilki Kaplan ve Kaplan'ın (1957) teorisidir. Bu teoriye göre duygusal uyarılma ve kaygının etkisinin azaltılması için yeme davranışına başvurulmaktadır. Sonrasında, psikosomatik teori Bruch'un (1964) katkılarıyla şekillenmiştir. Bruch'a (1964) göre bazı bireyler duygusal olarak zorlandıklarında ya da stresli hissettiklerinde gıda alımlarını arttırmaktadırlar. İçsel farkındalıkları düşük olan bu kişiler, açlıklarını ve bedenlerinden gelen uyarıları

tanımlayamamakla birlikte bedenlerinden gelen sinyallere dikkat etmemektedirler. Bu teoriye göre, bu bireyler iştah, açlık-tokluk sinyallerinden ziyade duygularına karşılık olarak yeme davranışında bulunurlar ve bunun sonucunda duygusal yeme davranışı oluşur (Bruch, 1964; Sevinçer ve Konuk, 2013). Schachter'ın (1968) içsel dışsal teorisine göreyse çevreden gelen yiyeceğe ilişkin uyarılar bireylerin yeme davranışlarını etkileyebilmektedir. Özellikle obez bireylerin içsel uyarılara karşı farkındalıklarının oldukça düşük olduğu ancak yiyeceklere ilişkin dışardan gelen ipuçlarına karşı oldukça hassas oldukları belirtilmektedir (Schachter, 1968).

Duygusal yeme davranışının ortaya çıkmasını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerden biri, bireylerin çocukluktan itibaren belirli duyguları yemekle eşleştirmeleridir. Bu eşleştirme, duygusal yemeye sebep olabilmektedir. Bu kapsamda, özellikle üzüntü, kaygı, sevinç, öfke gibi duyguların ve stresin duygusal yemeyi tetikleyen başlıca faktörlerden olduğu bilinmektedir (Alzheimer ve Urry, 2019; Frayn ve ark., 2018; İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Ayrıca, bireylerin duygularıyla etkili bir biçimde baş etmek yerine duygularını bastırmaları ve işlevsiz duygu düzenleme stratejilerini kullanmaları da daha fazla duygusal yeme davranışı göstermelerine ve duygusal yemeyi işlevsiz bir duygu düzenleme aracı haline getirmelerine yol açabilmektedir (Evers ve ark., 2010; Kontinen ve ark., 2019). Tüm bunlara ek olarak beden imgesi bozukluğu, düşük benlik saygısı, yoğun kısıtlamalar içeren diyetler ve çocukluk çağı travmalarının da duygusal yeme davranışlarının ortaya çıkmasında önemli faktörlerden olduğu belirtilmektedir (Hernandez Hons ve Woolley, 2012; Lindeman ve Stark, 2001).

Algılanan stres seviyelerinin ve stresle baş edebilmek için işlevsiz yöntemlerinin kullanılmasının duygusal yeme için önemli bir tetikleyici olduğunu gösteren çalışmalar olduğu dikkat çekmektedir. Örneğin, duygusal yeme belirtileri gösteren üniversite öğrencileriyle yapılan nitel bir çalışmada, bireylerin ağırlıklı olarak stres, mutluluk ve can sıkıntısı sebebiyle yeme davranışına başvurdıkları ve zorlayıcı duyguların yeme davranışlarını etkilediği anlaşılmıştır. Ayrıca, katılımcılar özellikle stresin yeme davranışları üzerinde önemli bir tetikleyici olduğunu belirtmişlerdir (Bennet ve ark., 2013). 1201 kişiyle yürütülen bir çalışmaya göre, bireylerin algıladıkları stres seviyesi ile duygusal yeme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca, algılanan stres seviyesiyle duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide çaresiz ve boyun eğici

stresle baş etme tarzının aracı rol oynadığı belirtilmiştir (Elagöz ve Çenesiz, 2022). Araştırmanın yazarları, bu bulgulardan yola çıkarak stresli yaşam olaylarıyla baş ederken işlevsiz yöntemler olan çaresiz ve boyun eğici baş etme yöntemlerini kullanan, aktif ve etkili baş etme stratejilerine sahip olmayan bireylerin daha fazla duygusal yeme davranışları gösterdiklerini aktarmışlardır (Elagöz ve Çenesiz, 2022). İnalkaç ve Arslantaş (2021) tarafından 240 depresyon tanısı alan bireyle yapılan bir çalışmada da, bireylerin artan stresle başa çıkmak için duygusal yemeye başvurduğu ve işlevsel sorun çözme becerileriyle duygusal yemenin negatif yönde ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Araştırmacılar, işlevsiz sorun çözme stratejileri arttıkça duygusal yeme davranışlarının da arttığını belirtmektedirler (İnalkaç ve Arslantaş, 2021).

Duygusal yeme davranışıyla etkili olan bir başka faktörse, sosyal görünüş kaygısıdır. Sosyal görünüş kaygısı duygusal yeme davranışını pozitif yönde yordamaktadır. Diğer bir deyişle, bireylerin sosyal görünüş kaygıları attıkça duygusal yeme davranışları da artmaktadır (Yıldırım ve arkadaşları, 2022).

Duygusal yemeyi etkileyen önemli faktörlerden biri de çocuklukta bakım verenle kurulan ilişkinin niteliği, bakım verenin çocuğu beslemeye ilişkin tutum ve davranışlarıdır (Macht ve Simons, 2010). Bakım verenle birlikte aile üyelerinin yeme davranışları da çocukların ailelerini rol model alması sebebiyle duygusal yeme davranışını etkilemektedir (Snoek ve ark., 2007). Tüm bunlara ek olarak otoriter, kısıtlayıcı ve yönlendirici tutumlara sahip bir ailede büyümenin de duygusal yeme için risk faktörü olduğu belirtilmektedir (Snoek ve ark., 2007). Bakım verenin haricinde, bireyin yetiştiği sosyal çevrede duygusal yeme davranışının oluşmasına ve devam etmesinde önemli rol oynamaktadır. Duygusal yeme davranışı gösteren çoğu bireyin aile ve arkadaşlarının da benzer yeme davranışı gösterdiği ve yüksek kalorili besinlerden oluşan bir beslenme biçimine sahip olduğu belirtilmektedir (Alzheimer ve Urry, 2019; Kemp ve ark., 2010). Örneğin, ergen çocukları olan 428 aile ve çocuklarıyla yapılan bir çalışmaya göre, ailenin duygusal yeme davranışı gösterme düzeyiyle ergen çocuklarınınki pozitif yönde bir ilişki içerisindedir. Ayrıca anneden algılanan desteğin az olması da duygusal yemeyi etkilemektedir (Snoek ve ark., 2007).

Literatürde duygusal yemenin ağırlıklı olarak yüksek BKİ'ye sahip bireylerde görüldüğü (Bruch, 1964; Kontinen ve ark., 2019) belirtilmekle birlikte normal kiloda ve herhangi

bir YB tanısı almamış bireylerde de görüldüğü ve yaygınlığının son zamanlarda arttığı da belirtilmektedir (Frayn ve ark., 2018; Geliebter ve Aversa, 2003; Macht ve Simons, 2010). Normal kiloda olup duygusal yeme davranışı gösteren bireyleri ele alan çalışmalar nispeten az olmakla beraber bu bireylerin duygusal yemeye ataklarından sonra çeşitli telafi davranışlarına başvurdıkları ve bu durumun da oruç tutma, kısıtlayıcı yeme gibi bozulmuş yeme davranışlarına yol açtığı öne sürülmektedir. Örneğin, Frayn ve arkadaşları (2018) duygusal yeme belirtileri gösteren ancak normal BKİ'ye sahip 8 kişiyle nitel bir çalışma yürütmüşlerdir. Bu çalışmaya göre, katılımcılar duygusal yeme esnasında aşırı tüketimde bulundukları için kilo alma endişesi taşımaları sebebiyle yeme kısıtlaması ve egzersiz gibi telafi davranışlarına başvurmaktadırlar.

Sosyal ilişkilerinde duygusal yeme üzerinde tetikleyici bir rolü olduğu bilinmektedir. Yalnızlık, sosyal destek kaynaklarının az olması, sosyal çevreden beden ve kiloya yönelik negatif yorumlar almanın duygusal yeme davranışını tetiklediği bildirilmektedir (Frayn ve ark., 2018). Hernandez Hons ve Woolley (2012) tarafından, kendisinde duygusal yeme davranışı olduğunu belirten 8 obez kadınla yapılan nitel bir çalışmada da yalnızlığın ve sosyal ilişkilerde yargılanmanın da duygusal yeme davranışını tetiklediği belirtilmiştir. Ayrıca, aile, romantik ilişki ve arkadaşlık ilişkilerinde yaşanan sorunların duygusal yemeyi tetiklediği anlaşılmıştır.

2.3 Bozulmuş Yeme Davranışlarında Etkili Olan Faktörler

Yeme davranışlarını etkileyen kişisel, psikolojik, sosyal, çevresel, kültürel ve ekonomik birçok faktör bulunmaktadır (LaCaille, 2020). Literatürde bozulmuş yeme davranışlarının gelişmesinde etkili olduğu belirtilen risk faktörleri; kilo, BKİ, beden algısı, zayıf olmaya yönelik kültürel baskılar, medya etkisi, diyet yapmak, BM, yoğun ve sık egzersizler yapmak, akran baskısı, kilo ve bedenle ilgili aşağılanmaya maruz kalmak, mükemmeliyetçilik, düşük benlik saygısı, ekonomik koşullar, travmatik deneyimler, öz düzenleme becerilerinin gelişmemiş olması, sosyal medya kullanımı, sosyal desteğin az olması, etkili iletişim kuramayan aile ortamı olarak sıralanabilmektedir (Cohen ve Petrie, 2005; Çelikel ve ark., 2008; Deveci, 2020; Fairburn, 2008; Greaney ve ark., 2009; Gürcan ve Kolburan, 2019; Herzog ve Eddy, 2007; Hesse Biber ve ark., 2006; Johnson ve ark., 2012; Kermen ve ark., 2019; LaCaille, 2020; Lacaille ve ark., 2011; McLean ve ark.,

2010; Nelson ve ark., 2009; Santana ve ark., 2022; Stice, 2016; Tunç, 2019; Qutteina ve ark, 2019).

Yeme davranışlarını etkileyen bu faktörlerin yanı sıra psikopatoloji de yeme davranışları ile yakından ilişkilidir. İlgili literatürdeki çalışmalar incelendiğinde; depresyon, anksiyete bozuklukları, Obsesif Kompulsif Bozukluk, alkol-madde bağımlılığı, Sosyal Anksiyete Bozukluğu, Bipolar Bozukluk ve Yaygın Anksiyete Bozukluğunun bozulmuş yeme tutum ve davranışlarıyla sıklıkla beraber görüldüğü anlaşılmaktadır (Akdemir ve Sarı Nargis, 2013; Brechan ve Kvaalem, 2015; Çelikel ve ark., 2009; Maner ve ark., 2004; Semiz ve ark., 2013; Vardar ve Erzen, 2011; Yağız ve ark., 2016).

Bozulmuş yeme davranışlarının genç yetişkinlik döneminde yaygınlığının fazla olduğu bildirilmektedir (Budd, 2007; Deveci, 2020). Ayrıca bu dönemde yeme davranışlarındaki bozulmaların sonucu olarak fiziksel ve psikolojik birçok sorunla karşılaşabilmektedir. Genç yetişkinlik döneminde, aile ve önemli diğer kişilerden kilo ile ilgili alınan yorumların bozulmuş yeme davranışlarıyla güçlü pozitif bir ilişki içinde olduğu belirtilmektedir (Eisenberg, Nicklett ve ark., 2011; Eisenberg ve ark., 2012). Özellikle üniversite döneminde oda arkadaşlığı gibi faktörlerin de etkisiyle arkadaşlarla yapılan diyet konuşmalarının artması ve zayıflık ideallerinin benimsenmesinin de bozulmuş yemeyi tetiklediği ve arkadaşları daha fazla diyet yapan bireylerin daha sağlıklı kilo kontrol davranışlarında bulundukları aktarılmaktadır (Walsh ve ark., 2020).

Bozulmuş yeme davranışlarıyla ilgili literatürde, beden memnuniyetsizliğini ele alan çalışmalar olduğu dikkat çekmektedir. Yapılan çalışmalar, beden algısı ve BM'nin de bozulmuş yeme davranışlarının ortaya çıkmasında ve devamlılığında önemli faktörlerden olduğunu göstermektedir. Ogden'e (2016; 2020) göre, BM kişilerin vücut ölçüleri ve biçimlerinden memnun olmamalarına ek olarak, sahip oldukları beden şekli ve ölçüleriyle sahip olmak istedikleri beden şekli ve ölçüleri arasındaki tutarsızlıktan dolayı duyulan çelişki ve memnuniyetsizlik olarak tanımlanabilir. Yapılan çalışmalar, bireylerin BM düzeyleriyle bozulmuş yeme davranışlarının yakından ilişkili olduğunu ve BM düzeyiyle bozulmuş yeme davranışlarının pozitif yönde ilişkili olduğu göstermektedir (Erdoğan ve Tütüncü, 2015; Jiménez Limas ve ark., 2022). Özellikle kısıtlayıcı yeme davranışının BM ile yakından ilişkili olduğu ve BM düzeyi arttıkça kısıtlayıcı yeme davranışının görülme

sıklığının arttığı belirtilmektedir (Pinksavage ve ark., 2015). 2017-2022 yılları arasında üniversite öğrencilerinin beden algıları ve bozulmuş yeme davranışlarının değişimini anlamak amacıyla yürütülen bir çalışmada, bireylerin zayıf olma arzularının her yıl belirgin bir biçimde artış gösterdiği görülmüştür. Ayrıca, özellikle kadın katılımcıların zayıf olmaya yönelik istekleri, BM düzeyleri ve bozulmuş yeme davranışlarının bu süreç boyunca artış gösterdiği tespit edilmiştir (Jiménez Limas ve ark., 2022). Çalışmanın araştırmacıları özellikle kadınlarda BM, bozulmuş beden algısı, bozulmuş yeme davranışı ve YB'nin artış göstermesinin sebebinin, toplum tarafından kadınlara dayatılan ulaşılamaz güzellik standartları, diyet kültürü ve zayıflık ideali olabileceğini belirtmişlerdir (Jiménez Limas ve ark., 2022). İlgili literatür, BM'nin anne-kız ilişkilerinden de etkilendiğini göstermektedir. Örneğin, Ogden (2016; 2020), ebeveynlerin BM'nin oluşmasında ve devam etmesinde önemli bir rol oynadığını, özellikle de anne-kız ilişkisinin ve annenin BM düzeyinin fazla olmasının kız çocuğunun BM geliştirmesinde temel faktörlerden olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca, baskıcı ve kendisinin ya da çocuğunun dış görünüşü hakkında sıklıkla eleştiri yapan ebeveynlerin, çocuklarında BM'nin oluşmasını etkili olabilecekleri düşünülmektedir (Ogden, 2020).

Günümüzde bireylerin BM düzeylerinin artmasıyla diyet yapma davranışının da yaygınlaştığı görülmektedir. Bireylerin, BM düzeyleri arttıkça ideal bedenlerine kavuşmak için daha fazla diyet davranışına yönelebilecekleri belirtilmektedir (Ogden, 2016; Kashubeck West ve ark., 2005). Yapılan çalışmalar, diyet yapma davranışının da bozulmuş yeme ile yakından ilişkili olduğunu ve diyet yapmanın yanı sıra diyet yapma sıklığının da bozulmuş yeme davranışlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Ackard ve ark., 2002; Lindeman ve Stark, 2001). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, bireylerin diyet yapma sıklığı arttıkça yeme tutumlarının bozulduğu ve düzenli diyet yapan bireylerin yapmayanlara göre daha fazla yeme patolojisi gösterdiği bulgulanmıştır (Tunç, 2019). Ayrıca, ergenlik döneminde sosyal çevre ve medya tarafından dayatılan zayıflık ideallerine ulaşmak amacıyla başvuru yapılan diyet davranışlarının bozulmuş yemenin en önemli tetikleyicilerinden olduğu düşünülmektedir. Örneğin, Neumark Sztainer ve arkadaşları (2011) tarafından yürütülen ve 10 yıl süren bir çalışmaya göre, ergenlikte diyet yapan ya da kilo kontrol davranışında bulunan bireylerin ergenlikte diyet yapmayanlara kıyasla genç yetişkinlik döneminde daha fazla bozulmuş yeme davranışları gösterdikleri ve YB için risk grubunda

bulundukları bildirilmiştir. Tüm bu çalışmalar, BM ve diyet davranışının bozulmuş yeme davranışlarının oluşmasında ve devam etmesinde önemli bileşenlerden olduğunu ortaya koymaktadır.

Bozulmuş yeme ile ilgili son yıllarda yapılan çalışmalar sosyal medya kullanımının yeme davranışlarındaki bozulmalarla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Sosyal paylaşım sitelerinin kullanımı arttıkça bireylerin kilo ve BM düzeylerinin arttığı ve bozulmuş yeme davranışlarının görüldüğü bildirilmektedir (Aparico Martinez ve ark., 2019; Saunders ve Eaton, 2018). Araştırmacılara göre, bu durumun temel sebeplerinden biri sosyal medyada dayatılan zayıflık idealinin içselleştirilmesi neticesinde BM düzeyinin artmasıyla bireylerin kısıtlayıcı yeme başta olmak üzere bozulmuş yeme davranışlarına başvurmasıdır (Aparico Martinez ve ark., 2019; Saunders ve Eaton, 2018). Bununla beraber, bireylerin sosyal medyada gördükleri kişilerle fiziksel görünüm üzerinden kıyaslama yapmalarına eşlik eden BM ve düşük benlik saygısının bozulmuş yeme davranışlarını tetiklediği ortaya konmuştur (Budd, 2007; Murray ve ark., 2016; Saunders ve Eaton, 2018; Walsh ve ark., 2020). Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde Instagram kullanımının yeme davranışı üzerinde önemli bir etkisi olduğu görülmektedir. Örneğin, Qutteina ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan çalışmada, bireylerin Instagram kullanım süreleri ile bozulmuş yeme davranışlarının pozitif yönde ilişkili olduğu bulgulanmıştır.

Bozulmuş yeme davranışlarının oluşmasında etkili olan faktörlerin ele alındığı bazı çalışmalarda travmatik deneyimlerin bozulmuş yeme davranışlarının önemli bir yordayıcısı olduğu görülmektedir (Breland ve ark., 2017; Gürcan ve Kolburan, 2019). Örneğin, Breland ve arkadaşlarının (2017) yetişkin 20 kadınla yaptıkları nitel bir çalışmada bozulmuş yeme davranışlarının travmayla ilişkisi anlaşılmaya çalışılmıştır. Bu çalışmaya göre, travmatik deneyim yaşayan bireyler travmatik tecrübelerden sonra tıknırcasına yeme davranışında ya da katı diyet uygulamalarında bulunmaktadır. Çalışmanın örneklemini oluşturan kadınların yemek yeme yoluyla bedenleri üzerinde kontrol sağladıkları anlaşılmıştır. Katılımcılar, çok zayıf ya da çok kilolu olmalarının kendilerini tekrar travmatize olmaktan koruduğunu ancak bu durumun beraberinde izolasyon hissi, yalnızlık ve negatif duyguduruma sebep olduğunu belirtmişlerdir (Breland ve ark., 2017).

Bozulmuş yeme ile ilgili bireysel faktörler incelendiğinde benlik saygısının oldukça önemli bir etken olduğu ortaya konulmuştur. Bireylerin benlik saygıları düştükçe yeme patolojilerinde artış olduğu ve benlik saygısının düşük olmasının yeme patolojisi için önemli bir risk faktörü olduğu belirtilmiştir (Erol ve ark., 2000; Fairburn ve ark., 2003, Fairburn ve ark, 2008; Tanrıverdi ve ark., 2011). Benlik saygısının yükselmesininse, yeme patolojisinin azalmasına yardım ettiği düşünülmektedir. Örneğin, Brechan ve Kvaalem (2015), bireylerin benlik saygısı yükseldikçe kısıtlayıcı yeme ve telafi davranışlarının azaldığını belirtmektedirler. Ayrıca, benlik saygısıyla bozulmuş yeme davranışı arasındaki ilişkide BM'nin önemli bir rolü olduğu ve düşük benlik saygısının bireylerin BM düzeylerini etkileyerek yeme patolojisinin oluşmasına zemin hazırladığı belirtilmektedir (Ulaş ve ark, 2013). Zeigler Hill ve Noser (2015), düşük benlik saygısına sahip bireylerin diğer bireylere göre daha fazla fiziksel görünüme dayalı kıyaslama yaptıklarını belirtmektedirler. Araştırmacılara göre, düşük benlik saygısına sahip ve yeme patolojisi geliştiren bireyler, kilo-beden görünümüne fazla değer verip, görünümeleri üzerinden kendilik değerlerini oluşturmalarının yanı sıra kilo, yeme ve bedene ilişkin aşırı zihinsel meşguliyette bulunmaktadır (Zeigler Hill ve Noser, 2015). Düşük benlik saygısına sahip olan bu bireyler, toplum tarafından özellikle kadınlara dayatılan zayıflık idealine ilişkin mesajları benimsemekte ve zayıflığı idealize etmektedirler (Byrne ve McLean, 2002; Fairburn ve ark., 2003; Kim ve Lennon, 2007). Bunun sonucundaysa kendi bedenlerinin bu ideale uygun olmadığını düşünerek BM düzeylerinin artmasıyla kısıtlama, tıknırcasına yeme ya da kusma gibi bozulmuş yeme davranışlarına başvurabilmektedirler (Byrne ve McLean, 2002; Fairburn ve ark., 2003, Fairburn ve ark, 2008; Kim ve Lennon, 2007; Wade ve Lowes, 2002). Tüm bu bilgiler ışığında, düşük benlik saygısının bozulmuş yeme davranışlarının önemli bir yordayıcısı ve sürdürücüsü olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca, düşük benlik saygısının beden ve kiloyla ilgili zihinsel meşguliyet ve BM ile yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Bozulmuş yeme davranışlarıyla ilgili faktörlerden biri de ruminasyondur. Yeme, beden ve kiloya yönelik aşırı değerlendirmelerin, kontrolün ve zihinsel meşguliyyetin yeme bozukluğuna özgü ruminatif düşünce biçimi olduğu belirtilmektedir (Cowdrey ve Park, 2011; Fairburn ve ark., 2003; Park ve ark., 2011). Yapılan çalışmalar, ruminasyon düzeyinin artmasıyla bireylerin tekrarlayan olumsuz düşüncelerden dolayı zorlandığını, negatif duygulanımlarının arttığını ve bununla baş etmek için yemek yemeyi bir duygu

düzenleme aracı olarak kullandıklarını ortaya koymaktadır (Dondzilo ve ark., 2016; Kornacka ve ark., 2020). Dolayısıyla, ruminasyon ve yeme davranışlarının adeta bir kısır döngü içerisinde olduğu belirtilmektedir. Ruminasyonun negatif duygulanımı arttırması ve bireylerin bu durumla baş etmek için yemek yemelerinin ardından gelen suçluluk, utanç gibi zorlayıcı duygular bireylerin ruminasyon düzeylerinin tekrar artmasını tetikleyebilir (Kornacka ve ark., 2020).

Fairburn ve arkadaşlarının YB için geliştirdiği Bilişsel Davranışçı Terapi (G-BDT), yeme patolojisinde çeşitli sürdürücü faktörler olduğunu öne sürmektedir. Bu model, düşük benlik saygısı, kişilerarası sorunlar, klinik mükemmeliyetçilik ve sınırlı duygudurum toleransının tüm yeme patolojileri ve bozulmuş yeme davranışları için önemli sürdürücü faktörlerden olduklarını öne sürmektedir (Fairburn ve ark., 2003; Fairburn ve ark, 2008). Bu modele göre, mükemmeliyetçilik yeme patolojisine zemin oluşturan ve aynı zamanda yeme patolojisi üzerinde sürdürücü rol oynayan bir kişilik özelliği olmasının yanı sıra düşük benlik saygısıyla da yakından ilişkili bir kavramdır. Mükemmeliyetçilik ve düşük benlik saygısı bozulmuş yeme davranışlarıyla ve zayıf olma isteğiyle yakından ilişkilidir (Sassaroli ve Ruggiero, 2005). Yapılan çalışmalar, mükemmeliyetçi bireylerin zayıflık idealine ilişkin verilen mesajları benimseyerek bedenlerine ve kilolarına ilişkin ulaşılması zor gerçekdışı beklentiler oluşturduklarını, bu doğrultuda sosyal çevreleriyle fiziksel görünüme dayalı kıyaslamalarda bulunduklarını ve bu hedeflere ulaşamadıklarında benlik saygılarının düştüğünü göstermektedir. Tüm bunların yeme kısıtlama davranışları, kusma gibi bozulmuş yeme davranışlarına yol açabileceği belirtilmektedir (Fairburn ve ark, 2008; Petrie ve ark., 2009; Shea ve Pritchard, 2007). Bununla birlikte, düşük özsaygısı olan bireylerin, daha fazla zayıf olma arzusu ve mükemmeliyetçiliğe sahip olabilecekleri de ortaya konmuştur. Örneğin, 732 kadınla yapılan bir çalışmada katılımcıların mükemmeliyetçilik seviyeleri artıkça zayıf olma arzularının da arttığı bulgulanmıştır (Puttevils ve ark., 2019). Ayrıca, benlik saygısının zayıflık ideali ve mükemmeliyetçilik arasında biçimlendirici rol oynadığı görülmüştür. Diğer bir deyişle, bireylerin benlik saygısı düştükçe mükemmeliyetçilikle zayıf olmaya yönelik istekleri arasındaki ilişki güçlenmektedir (Puttevils ve ark., 2019). Klinik olmayan örnekleme yapılan başka bir çalışmadaysa, düşük benlik saygısı, yüksek BKİ ve mükemmeliyetçiliğin bozulmuş yeme davranışı, kilo ve bedene ilişkin zihinsel meşguliyetle yakından ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Sassaroli ve Ruggiero, 2005). Tüm

bu bilgiler doğrultusunda düşük benlik saygısı ve mükemmeliyetçiliğin iç içe geçmiş ve karşılıklı bir ilişki içinde olmasına ek olarak, yeme patolojisinin ortaya çıkmasında ve devam etmesinde önemli bir rol oynadıkları düşünülmektedir.

Kişiler arası sorunlarda bozulmuş yeme davranışlarının ortaya çıkmasında ve devam etmesinden önemli bir faktördür (Fairburn ve ark., 2003, Fairburn ve ark, 2008; Sassaroli ve Ruggiero, 2005). İlgili literatür incelendiğinde özellikle aile ilişkilerinin bozulmuş yeme davranışları ile yakından ilişkili olduğu dikkat çekmektedir. Yapılan çalışmalar, çatışmalı aile ortamı, eleştirel ebeveynlere sahip olmak, kontrolcü ve koruyucu olarak algılanan anneye sahip olmanın yeme patolojisinin önemli yordayıcılarından olduğunu göstermektedir (Sassaroli ve Ruggiero, 2005; Tunç, 2019). Smolak ve Levin (2015) aile işlevselliğinin de yeme davranışları açısından önemli olduğunu belirtmektedir. Özellikle çatışmalı, uyumsuz, etkili iletişim kuramayan, problem çözme becerileri gelişmemiş, eleştirel ve aşırı müdahaleci aileye sahip olmanın bozulmuş yeme davranışlarının önemli tetikleyicilerinden olduğunu aktarmaktadırlar. Tüm bunlara ek olarak ailenin kilo ve bedene ilişkin tutumları, beden şekline, zayıflığa ve kiloya yönelik yorumları da çocuğun yeme davranışlarını etkilemektedir (Smolak ve Levin, 2015; Young ve ark., 2004). Örneğin, üniversite öğrencisi bireylerle yapılan bir çalışmaya göre, ailelerin fiziksel görünümüne ilişkin baskıları bulimiya belirtilerini arttırmaktadır (Young ve ark., 2004).

Akran ilişkilerinin de bozulmuş yeme davranışları açısından risk faktörü olduğu düşünülmektedir. Özellikle akranlarla mesafeli, çatışmalı, doyum vermeyen ilişkilerin bozulmuş yeme davranışlarının önemli yordayıcılarından olduğu görülmektedir (Smolak ve Levin, 2015). Ayrıca, akranların zayıflığa ve kiloya ilişkin yorumlarda bulunmasının bireylerin BM düzeylerinin artmasına ve bozulmuş yeme davranışlarının ortaya çıkmasını etkilediği belirtilmektedir (Bell ve Cooper, 2005; Smolak ve Levine, 2015; Young ve ark., 2004).

Tüm bunlara ek olarak bireylerin sosyal çevrelerinden kilolarıyla ilgili aşağılama ve alaya maruz kalmalarının da bozulmuş yeme davranışlarının ve tutumlarının üzerinde etkili olduğu bildirilmektedir (Diedrichs, 2015). Aile, arkadaş ya da medyadan gelen zayıflık ideallerine yönelik mesajların benimsenmesinin YB'nin oluşmasında ve yaygınlığının artmasında etkili olabileceği aktarılmaktadır (Diedrichs, 2015).

2.4 Bozulmuş Yeme Davranışlarının Yaygınlığı ve Cinsiyet

Bozulmuş yeme davranışlarının yetişkinlerde görülme sıklığının son yıllarda arttığı görülmektedir (Qian ve ark., 2022) Yeme Bozukluğu Değerlendirme Ölçeği (EDE-Q) kullanılarak üniversite öğrencileriyle yapılan ve bozulmuş yeme davranışlarının incelendiği çalışmalarda yaygınlık oranları ele alınacak olunursa; Lipson ve Sonnevile'in 2017 yılında 9713 kişiyle yaptıkları çalışmada bozulmuş yeme davranışının kadınlarda %11-17 arasında, erkeklerde ise %4 oranında olduğu saptanmıştır. 106 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada ise bu oran %31 olarak saptanmış ve kadınların daha fazla bozulmuş yeme davranışı gösterdiği bulgulanmıştır (Barrack ve ark., 2019). Ülkemizde bozulmuş yeme davranışı ile ilgili Deveci'nin (2020) yaptığı çalışmada Yeme Bozukluğu Değerlendirme Ölçeği'nin (YBDÖ) (Yücel ve ark., 2011) 1876 kişiye uygulanmasının ardından yüksek puan alan 195 kişi ile tanı tarama değerlendirilmesi yapılmıştır ve bunun sonucunda tanı koyulmayan ancak yeme davranışı bozulmuş olan kişilerin oranı %56 olarak saptanmıştır. Bununla beraber çalışmada yüksek puan alan risk grubundaki kişilerin %42'sine tanı koyulmadığı ancak bozulmuş yeme davranışı gösterdikleri bulgulanmıştır.

Bozulmuş yeme davranışlarının toplum örnekleminde yaygınlığı zamanla beraber artmıştır. 1998-2017 yılları arasında belirli aralıklarla tekrarlanarak gerçekleştirilen bir çalışmada, belirtilen zaman dilimleri aralığında bireylerin tıknırcasına yeme davranışı ve katı diyet uygulamalarında bulunma yaygınlığının arttığı belirtilmiştir (Santana ve ark., 2022). Bozulmuş yeme davranışlarının yaygınlığı tüm örneklem içinde artmış olmakla beraber özellikle genç kadınlar, yüksek eğitim düzeyine sahip kişiler, yüksek BKİ'ye sahip kişiler ve romantik ilişkisi olmayan kişilerin bozulmuş yeme davranışlarının yaygınlığı ve görülmesi açısından yüksek riskli grupta oldukları görülmüştür. Ayrıca, belirtilen bu süre zarfında erkeklerin tıknırcasına yeme davranışının ikiye katlandığı ve yaygınlık oranının kadınların oranına yaklaştığı belirtilmiştir (Santana ve ark., 2022). 25-45 yaş aralığındaki 4023 kadınlı yapılan bir çalışmada, katılımcıların %31'inin, tıknıma atağı ve aşırı kısıtlama davranışında bulunduğu saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların % 40'ının diyet hapları kullanarak kilo verme çabası içinde olduğu belirtilmiştir. Tüm bunlara ek olarak, katılımcıların büyük kısmının kilo vermeye yönelik davranışlarının,

zamanlarının önemli bir kısmını kapsadığı ve bozulmuş yeme davranışlarının aslında oldukça yaygın olduğu görülmektedir (Reba Harrelson, 2009).

Bozulmuş yeme davranışlarının kadınlarda daha yaygın olduğunu gösteren bulgular olduğu dikkat çekmektedir (Barrack ve ark., 2019; Herzog ve Eddy, 2007; Lipson ve Sonnevile 2017; Preti ve ark., 2009). Ancak, bununla birlikte son zamanlarda yapılan çalışmalar erkeklerde de bozulmuş yemenin yaygın bir biçimde görüldüğünü bildirmektedir (Bentley ve ark., 2014; Nagata ve ark., 2020).

Bozulmuş yeme davranışlarının ele alındığı çalışmalar incelendiğinde ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde yaygınlığının arttığı görülmektedir (Eisenberg, Berge ve ark., 2011; Neumark-Sztainer ve ark., 2002). Genç yetişkinlik dönemi, bireylerin yaşamlarında önemli değişikliklerin olduğu, bireyselleşmeye başladıkları ve sorumluluklarının arttığı dönemdir. Bu dönemde bireylerin üniversiteye başlamasıyla akademik ve sosyal anlamda değişimleri yoğun bir biçimde olmaktadır (Arnett, 2000; 2019; Eisenberg, Berge ve ark., 2011; Nelson ve ark., 2008). Özellikle üniversite döneminde aileden ayrılma, yurttaki kalma gibi faktörlerin de etkisiyle arkadaşlarla yapılan diyet konuşmalarının artması ve zayıflık ideallerinin benimsenmesinin bozulmuş yemeyi tetiklediği düşünülmektedir (Eisenberg, Berge ve ark., 2011; Nelson ve ark., 2008; Piko ve ark., 2022). Nitekim yapılan çalışmalarda bu dönemde bozulmuş yeme davranışlarının yaygınlığının arttığını göstermektedir (Gonidakis ve ark., 2018; Piko ve ark., 2022).

2.5 Bozulmuş Yeme Davranışları ve Kişiler Arası İlişkiler

Kişilerarası problemler oldukça geniş kapsamda ele alınabilmekle beraber kısaca, kişinin yakın sosyal etkileşimde bulunduğu kişilerle (iş arkadaşı, akran, aile) ilişkilerindeki problemler olarak tanımlanabilir (Hartmann ve ark., 2010). Çeşitli psikopatolojilerin kişilerarası ilişkilerde yaşanan zorluklarla ilişkili olduğu ve bu zorlukların psikopatolojinin devamlılığında sürdürücü rol oynadığı bilinmektedir (Hartmann ve ark., 2010).

Kişilerarası ilişkilerin ve ilişki sorunlarının bozulmuş yeme davranışlarıyla karşılıklı etkileşim halinde olduğu bildirilmektedir (Ansell ve ark., 2012; Haslam, 2011; Patching ve Lawler, 2009; Watterson, 2020). Dolayısıyla, kişiler arası ilişkilerde yaşanan

problemlerin bozulmuş yeme davranışlarının önemli bir tetikleyicisi ve sürdürücüsü olduğu aktarılmaktadır (Ansell ve ark., 2012; Fairburn ve ark., 2003; Hartmann ve ark., 2010; Haslam, 2011; Monterubio ve ark., 2015; Patching ve Lawler, 2009; Rieger ve ark., 2010; Watterson, 2020). YB tanısı almış bireylerle kontrol grubunun kıyaslandığı bir çalışmada, YB tanısı alan bireylerin daha fazla kişilerarası problem yaşadığı bulgulanmıştır. Ayrıca, kontrol grubu içerisinde de bozulmuş yeme davranışları gösteren grubun kişilerarası problem düzeyinin herhangi bir yeme patolojisi göstermeyenlere göre daha fazla olduğu bildirilmiştir (Broberg ve ark., 2001).

Bireylerin, yakın ilişkilerinde problemler yaşaması, sosyal desteklerinin az olması, kısıtlı sosyal çevreye sahip olmaları veya sosyal hayattan geri çekilmeleri de yeme problemlerini tetikleyebilmektedir (Haslam, 2011; Monterubio ve ark., 2015). Ayrıca, sosyal ilişkilerde yaşanan çatışmalar bireylerin yeme patolojilerinin şiddetlendirebileceği gibi bozulmuş yeme davranışları da bireylerin sosyal anlamda kendilerini izole etmelerine ya da kişilerarası sorunlara yol açabilmektedir (Patching ve Lawler, 2009). Örneğin, eşik altı YB deneyimleyen 30 kadın ile yapılan nitel bir çalışmada, kişilerarası endişeler temasının oldukça baskın olduğu bildirilmiştir. Katılımcıların fiziksel görünüşleri ile ilgili yoğun bir biçimde aile ve akran baskısı yaşadıkları ve yargılandıkları, bu sebeple sosyal etkileşime girmekten kaçınarak kendilerini sosyal anlamda izole ettikleri bulgulanmıştır (Kirsten ve Du Plessis, 2014).

Kişiler arası ilişkilerle yeme patolojisi arasındaki ilişkide düşük benlik saygısının önemli bir rolü olduğu dikkat çekmektedir. Araştırmalar, sosyal çevreden gelen negatif yorumların ve uzun süreli kişilerarası sorunların bireylerin benlik saygısını düşürmesi sonucunda yeme, beden ve kiloya yönelik uğraşlarının arttığını ortaya koymaktadır (Fairburn ve ark., 2003; Monterubio ve ark., 2015; Rieger ve ark., 2010). Örneğin, 227 kadınla yapılan bir çalışmaya göre, benlik saygısı kişilerarası problemlerle bozulmuş yeme davranışları arasında aracı rol oynamaktadır. Diğer bir deyişle, kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemler bireylerin benlik saygısını düşürmekte, dolayısıyla kilo ve beden şekline verilen önemi arttırarak başta kısıtlama davranışı olmak üzere yeme patolojisine yol açmaktadır (Lampard ve ark., 2011).

2.5.1 Bozulmuş yeme davranışları ve aile

Bozulmuş yeme davranışı ve kişiler arası sorunları ele alan çalışmalar incelendiğinde, aile ve aileyle olan ilişkilerin oldukça önemli olduğu göze çarpmaktadır. Yapılan çalışmalar, ailelerin çocuklarıyla olan ilişkisel problemlerinin, YB geliştirme olasılığını arttırdığını göstermektedir (Buckholdt ve ark., 2010; Buser ve ark., 2016; Fairburn ve ark., 2003; Gan ve ark., 2018). Örneğin, YB tanısı almayan ancak bozulmuş yeme davranışı gösteren kadınlarla yapılan bir çalışmaya göre bireylerin fonksiyonel olmayan aile ilişkileri ile bozulmuş yeme davranışları pozitif yönde ilişkilidir (Kluck, 2008). Diğer bir deyişle, işlevsel olmayan aile ortamına sahip olmak ve aile ilişkilerinde problemler olması bozulmuş yeme davranışlarının oluşmasında ve devam etmesinde önemli bir tetikleyicidir (Budd, 2007; Fox, 2009; Fox ve ark., 2011; Hanna ve Bond, 2006; Kluck, 2008).

Bireylerin aile üyeleriyle etkileşiminin de yeme davranışları üzerinde oldukça etkili olduğu ve özellikle katı kuralları olan, eleştirel ya da aşırı koruyucu aileye sahip bireylerin yeme davranışlarında daha fazla bozulma olabileceği aktarılmaktadır (Budd, 2007; Treasure ve Todd, 2016). Bu bağlamda YB, bozulmuş yeme ve ilişkisel deneyimlerin ele alındığı çalışmalarda, ebeveynlerle ve aile içi ilişki deneyimlerine odaklanan çalışmalar olduğu da görülmektedir. Örneğin, Anoreksiya Nervosa (AN) tanısı almış bireylerin deneyimlerini ele alan nitel bir çalışmada, katılımcılar genel olarak aileleriyle uzak ve sorunlu bir ilişkiye sahip olduklarını, aileleri ile olan iletişimlerinin zayıf olduğunu ve destekleyici bir aile ortamlarının bulunmadığını aktarmışlardır (Özbek Şimşek, 2019). Southard'ın (2008), Bulimiya Nervosa (BN) tanısı alan bireylerle yaptığı çalışma da benzer bir sonuç göstermektedir. BN tanısı alan kişilerle yapılan ve nitel analiz yöntemiyle yürütülen bu çalışmada, hastaların aileleriyle ilişkisi de ele alınmıştır. Bu çalışmanın sonucunda, hastaların aileleri ile ilişkilerini yüzeysel, duygusal olarak uzak, gergin olarak tanımladıkları anlaşılmıştır. Ayrıca, katılımcıların aile içerisinde sürekli eleştiriye maruz kaldıklarını, ailelerinin kendilerinden yüksek beklentileri olduğunu, aşırı korumacı bir aileye sahip olduklarını ifade ettikleri görülmüştür (Southard, 2008). Geçmişte YB tanısı almış ancak tedavi olarak iyileşen kadınlarla yapılan nitel bir çalışmada da, katılımcılar aile içinde sıklıkla tartışmalar olduğunu, aileleri tarafından anlaşılmadıklarını düşündüklerini ve aile üyelerinin birbiriyle uyumsuz yaşam tarzlarına

sahip olduklarını aktarmışlardır. Ayrıca, katılımcılar aile içi roller ve akademik başarı konularında ailelerinin yüksek beklentileri olması sebebiyle oldukça zorlandıklarını belirtmişlerdir (Patching ve Lawler, 2009). Tüm bu çalışmalardan yola çıkılarak, aile ilişkilerinin bozulmuş yeme davranışlarını üzerinde etkili olduğu ve mesafeli, çatışmalı, yüksek beklentileri olan aile ortamına sahip olmanın yeme patolojisi ile yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Aile içerisinde ebeveynler başta olmak üzere kardeşler ya da diğer aile üyelerinin zayıflamaya teşvik edici söylemlerde bulunmaları, ideal beden ölçülerine yönelik yorumlar yapmaları, kilo vermek ya da korumak için beslenme önerilerinde bulunmaları, diyet yapmaya yönelik konuşmaların yapılıyor olması ya da ailede diyet yapan bireylerin olmasının bireylerin bozulmuş yeme davranışları gösterme riskini arttırdığını bildiren çalışmalar olduğu da dikkat çekmektedir (Bauer ve ark., 2013; Berge ve ark., 2013; Budd, 2007; Kluck, 2010; Wertheim ve ark., 2002). Özellikle, kiloyla ilgili konuşmaların, kilo ve bedenle ilgili yorumların yoğun olarak yapıldığı ailelerde büyüyen bireylerin sağlıksız kilo kontrol davranışlarına başvurabilecekleri belirtilmektedir (Bauer ve ark., 2013; Kluck, 2008). Ayrıca, yeme problemi yaşayan bireylerin başta kardeşleri ve anneleri olmak üzere ailelerinden yeme, kilo ve beden şekilleriyle ilgili negatif yorumlar aldıkları da bildirilmektedir (Keery ve ark., 2005). YB tanısı almayan ancak bozulmuş yeme davranışı gösteren kadınlarla yapılan bir çalışmaya göre kilo ve bedenle ilgili sıklıkla eleştirilerde bulunan bir aile ortamında büyüyen bireylerin bozulmuş yeme davranışlarına sahip olma olasılığının çok daha yüksek olduğu anlaşılmıştır (Kluck, 2008). Kadın üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada ise, ebeveynlerin kilo hakkında yorum yaptığı ortamda büyüyen bireylerin yeme davranışlarında daha fazla bozulma olduğu belirtilmiştir (Fortesa ve Ajete, 2014). Özellikle de fazla kilolu olan bireylerin aile içinde bu yorumlara daha fazla maruz kaldığı ve aileden alınan bu negatif yorumların bireylerin benlik saygısını ve algılanan sosyal desteklerini düşürdüğü bildirilmektedir (Taylor ve ark., 2006). Keery ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan bir çalışmaya göre, kardeşleri tarafından kilo ve bedenleriyle alay edilen bireyler kardeşleri tarafından alay edilmeyenlere kıyasla zayıflık idealini daha fazla içselleştirmekte, daha fazla BM, bulimik semptomlar, depresyon, düşük benlik saygısı ve kısıtlayıcı yeme davranışı göstermektedirler (Keery ve ark., 2005).

Bozulmuş yeme davranışları ve BM'yi etkilediği düşünülen faktörlerden biri de aile içerisinde fiziksel görünüme dayalı konuşmaların yapılıyor olmasıdır (Chng ve Fassnacht, 2016; Kluck, 2010). Aile içinde fiziksel görünüme odaklı konuşmalar ya da yorumların fazla olduğu bir ortamda büyüyen bireylerin fiziksel görünümleriyle ilgili daha çok endişe duydukları ve dış görünüşlerini sosyal çevreden dayatılan standartlara uydurmak için çabaladıkları belirtilmektedir (Kluck, 2010). Özellikle kendi bedenlerinden memnun olmayan ebeveynlerin, çocuklarının fiziksel görünümüne daha çok odaklandıkları ve çocuklarına zayıflığın ideal olduğuna dair mesajlar yollayarak diyet davranışlarını teşvik ettikleri görülmektedir (Kluck, 2010). İlgili literatüre göre, aile içerisinde özellikle kız çocuklarının bedenine yönelik eleştiri ve alay sonucunda bireyler kendilerini bedensel olarak çekici bulmamakta ve sağlıklı diyetler, aşırı egzersiz davranışlar kilo-bedenlerini kontrol etmeye yönelik davranışlarda bulunmaktadırlar (Keery ve ark., 2005; Keery ve ark., 2006; Kluck, 2010; Longmire Avital ve Finkelstein, 2021; Loth ve ark., 2009; Juda ve ark., 2004). Örneğin, 16-24 yaş aralığındaki YB tanısı almamış kadınlarla yapılan bir çalışmada, dış görünüme odaklı ve kilo-bedene yönelik yorumlar yapan aileye sahip olmakla bulimik semptomların arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca, bu çalışmaya göre ailenin kilo ve bedene ilişkin yorumlar yapması ve beden görünümü önemsemesi bireylerin BM düzeyini arttırmaktadır. BM düzeyinin de artmasıysa bozulmuş yeme davranışlarına yol açabilmektedir (Kluck, 2010).

Yapılan çalışmalar, bireylerin anneleriyle olan ilişkilerinin, anneden gelen negatif yorumların bozulmuş yeme davranışları ve BM'nin önemli yordayıcılarından olduğuna işaret etmektedir (Chng ve Fassnacht, 2016; Hanna ve Bond, 2006). Öyle ki, annelerin beden algısı ve yeme davranışlarının kız çocuklarının yeme örüntülerini doğrudan etkilediği ve annelerin yeme semptomlarının artması ile kız çocuklarının bozulmuş yeme deneyimlerinin paralel bir biçimde ilerlediği görülmektedir (Budd, 2007; Cooley ve ark., 2008; Keery ve ark., 2006). Örneğin, annesi diyet yapan ergenlerin de diyet yaptıkları gözlenmiştir. (Keery ve ark., 2006). Ayrıca bozulmuş yeme örüntüsüne sahip annelerin, kız çocuklarına bedenleri ve yeme davranışlarına yönelik olumsuz geri bildirim verdikleri belirtilmektedir (Budd, 2007; Cooley ve ark., 2008). Örneğin, üniversite öğrencileriyle yapılan nitel bir çalışmada, kısıtlayıcı yeme davranışı gösteren bireylerin, anneleri tarafından sıklıkla bedenlerine ilişkin olumsuz yorum ve alaya maruz kaldıkları

anlaşılmıştır. Aynı çalışmada, katılımcıların yedikleri yiyecekler ve miktarlarına da anneleri tarafından müdahale edildiği bulgulanmıştır. Araştırmacılar buradan yola çıkarak annelerin, kızlarının beden şekli ve kilolarıyla ilgili yaptıkları değerlendirmelerin, riskli yeme davranışlarının ortaya çıkmasında önemli bir etken olduğunu öne sürmektedirler (Longmire Avital ve Finkelstein, 2021). Ayrıca, annelerin kendi kiloları ve yaptıkları diyetlerle ilgili konuşmalarda bulunması kız çocuklarının da bedenlerine yönelik endişe ve kısıtlayıcı yeme davranışlarında bulunmalarına yol açabilmektedir. Bunun önemli bir sebebi, çocukların annelerini gözlemleyerek çeşitli kilo kontrol davranışlarını öğrenmesi ve bedenleri hakkındaki negatif düşünceleri kabullenmeleri olabileceği gibi annenin kilo ve bedene yönelik endişesini çocuklarına yansıtır olabileceğidir (Hillard ve ark., 2016; Vincent ve McCabe, 2000). Hillard ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan bir çalışmaya göre, annelerin kızlarıyla kendi beden memnuniyetsizlikleri ve diyet konularında konuşması kızların zayıflık idealini benimseme, BM ve diyet davranışlarını tetiklemektedir (Hillard ve ark., 2016). Ebeveynlerin, kilo verme ya da zayıflığı destekleyici tutumlarının bireylerin zayıflık idealini daha fazla benimsemesine, BM'nin artmasına ve bozulmuş yeme davranışlarının tetiklenmesine yol açtığı bildirilmektedir (Bauer ve ark., 2013; Hanna ve Bond, 2006; Wertheim ve ark., 2002). Örneğin, anneler ve kızlarıyla yapılan bir çalışmada, annelerin kızlarının kilolarıyla ilgili yorum yapma seviyesiyle kızların sağlıklı kilo kontrol davranışları ve tıknırcasına yeme ataklarının pozitif yönde ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Bauer ve ark., 2013).

Tüm bu çalışmalar, aile işlevselliğinin, ailenin kilo ve yemeye yönelik tutumlarının yeme davranışlarıyla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu kapsamda bozulmuş yeme davranışlarıyla aile ilişkisinin ele alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

2.5.2 Bozulmuş yeme davranışları ve sosyal ilişkiler

Bozulmuş yeme davranışlarının tetiklenmesinde ve sürdürülmesinde yakın ilişkilerin önemli bir faktör olduğu bilinmektedir. Bozulmuş yeme davranışlarının oluşmasında, başta ebeveynlerin etkisi olduğu bilinmekle beraber kardeşler, aile dışı yakın ilişkiler ve akranların da oldukça etkili olduğu düşünülmektedir (Shomaker ve Furman, 2009; Southard, 2008). Literatürde, kişilerarası problemlerin bozulmuş yeme davranışlarıyla

yakından ilişkili olduğu ve bozulmuş yeme davranışlarını pozitif yönde yordadığı bildirilmektedir (Jackson ve ark., 2005; Rieger ve ark., 2010).

Yapılan çalışmalar, arkadaşlık ilişkilerinin bozulmuş yeme davranışları üzerinde oldukça etkili bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Başta, ergenler ve genç yetişkinler olmak üzere kilo kontrol davranışlarının şekillenmesinde ve bozulmuş yeme davranışlarının ortaya çıkmasında, akranların sağlıklı kilo kontrol davranışlarında bulunmaları ya da diyet yapmalarının önemli bir rolü olduğu görülmektedir (Eisenberg ve ark., 2005; Eisenberg, Berge ve ark., 2011; Eisenberg ve ark., 2012; Zalta ve Keel, 2006). Ayrıca, özellikle kadınların arkadaş grupları içerisinde kilo ve diyetle ilgili yapılan konuşmaların, bedene yönelik kıyaslamaların yapılmasının katı diyetleri ve sağlıklı kilo kontrol yöntemlerini teşvik ettiği aktarılmaktadır (Eisenberg ve ark., 2005; Meyer ve Gast, 2008).

Bireylerin kilo ve bedenlerine yönelik aşağılama, alay ya da incitici yorumlara maruz kalmalarının bozulmuş yeme davranışlarının önemli bir tetikleyicisi olduğu öne sürülmektedir (Eisenberg, Berge ve ark., 2011; Eisenberg ve ark., 2012; Hanna ve Bond, 2006; Shomaker ve Furman, 2009). Örneğin, 2287 ergenin genç yetişkinlik dönemlerine kadar 10 yıl boyunca izlendiği boylamsal bir çalışmada, ergenlik döneminde aileleri tarafından kilolarıyla ilgili alaya veya incitici yorumlara maruz kalan kişilerin aynı deneyimi genç yetişkinlikte de yaşamaya devam ettikleri görülmüştür (Eisenberg, Berge ve ark., 2011). Ayrıca, kadınların erkeklere kıyasla arkadaşlarından, romantik partnerlerinden ve aile üyelerinden kilolarıyla ilgili daha fazla incitici yorumlar duydukları bulgulanmıştır (Eisenberg, Berge ve ark., 2011). Özellikle, anne ve yakın arkadaşlardan gelen kilo ve bedene yönelik incitici yorumların, zayıflığın ideal olduğuna yönelik mesajların ve zayıf olmaya yönelik baskıların bozulmuş yeme davranışlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu aktarılmaktadır (Eisenberg, Berge ve ark., 2011; Shomaker ve Furman, 2009). Tüm bunlara ek olarak bireylerin, sosyal çevrelerinden kilo ve bedene ilişkin negatif yorumlar almasının benlik saygısının düşmesine yol açabileceği ve bu durumun da bozulmuş yemeyi tetikleyebileceği düşünülmektedir (Rieger ve ark., 2010).

Bozulmuş yeme davranışları gösteren bireylerin, sosyal olarak kendilerini izole ettikleri, sosyal izolasyonun ve yalnızlığın bozulmuş yemeye karşılıklı etkileşim içinde olduğu bilinmektedir (Patching ve Lawler, 2009; Paul ve ark., 2018). Başta arkadaşlık

ilişkilerinde yaşanan problemler olmak üzere sosyal ilişkilerde yaşanan problemler, bozulmuş yeme davranışlarının oluşmasında ve devamlılığında tetikleyici bir faktördür. Bununla beraber, bozulmuş yeme örüntüleri de bireylerin, arkadaşlarından izole olmasına sebep olabilmektedir (Fox, 2009; Patel ve ark., 2016). Örneğin, ergen YB hastalarıyla yapılan nitel bir çalışmada, katılımcıların hastalıkları sebebiyle arkadaşlık ilişkilerinin sonlandığı, iletişimlerinin azaldığı bundan dolayı yalnız ve terk edilmiş hissettikleri görülmüştür. Ayrıca, arkadaşlık ilişkilerindeki çatışmalar, arkadaşlar tarafından alaya maruz kalmak, zorbalık ve rekabetin de YB'nin başlangıcında etkili olduğu bulgulanmıştır. Bununla birlikte YB semptomlarının şiddetlenmesiyle beraber bireylerin sosyal desteklerinin giderek azaldığı ve arkadaşlarıyla beraber olmaktan kaçındıkları sonucuna ulaşılmıştır (Patel ve ark., 2016). 18-25 yaş arasında normal BKİ' ye sahip olan bireylerle yapılan nitel bir çalışmaya göre, bireylerin kendilerini yalnız ve sosyal olarak kopuk hissettikleri dönemlerde; kısıtlayıcı yeme, tıknırcasına yeme, kusma, kilo ve beden şekline yönelik zihinsel meşguliyet, BM gibi bozulmuş yeme davranışları ve ilişkili faktörlerin tetiklendiği görülmüştür (Budd, 2007). Ayrıca, bireylerin sosyal olarak izole, yalnız hissettikleri durumlarda ve stresli yaşam olaylarında bozulmuş yeme davranışlarını bir baş etme mekanizması olarak kullandıkları, bu sayede kontrol ve güç hissettikleri belirtilmektedir. Tüm bunlara ek olarak, bozulmuş yeme davranışlarının bireylerin yaşam kalitelerini ve sosyal ilişkilerini kötü etkilediği öne sürülmektedir (Budd, 2007).

Sosyal izolasyonla bozulmuş yeme davranışlarının adeta bir kısır döngü şeklinde olduğu düşünülmektedir. Örneğin, Keel (2006) BN vakalarının bulimik davranışlarını (tıknıma-kusma gibi) gerçekleştirirken yalnız olma ihtiyaçları dolayısıyla kendilerini sosyal olarak izole ettiğini ve bunun sonucunda daha fazla atak geçirdiklerini belirtmiştir. Atakların fazlalaşmasıyla da bireylerin sosyal olarak kendilerini daha fazla izole ettikleri ve bu durumla beraber ilişkilerinin bozulmaya devam ederek yalnızlıklarının arttığı bulgulanmıştır (Keel, 2006). Benzer bir biçimde, BN tanısı alan kadınların hastalık deneyimlerinin anlaşılmasını hedefleyen nitel bir çalışmada katılımcıların bahsettiği en yaygın temanın kendini izole etme olduğu görülmüştür. Katılımcılar, yeme-çıkarma döngüsünü gizlemek için kendilerini izole ettiklerini, kimsenin kendilerini göremeyeceği yerlerde tıknıma ataklarını gerçekleştirdiklerini belirtmişlerdir (Broussard, 2005). Ayrıca, hayatlarında korku temasının çok baskın olduğu ve özellikle yargılanmaya ve kilo almaya yönelik korkularının çok yoğun olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcıların toplumsal

iletişim halinde oldukları aile, arkadaş gibi kişilerin yanında bulimik davranışlarda bulundukları takdirde olumsuz izlenim oluşturacaklarını dūřundukları ve yargılanmaktan korktukları için bu davranışlarını gizlemeye çalıştıkları anlaşılmıştır (Broussard, 2005). Üniversite ğrencilerinin bozulmuş yeme davranışlarının anlaşılabilmesi amacıyla 12 kişiyle yürütülen bir diğerk nitel çalışmada da katılımcıların yeme ile ilgili problemlerini genelde kimseyle paylaşmadıklarını, çevrelerindeki oğru kişiden gizledikleri anlaşılmıştır. Ayrıca, bireylerin bozulmuş yeme davranışları sebebiyle sosyal aktivitelerden keyif almadıklarını ve özellikle kalabalık yemekli aktivitelerden kaçındıkları görülmüştür (Power ve Lazenbatt, 2015). Tüm bu bilgilerden ve ilgili literatürden yola çıkılarak, bozulmuş yeme gösteren ve YB tanısına sahip bireylerin yaşadıkları deneyimleri gizlemek ya da yargılanmaktan korkmaları sebebiyle yalnız kalmayı tercih ettikleri ve bu durumun bir süre sonra aile ve arkadaşlık ilişkileri başta olmak üzere sosyal hayatlarını negatif yönde etkilediğeri anlaşılmıştır (Waller ve Calam, 2015; Weiss ve ark., 2015).

Bozulmuş yeme örüntüleriyle ilişkili olan bir diğerk faktörse romantik ilişkilerdir. Bu kapsamda yapılan çalışmalar kısıtlı olmak birlikte yeme problemleriyle romantik ilişkilerin niteliğinin birbirileriyle yakın ilişki içerisinde olduğu düşünülmektedir. rneğinin, yakın zamanda yapılan bir çalışmaya göre, YB tanısına sahip bireyler, romantik ve yakın ilişkilerinde problemler yaşamakta ve romantik ilişkilerinde düşük memnuniyet göstermektedirler (Tolmacz ve ark., 2022). Rowlands ve arkadaşları (2021), tarafından yapılan ve YB tanısı olan bireylerle sağlıklı kontrol grubunun karşılaştırıldığı alışmadaysa, YB grubunun sosyal hayatlarında bozulmalar olduğu ve sağlıklı kontrol grubuna kıyasla daha az romantik ilişkiye sahip oldukları bulgulanmıştır. Romantik partneri ya da arkadaşı bozulmuş yeme davranışı gösteren 8 kişiyle yapılan nitel bir çalışmada, bireylerin partnerlerinin yeme davranışları sebebiyle kendilerinin de bozulmuş yeme davranışları gösterdikleri ve partnerlerinin yeme davranışlarını benimsedikleri anlaşılmıştır (Paul ve ark., 2018). Ayrıca, partnerlerinin bozulmuş yeme davranışları sebebiyle sosyal ilişkilerinin etkilendiğeri ve diğerk arkadaşlarıyla ilişkilerinin bozulduğu ve bu problemlerle baş etmekte zorlandıkları bulgulanmıştır (Paul ve ark., 2018). Buradan yola çıkılarak yeme problemi yaşayan bireylerin romantik partnerlerinin yanı sıra arkadaşlarının da bu deneyimlerden etkilendikleri aktarılmıştır (Paul ve ark., 2018).

3. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde; araştırma modeline, araştırmanın katılımcılarına, araştırmanın yürütülmesinde izlenen işlemlere, veri toplama araçlarına ait bilgilere, verilerin analizine, araştırmanın güvenirliğine ve araştırmacının öz düşünümselliğine ilişkin bilgiler aktarılmıştır.

3.1 Araştırma Modeli

Bu çalışmada, bozulmuş yeme davranışı gösteren bireylerin bozulmuş yemeye ilişkin öznel deneyimlerinin ve kişiler arası ilişkilere dair deneyimlerinin birbirlerinden nasıl etkilendikleri hakkında detaylı bilgi elde edebilmek amacıyla “yorumlayıcı fenomenoloji” yöntemi kullanılmıştır. Yorumlayıcı fenomenoloji, nitel araştırma desenlerinden biridir.

Pozitivizm, 20. Yüzyıla kadar bilimsel çalışmalarda baskın bir paradigmadır ve rasyonelliği ön planda tutarak tek bir doğru olduğu fikrini savunur (Çokluk ve ark., 2011; Karataş, 2015; Yıldırım, 1999). Bilimsel çalışmalarda kullanılan nicel yöntem, pozitivizmin bir yansımasıdır ve daha genellemeci, indirgemeci bir yaklaşıma sahiptir (Çokluk ve ark., 2011). Ancak, postpozitivizmin yükselen bir ivme göstermesi ile pozitivizme yöneltilen eleştiriler artmıştır. İçinde bulunduğumuz yüzyıl ile beraber, bilimsel çalışmalarda öznel bilgiler de en az nesnel bilgiler kadar önem kazanmıştır (Baltacı, 2019; Punch, 2005). Bu anlayışla beraber, bireylerin öznel deneyimlerinin derinlemesine anlaşılabilmesi amacıyla yaşanan deneyimlerin doğrudan elde edilmesi sebebiyle nicel yöntemler yerine nitel yöntemler daha sık tercih edilmeye başlanmıştır (Baltacı, 2019; Punch, 2005). Özellikle sosyal bilimler ve psikoloji alanında ulusal ve uluslararası literatür incelendiğinde, nitel yöntemin ya da nicel ve nitel yöntemlerin birlikte kullanıldığı çalışmaların son yıllarda artış gösterdiği bildirilmektedir (Baltacı,2019; Çelik ve ark., 2020; Çokluk ve ark., 2011; Punch, 2005; Smith, 2004).

Nitel yöntem, verilerin zenginliği ve dokusuyla ilgilenen görüşme, gözlem gibi yöntemleri kullanan tümevarımcı yaklaşıma sahip bir araştırma yöntemidir. Nitel araştırma yöntemi ile yapılan çalışmalarda, ele alınan konunun bağlam içinde anlamı,

bireylerin deneyimleri ve bu deneyimleri nasıl anlamlandırdıkları, bu deneyime bakış açıları ele alınarak keşfedilmeye çalışılır (Punch, 2005; Yıldırım, 1999). Nitel desen kullanılarak yapılan araştırmalar, nicel desenle yürütülen çalışmaların aksine, bir hipotezle ya da teoriyle başlamak yerine araştırma sonunda bir kavram ya da teori oluştururlar (Karataş, 2015).

Nitel analiz yöntemi birden çok kavramı, yöntemi, tekniği içinde bulunduran bir şemsiye kavramdır (Punch, 2005; Smith, 2004). Bu çalışma kapsamında ise nitel yöntemlerden biri olan Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) kullanılmıştır. Bu kapsamda, bu bölümün devamında YFA ile ilgili bilgiler verilecek ve bu çalışma kapsamında neden YFA'nın seçildiği anlatılmaya çalışılacaktır.

YFA, ilk olarak 90'lı yılların ortasında sağlık psikolojisi alanında kullanılmasıyla dikkat çekmiştir. Ancak zamanla diğer disiplinlerde de yaygın bir biçimde kullanılmaya başlanmıştır (Shinebourn, 2011; Smith, 2017). YFA araştırmacının, bireylerin bireysel ve sosyal deneyimlerini, algılarını kısacası belirlenen bir fenomeni deneyimleyen kişinin bakış açısıyla anlamlandırmaya çalışması olarak nitelendirilebilir (Smith, 2004; Tanyaş, 2014). YFA, bireylerin kişisel deneyimlerini ve bu deneyimleri nasıl anlamlandırdıkları üzerinde detaylı bir keşif yapılmasını sağlaması sebebiyle son zamanlarda özellikle psikoloji alanında sıklıkla kullanılmaya başlanan bir yöntemdir (Smith, 2004; Tanyaş, 2014; Toker, 2022).

YFA, kökenlerini Martin Heidegger'in felsefesinden alan bir yaklaşımdır ve bu felsefeye göre bireyler varsayımlarından ayrı düşünülemez (Kıral, 2021; Neubauer ve ark., 2019). YFA' da benzer bir yaklaşımla hareket eder ve konuya ilişkin ön kabul ya da düşünceler yansıtılmadan katılımcı bireyin yaşantısını, deneyimlerini olduğu gibi anlamayı ve yorumlamayı hedefler (Çekmez ve ark., 2012; Neubauer ve ark., 2019). Bu yorumlamaları yaparken bireyin bağlamı oldukça önemsendir ve bu bağlam doğrultusunda titiz bir biçimde yorumlamalar yapılır (Neubauer ve ark., 2019).

Bu çalışma kapsamında yeme sorunları deneyimleyen bireylerin kişisel ve ilişkisel deneyimlerinin anlaşılması hedeflenmektedir. Bu kapsamda, bireylerin deneyimlerini en iyi anlamanın yollarından birinin fenomenoloji kullanılan nitel çalışmalar olması (Smith, 2011) ve YFA'nın bireylerin deneyimlerini ve bu deneyimleri nasıl yorumladıklarını

anlamaya çalışmasına ek olarak, ele alınan kavramların bireyler için anlam ve öneminin derinlemesine incelenmesine olanak sağlaması sebebiyle tercih edilmiştir (Çekmez ve ark., 2012; Kırıl, 2021; Toker, 2022).

Özetle, bu araştırmada, yeme davranışında problem yaşayan bireylerin öznel deneyimleri ile aile ve sosyal çevreleriyle ilgili kişiler arası deneyimlerinin detaylı ve derinlemesine incelenmesine imkan sağlaması sebebiyle ‘yorumlayıcı fenomenoloji’ yöntemi tercih edilmiştir.

3.2 Katılımcılar

Bu çalışma kapsamında, bireylerin deneyimlerine ait ortak temalarının anlamlı bir şekilde belirlenebilmesine ek olarak, amaca uygun işlevsel ve zengin bilgiler edinilebilmesi için amaçlı örnekleme çeşitlerinden biri olan ölçüt örnekleme ve homojen örnekleme yöntemleri kullanılmıştır (Morrow, 2005; Patton, 2014; Smith ve Osborn, 2003). Homojen örnekleme yönteminde benzer deneyimlere sahip nispeten daha küçük gruplarla çalışılır (Smith ve Osborn, 2003). Bu sayede, bireylerin ortak deneyimlerinin özünün anlaşılması için daha kapsamlı bilgilere ulaşılabilmektedir. Bu çalışma kapsamında, görüşme yapılan katılımcıların YBDÖ’den aldıkları puanlar doğrultusunda bozulmuş yeme deneyimi yaşayan bireylerden oluşması sağlanarak homojen bir katılımcı grubunun oluşması sağlanmaya çalışılmıştır.. Ölçüt örnekleme yöntemindeyse, belirlenen şartlara uyan kişiler örnekleme dahil edilir. Şartların belirlenmesinde ise araştırmacının çalışmanın amacına uygun olarak belirlediği standardize edilmiş ölçeklerden yararlanılabilir (Patton, 2014). Bu tez çalışmasında, bozulmuş yeme davranışlarına ilişkin öznel ve ilişkisel deneyimlerin anlaşılması amacıyla öncelikle bozulmuş yeme davranışları gösteren ve YB geliştirme riski yüksek olan bireylere ulaşılmaya çalışılmıştır. Bu kapsamda, bozulmuş yeme deneyimine sahip bireylerin belirlenebilmesi için ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Bu araştırma kapsamında, bozulmuş yeme deneyimi yaşayan ancak herhangi bir YB tanısı almamış 18-30 yaş arasındaki kişilere ulaşılması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, bozulmuş yeme deneyimi yaşayan kişilere ulaşmak amacıyla 18-30 yaş aralığında olan 470 kişiye Yeme Bozukluğu Değerlendirme Ölçeği (Yücel ve ark., 2011) uygulanmıştır. Ancak, ulaşılan bu kişilerden 18-30 yaş kriterine uymayan, YB tanısına sahip olduğunu

belirten, eksik cevapları olan 74 Kişinin verilerinin işleme alınamamasıyla analizler 396 kişinin verisi üzerinden gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın devamında, katılımcıların ölçekten aldıkları alt ölçek puanları ve toplam puanlar hesaplanmıştır. Katılımcılar, ölçekten aldıkları toplam puanlar doğrultusunda en yüksek puan alandan en düşük puan alana doğru sıralanmışlardır. Bu noktada, YBDÖ kullanılarak yapılan çalışmalar incelendiğinde ölçeğin bir kesme puanı olmadığı ancak artan puanların yeme patolojisindeki artışa ve yeme davranışlarında daha fazla bozulma olduğuna işaret ettiği görülmüştür (Deveci, 2020; Meule, 2021). Bununla beraber bazı çalışmalarda 2,5 ve üstünde alınan ölçek toplam puanlarının YB için risk olduğu ve bozulmuş yeme davranışlarına işaret ettiği belirtilirken (Rø ve ark., 2015), bazı çalışmalarda ölçeğin kesme puanının 2,3 olduğu belirtilmiştir (Mond ve ark., 2004). Velkoff ve ark. (2023), ise, ölçeğin kesme puanının 2,8 olduğunu belirtmiştir. Araştırmacılara göre, ölçekten 2,8 üstünde alan bireyler, yeme patolojisi göstermektedirler (Velkoff ve ark., 2023). Deveci (2020) ise, YBDÖ toplam puanı 3'ün altında olan bireylerin ağırlıklı olarak sağlıklı yeme davranışı gösterdiklerini ve bozulmuş yeme davranışı gösterme olasılıklarının daha düşük olduğunu, dolayısıyla 3 ve üstünde alınan puanların bozulmuş yeme davranışlarına ve YB görülme riskine işaret ettiğini bildirmiştir. Tüm bu bulgulardan yola çıkılarak, YBDÖ toplam puanının 3 ve üzerinde olmasının bozulmuş yeme davranışlarına işaret ettiği düşünülmektedir. Dolayısıyla, bu çalışmada bozulmuş yeme davranışı gösteren bireylerin belirlenmesinde YBDÖ toplam puanının 3 ve üzerinde olmasına dikkat edilmiştir. Bu çalışma kapsamında, işleme alınan 396 kişiden YBDÖ toplam puanı 3 ve üzeri olan, ölçek toplam puanları sıralandığında yüksek puan alarak ilk %10'luk dilimde bulunan 40 kişiye ulaşılarak çalışma hakkında bilgilendirme yapılmış ve görüşmeye davet edilmişlerdir.

Belirlenen katılımcılara demografik bilgi formunda belirttikleri mail üzerinden ulaşılarak; araştırmanın konusu, görüşme içeriği, görüşme süresi, katılımcıların bilgilerinin ve ses kayıtlarının gizli kalacağı, görüşmeden istedikleri zaman ayrılacakları, katılımın isteğe bağlı olduğu gibi bilgiler aktarılmıştır. Bu bilgilendirme neticesinde geri dönüş yapan ve çalışmaya katılmayı kabul eden 13 kişiyle görüşmeler yapılmıştır (Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur).

Tablo 1.Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcı	Yaş	Cinsiyet	Boy (cm)	Kilo(kg)	BKİ	Eğitim Durumu	Çalışma Durumu	Romantik İlişki Durumu	Kardeş Sayısı	Beraber Yaşadığı Kişiler	YBDÖ Toplam Puanı
K1	26	Kadın	168	69	24.4 Normal	Lisans mezunu	Çalışmıyor	İlişkisi yok	1	Aile	4
K2	21	Kadın	159	64	25.3 Kilolu	Lisans öğrencisi	Çalışmıyor	İlişkisi yok	3	Aile	4
K3	24	Kadın	164	89	33.1 Obez	Lisans mezunu	Çalışmıyor	Evli	2	Eş	4
K4	27	Kadın	158	52	20.8 Normal	Lisans mezunu	Çalışıyor	Sözlü-Nişanlı	5	Yalnız	4
K5	29	Kadın	168	66	23.4 Normal	Yüksek Lisans öğrencisi	Çalışıyor	Evli	3	Eş	5
K6	29	Kadın	168	66	23.4 Normal	Lisans mezunu	Çalışmıyor	Evli	3	Eş ve çocuk	4

K7	29	Kadın	167	69	24.7 Normal	Lisans mezunu	Çalışıyor	Evli	2	Eş ve çocuk	4
K8	23	Kadın	167	71	25.5 Kilolu	Yüksek Lisans öğrencisi	Çalışmıyor	İlişkisi yok	3	Aile	4
K9	19	Kadın	163	65	24.5 Normal	Lisans öğrencisi	Çalışmıyor	İlişkisi var	2	Aile	3
K10	24	Kadın	165	60	22.4 Normal	Lisans mezunu	Çalışıyor	İlişkisi var	1	Aile	4
K11	27	Kadın	155	55	22.9 Normal	Lisans mezunu	Çalışmıyor	İlişkisi yok	2	Aile	3
K12	25	Kadın	158	62	24.8 Normal	Yüksek Lisans öğrencisi	Çalışmıyor	Evli	1	Eş	3
K13	28	Kadın	165	83	30.5 Obez	Lisans mezunu	Çalışmıyor	Evli	1	Eş ve çocuk	4

Tabloda da görüldüğü üzere, görüşme yapılan tüm katılımcılar kadındır. Katılımcıların yaşları 19 ile 29 yaş arasında değişmekte ve katılımcıların yaş ortalamaları 25,46'dır. Katılımcıların, 8'i üniversite mezunuyken, 2 katılımcı halen lisans eğitiminde devam etmektedir. 3 katılımcıysa yüksek lisans öğrencisidir. Katılımcıların BKİ'leri incelendiğinde; 9 katılımcının normal kilolu, 2 katılımcının kilolu, 2 katılımcının obez kategorisinde olduğu görülmektedir. Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde; 8 katılımcının lisans mezunu olduğu, 2 katılımcının lisans eğitimine devam ettiği, 3 katılımcının yüksek lisans öğrencisi olduğu görülmektedir. Katılımcıların 3'ü çalışmaktayken diğer katılımcılar herhangi bir işte çalışmamaktadır. Katılımcıların romantik ilişki durumları incelendiğinde; 3 katılımcının bekar, 6 katılımcının evli, 3 katılımcının romantik ilişkileri olduğu, 1 katılımcının sözlü-nişanlı olduğu görülmektedir. Katılımcıların kardeş sayıları incelendiğinde; 4 katılımcının 1 kardeşi olduğu, 4 katılımcının 2 kardeşi olduğu, 4 katılımcının 3 kardeşi olduğu, 1 katılımcının 5 kardeşi olduğu görülmektedir. Katılımcıların 12'si aileleriyle ya da eşleri ve çocuklarıyla yaşarken bir katılımcı yalnız yaşamaktadır.

Nitel araştırmalarda, ideal örneklem büyüklüğü ile ilgili kesin ve net bir sayı yoktur (Morrow, 2005). Ancak, YFA'da ele alınan her bir kavramın, yoğun ve detaylı bir biçimde incelenerek ufak farklılıkların ortaya koyulması sebebiyle görece olarak daha küçük ve homojen gruplarla çalışılır (Larkin ve ark., 2006; Smith, 2004; Tanyaş, 2014). Örneğin, Smith'e (2004) göre bu sayı, 5-10 kişi arasında olabilirken, Kırıl'a (2021) göre bu sayı 2-25 kişi arasında, Creswell'e (2012) göre ise 3-15 kişi arasında olabilmektedir. Bu kapsamda, YFA ile yürütülen çalışmalarda örneklem sayısından ziyade edinilen bilgilerin tatmin edici kapsayıcılıkta ve derinlikte olması önemlidir (Lincoln ve Guba, 1985; Smith ve Osborn, 2008). Ayrıca, YFA ile yürütülen çalışmalarda örneklem büyüklüğü belirlenirken veri doygunluğu da önemli bir kıstastır. Katılımcılarla yapılan görüşmeler neticesinde, edinilen bilgilerin, oluşturulan temaların tekrar etmeye başlaması ve yeni bilgi edinilememesiyle verilerin doygunluğa ulaştığı anlaşılır ve veri toplama süreci sonlandırılabilir (Sertel ve Günbayı, 2021; Strauss, 2003; Tekindal ve Uğuz, 2020). Bu çalışmada, veri toplama süreci katılımcıların anlatımlarının derinliğinin yanı sıra veriler doygunluğa ulaşip yeni veri gelmeyeceğine ve benzer temalar tekrarlanmaya başlayana kadar sürdürülmüştür. Tüm bunların sonucunda araştırmanın örneklem grubu 13 kişiden oluşmuştur.

3.3 Veri Toplama Süreci

Bu çalışma kapsamında, öncelikle Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu'nun onayı alınmıştır (EK 1). Etik kurul onayının alınmasının ardından çalışmaya ilişkin duyuru mail grupları, sosyal medya kanalları gibi çevrimiçi kanallardan yapılmış ve bilgilendirilmiş onam formu (EK 2), demografik bilgi formu (EK 3) ile YBDÖ'nün (EK 4) bulunduğu veri seti Google Forms aracılığıyla 18-30 yaş aralığından olan bireylere çevrimiçi olarak sunulmuştur. Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı isteyen 470 kişi araştırmaya ilişkin veri setinin olduğu linkte yer alan anketleri doldurmuşlardır. Elde edilen verilerden eksik, yanlış bilgi veren, 18-30 yaş aralığında olmayan ve YB tanısı olduğunu belirten kişilerin verilerinin çıkartılmasıyla toplam 396 kişinin verisi üzerinden analiz yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda bireylerin YBDÖ toplam puanları hesaplanarak yüksek puandan düşük puana doğru sıralanmıştır. Bu sıralamanın sonucunda, YBDÖ toplam puanından 3 ve üzeri puan alan ve örneklem içerisinde %10'luk dilime giren kişilere, çalışmanın 2. kısmı ile ilgili bilgilendirme maili atılarak görüşmeye davet edilmişlerdir. Bu mailde, katılımcılara araştırmanın amacı, konusu, çalışmaya katılmanın gönüllüğe bağlı olduğu, görüşmenin yaklaşık süresi ve gizlilik gibi konularla ilgili bilgi verilmiştir. Yapılan bu bilgilendirme sonucunda çalışmaya katılmak istediğini belirten katılımcılarla görüşme gün ve saati belirlenmiştir. Katılımcılarla randevulaşırken görüşmeyi nasıl yapmak istedikleri sorulmuştur. Katılımcıların hepsinin çevrimiçi görüşmek yapmak istemesi üzerine, kullanım kolaylığı sunması ve herkesin kolaylıkla ulaşabilmesi sebebiyle Google Meets uygulaması üzerinden görüşmeler yürütülmüştür. Araştırma kapsamında, toplamda 13 kişiyle görüşme yapılmıştır. Her bir katılımcıyla tek seferlik görüşmeler yapılmış ve yapılan görüşmeler 40 dakika ile 80 dakika arasında sürmüştür.

Görüşmeler sırasında öncelikle katılımcılara çalışma hakkında detaylı bilgi verilmiştir. Bu kapsamda, araştırmacı öncelikle kendini tanıtarak başlamış ardından çalışmanın bu kısmı için hazırlanmış olan Bilgilendirilmiş Onam Formundaki (EK 5) bilgileri katılımcılara aktarmıştır. Bu kapsamda katılımcılara, araştırmacının amacı, konusu, görüşmenin yaklaşık süresi, katılımcıların istedikleri zaman görüşmeden ayrılmaya hakları olduğu, görüşme sırasında ses kaydı alınacağı ancak kimlik bilgilerinin ve ses kayıtların gizli tutulacağı gibi bilgiler verilmiştir. Bu bilgilerin aktarılmasının ardından katılımcılardan sözlü onay alınmasının yanı sıra Bilgilendirilmiş Onam Formu Google Forms aracılığıyla katılımcılara iletilmiştir, katılımcıların onaylarının alınmasının

ardından ses kaydı başlatılarak yarı yapılandırılmış görüşme soruları katılımcılara (EK 6) yöneltilmiştir.

Görüşmeler esnasına katılımcıların rahat hissedebileceği, yalnız olabilecekleri bir ortamda bulunmaları önerilmiştir. Araştırmacı görüşme boyunca yalnız olduğu bir ortamda görüşmeleri gerçekleştirmiştir. Tüm görüşmeler araştırmacının ve katılımcının kameraları açık olacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Böylece katılımcıların jestleri, mimikleri de gözlemlenebilmiştir. Görüşmeler, araştırmacının telefonu aracılığıyla ses kaydına alınmıştır, alınan ses kayıtları kelime kelime deşifre edilerek yazıya dönüştürülmüştür. Bu ses kayıtlarını araştırmacıdan başka kimse dinlememiştir ve katılımcıların kimlik bilgilerini tanımlayıcı herhangi bir bilgi çalışma kapsamında kullanılmamıştır. Ayrıca, verilerin gizliliğinin korunması adına katılımcılardan numaralandırılarak bahsedilmiş ve metin içerisinde hiçbir isim geçirilmemiştir. Ayrıca, metin içerisinde geçen kurum, yer isimleri değiştirilmiştir.

3.3.1 Veri toplama araçları

Bu tez çalışmasında, katılımcılarla yapılan yarı yapılandırılmış görüşmeler temel veri toplama aracıdır. Çalışmada kullanılan Demografik Bilgi Formu ve YBDÖ ise, bireylerin araştırma grubuna dahil olma kriterlerine uygunluğunun anlaşılması amacıyla kullanılmıştır. Bu çalışma kapsamında YBDÖ ve demografik bilgi formu herhangi bir analize dahil edilmemiş olup analizler YFA ilkeleri doğrultusunda yarı yapılandırılmış görüşme sorularına verilen cevaplar ile yapılmıştır.

3.3.1.1 Demografik bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu, katılımcıların cinsiyet, yaş, e-posta adresi, boy, kilo, eğitim durumu, çalışma durumu, romantik ilişki durumu, kimlerle birlikte yaşadığı, kardeş sayısı, tanısı konmuş psikolojik-psikiyatrik rahatsızlık durumu, yeme bozukluğu tanı durumu gibi bilgilerine yönelik sorular içermektedir.

3.3.1.2 Yeme bozukluğu değerlendirme ölçeği

Orijinal adı Eating Disorders Examination Questionnaire (EDE-Q) olan, Yeme Bozuklukları Değerlendirme Ölçeği, Fairburn ve Beglin tarafından 1994 yılında

geliştirilmiş olan bir özbildirim ölçeğidir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması, Yücel ve arkadaşları tarafından 2011 yılında yapılmıştır.

33 maddeden oluşan bu ölçeğin, Kısıtlama, Beden Şekliyle İlgili Endişeler, Yemeyle İlgili Endişeler, Tıkınırcasına Yeme ve Kiloyla İlgili Endişeler olmak üzere 5 alt boyutu bulunmaktadır. Tıkınırcasına Yeme alt boyutunda bulunan sorular hariç tüm soruları 6'lı likert tipidir. Ölçeğin toplam puanı hesaplanırken Tıkınırcasına Yeme alt boyutu hesaplamalara dahil edilmez. Bu sebeple ölçek toplam puanı 4 alt boyut (Kısıtlama, Beden Şekliyle İlgili Endişeler, Yemeyle İlgili Endişeler ve Kiloyla İlgili Endişeler) üzerinden hesaplanır. Ölçek toplam puanı, alt ölçek puanlarının toplanarak alt ölçek sayısı olan 4'e bölünmesi ile elde edilir. Alt ölçek puanları ise her bir alt ölçeğin alt maddelerine verilen puanların toplanıp alt ölçekte bulunan madde sayısına bölünmesi ile elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 0-6 arasındadır.

Alt ölçeklerde bulunan maddeler ise şu şekildedir: Kısıtlama alt boyutu (1,2,3,4,5. Maddeler), Beden Şekliyle İlgili Endişeler alt boyutu (6.,8.,10.,11.,23.,26.,27., ve 28. madde), Tıkınırcasına Yeme alt boyutu (13., 14., 15., 16., 17. ve 18. Maddeler), Yemeyle İlgili Endişeler alt boyutu (7.,9.,19.,20. ve 21.madde), Kiloyla İlgili Endişeler alt boyutu (8.,12.,22.,24. ve 25. Madde) olarak hesaplanmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için .93 ve test tekrar test güvenirliği .91, kısıtlama alt boyutu için .81, beden şekli ile ilgili endişeler alt boyutu için .86, yemeyle ilgili endişeler alt boyutu .70 ve kiloyla ilgili endişeler alt boyutu .78 olarak bulunmuştur (Yücel ve ark., 2011).

Ölçekten alınan puan yükseldikçe yeme patolojisinin artmış olduğu düşünülmektedir. Ölçeğin herhangi bir kesme puanı bulunmamakla birlikte yükselen puanlar yeme patolojisindeki artışı ve bozulmuş yeme davranışının şiddetini göstermektedir. Ayrıca YBDÖ bozulmuş yeme davranışının tespit edilmesinde ve belirtilerin şiddetinin belirlenmesinde önemli bir ölçme aracıdır (Deveci, 2020; Fairburn ve Beglin, 1994; Yücel ve ark., 2011). Ölçeğin bu çalışmada kullanım amacı ise bozulmuş yeme deneyimi yaşayan kişilere ulaşılmasıdır. Ölçeğin bu çalışma kapsamında kullanılabilmesi için Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında sorumlu yazar olan Prof. Dr. Başak Yücel'den gerekli izinler alınmıştır (EK 7).

3.3.1.3 Görüşme soruları

Bu araştırma kapsamında, bozulmuş yeme davranışı yaşayan bireylerin öznel ve ilişkisel deneyimlerinin anlaşılabilmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme soruları temel veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Nitel araştırmalarda çeşitli veri toplama yöntemleri bulunmakla birlikte görüşme tekniği, nitel araştırmalarda ve YFA'da en yaygın kullanılan, en temel veri toplama tekniğidir (Punch, 2005; Smith, 2011; Yıldırım, 1999). Görüşme soruları, bireylerin olayları nasıl anlamlandırdıklarının anlaşılmasını kolaylaştırır (Punch, 2005). Görüşme yöntemi, bireylerin olay hakkındaki yorumları ile ilgili daha derin, özgün ve çeşitli bilgiler sunmasına ek olarak geçmiş, şimdi ve gelecek hakkında yorum yapmayı, bağlamı daha iyi anlamayı kolaylaştırır (Creswell, 2012).

Görüşme yönteminin, yapılandırılmış, yarı yapılandırılmış ve yapılandırılmamış olarak 3 farklı çeşidi bulunmaktadır. Yapılandırılmış görüşmelerde, araştırmacı tarafından hazırlanan standart sorular katılımcılara yöneltilerek yanıtlamaları istenir. Bu teknikte, esneklik ve farklılık minimumdur, edinilen bilgilerse daha yüzeyseldir. Yapılandırılmamış görüşmede ise, açık uçlu standart bir formatı olmayan sorular katılımcılara yöneltilir. Bu yöntemde, yapılandırılmış görüşmelere göre daha derinlemesine bilgiler edinilmiş olur ancak araştırmacı yanlılığına oldukça dikkat edilmesi gerekmektedir. Yarı yapılandırılmış görüşmede ise, araştırmacı tarafından hazırlanmış bir soru formatı vardır ancak görüşme esnasında araştırmacı esnek bir biçimde ekleme ya da çıkarma yapabilir. Cevapların derinleşmesine ihtiyaç duyduğunda sondaj sorularından yararlanabilir. Sondaj soruları, katılımcının verdiği cevapların daha detaylandırılmasını sağlayarak görüşmenin derinliğe ulaşmasında oldukça önemlidir. Ayrıca yarı yapılandırılmış görüşme, görüşmede yeni alanlara yer açabilme, empatik iletişimi kolaylaştırma gibi avantajlara da sahiptir (Güven, 2006; Punch, 2005; Smith ve Osborn, 2003). Bu bilgiler ışığında, bu araştırma kapsamında yarı yapılandırılmış görüşme formatının kullanılmasının, daha derinlemesine ve güvenilir bilgi edinilmesini kolaylaştıracağı düşünülmüştür.

Tüm bu sebeplerden dolayı bu tez çalışmasında bozulmuş yeme davranışı deneyimleyen bireylerin ilişkisel ve kişisel deneyimleri ile ilgili detaylı bilgi edinebilmek için

araştırmacı tarafından ilgili literatür detaylı bir biçimde incelenerek görüşme soruları hazırlanmıştır. Hazırlanan görüşme soruları, katılımcılarla görüşmeler yapılmadan önce nitel yönetime hakim olan doktora derecesinde bir psikolog ve aynı şekilde nitel çalışmalara hakim olan Dr. Öğretim Üyesi bir psikolojik danışman tarafından incelenmiştir. Uzmanların geri bildirimleri doğrultusunda araştırmacı tarafından sorular düzenlenmiştir. Soruların düzenlenmiş haliyle 2 kişiyle pilot görüşme yapılmıştır. Pilot görüşme yapılan bu kişiler çalışmanın örneklem grubuyla uyumlu olmakla beraber analize dahil edilmemişlerdir. Yapılan görüşmelerde soruların anlaşılabilirliği test edilmiş ve geri bildirimler alınmıştır. Bu görüşmelerden sonra da anlaşılmadığı düşünülen bazı sorular değiştirilmiş, bazı sorular çıkartılmış ya da genişletilmiştir. Tüm bu aşamaların sonucunda yarı yapılandırılmış görüşme soruları son halini almıştır.

Görüşmeler, yukarıda da belirtildiği üzere katılımcıların talepleri doğrultusunda çevrimiçi olarak Google Meets uygulaması üzerinden gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler esnasında kameraların açık, bulunulan ortamın sessiz ve rahat bir ortam olmasına dikkat edilmiştir. Görüşmeler esnasında, gerekli yerlerde sondaj sorularından yararlanılmıştır. Böylece katılımcının anlatımlarında araştırmacının anlamadığı, eksik kaldığını düşündüğü ya da daha kapsamlı bilgi edinmek istediği noktaların anlaşılabilir olarak derinleştirilmesi hedeflenmiştir.

Görüşmeler esnasında bazı katılımcılar deneyimlerini paylaşırken duygusal olarak zorlanmışlardır. Bu durumlarda görüşmelere ara verilmiş araştırmacı psikolog sahip olduğu terapötik becerileri kullanmıştır ve katılımcı araştırmaya devam etmek istediğini belirttiğinde görüşmeye ve ses kaydına devam edilmiştir. Görüşmelerde, katılımcıların anlatımları doğrultusunda yaşadıkları sorun alanlarıyla ilgili psikolojik yardıma yönelik istekleri sorularak isteyen katılımcılar ruh sağlığı uzmanlarına yönlendirilmiştir. Ayrıca, tüm katılımcılara görüşmelerin sonunda, ihtiyaç duymaları ve psikolojik destek almak istedikleri takdirde araştırmacıyla iletişime geçebilecekleri ve ilgili kişilere yönlendirme yapılabileceği bilgisi verilmiştir.

3.4 Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

YFA, ele alınan kavramları bulundukları bağlam içinde tümevarımcı bir yaklaşımla detaylı bir biçimde inceler (Punch, 2005). YFA'nın, bireylerin deneyimlerini, bu

deneyimlere ilişkin yorumlamalarını anlamaya çalışması ve idiyografik yapısı sebebiyle her vaka ayrı ayrı analiz edildikten sonra her bir olay ve içindeki örüntü detaylı şekilde incelenerek anlaşılmaya çalışılır. Vakalar sırayla analiz edilir, bir vakanın yapısı kurulduktan sonra diğer vakaya geçilerek adım adım ilerlenir (Tanyaş, 2014; Smith, 2011; Smith ve Osborn, 2003).

YFA ile yürütülen çalışmalarda, araştırmacılara verilerin çözümlenmesi için izlenecek birçok yol sunulmuştur. Bu çalışmanın analizinde Smith ve Osborn'un (2003) önerdiği adımlar takip edilmiştir. Smith ve Osborn'a (2003) göre, ilk olarak yapılan görüşmeler dinlenip kelime kelime deşifre edilerek notlar alınmalıdır, bu aşamada verinin tekrar tekrar dinlenilmesi ve okunması oldukça önemlidir, böylece her okumada veri aşinalığı artarak yeni bir bakış açısının oluşma ihtimali bulunmaktadır. Bu noktada, araştırmacı kendi yorumlarını, fikirlerini dikkatle takip etmelidir. Bu sayede, bu aşamalar boyunca veriyle tekrar tekrar ilgilenilmesinin konun derinlemesine anlaşılmasını, verinin işlenilerek analiz edilmesini ve temaların oluşmasını kolaylaştıracak da belirtilmektedir (Morrow, 2005; Smith ve Osborn, 2003). Bu aşamadan sonra kodlar ortaya çıkmaya başlamalıdır, burada analizler sonucunda ortaya çıkan belirli bir noktaya yoğunlaşan kodlardan yola çıkılarak temalar belirlenir. Üçüncü aşamadaysa, belirlenen temalar tekrar gözden geçirilir, ilişkilendirilir, organize edilir ve sınıflandırılarak alt-üst temalar oluşturulur. Bu işlemler yapılırken, araştırmacı metinleri tekrar tekrar okur ve çeşitli yorumlamalarda bulunarak temaları şekillendirir. Bu aşamada, araştırmacı yorumlamalarda bulunurken kendi yorumlamalarının konuyla ilişkisini kontrol etmelidir. Tüm aşamalar tamamlandıktan sonra sonuçlar raporlaştırılarak araştırma sonlandırılır.

Bu çalışma kapsamında yapılan her görüşme ses kaydına alınmış ve her görüşmenin ardından görüşme dinlenip kelime kelime yazıya dökülmüştür. Metin haline gelen bu kayıtlar tekrar tekrar okunarak verilere aşinalık sağlanarak verilerin derinlemesine anlaşılması sağlanmıştır. Görüşmenin defalarca okunmasının ardından kodlar oluşturulmuştur. Oluşturulan bu kodlar kendi aralarında bağlantılandırılarak temalar oluşturulmuştur. İlk görüşmenin bu şekilde analiz edilmesinin ardından diğer görüşme analiz edilmiştir. Analizler yapılırken, görüşmelere ait transkriptler tekrar tekrar okunarak kodlar ve temalar sürekli güncellenmiştir. Tüm görüşmelerin analizleri bu sırayla tamamlanmıştır. Görüşmeler yapıldıkça ortaya çıkan temalar ve kodlar sürekli gözden

geçirilmiş, karşılaştırılmış ve temalar son halini almıştır. Temaların oluşturulmasından sonra tüm temaların incelenip bağlantılandırılmasıyla ortak temalar meydana gelmiştir. Analiz sırasında araştırmacı nitel araştırmalara hakim olan tez danışmanından destek almıştır. Tez danışmanın da fikirleri ve geri bildirimleri doğrultusunda analizler ve temalar düzenlenerek son şeklini almıştır. Ayrıca araştırmacı analizler esnasında kendi aldığı notları sürekli gözden geçirmiş, kendi düşüncelerini de dikkatle takip etmiştir. Son olarak, elde edilen bulgular katılımcıların alıntlarıyla ilişkilendirilmiştir. Analizler sonucunda elde edilen bulgular ve bulgulara ilişkin yorumlar çalışmanın bulgular ve tartışma bölümünde yer verilmiştir.

Tez çalışması kapsamında yapılan görüşmelerin analizlerin MAXQDA-22 programından destek alınmıştır. Bu program araştırmacının analizler esnasında daha sistematik, kolay ve hızlı olmasına yardımcı olmuştur.

3.5 Araştırmanın Geçerlik ve Güvenirliği

Geçerlik ve güvenirlik konusunda nicel ve nitel yöntem ile yürütülen çalışmaların ortak yönleri olsa da farklılıkları mevcuttur. Nitel analiz yöntemiyle yürütülen çalışmalar, güvenirlik ve geçerlilik koşullarını sağlamak için birden çok disiplinden beslenirler. Nitel çalışmalarda güvenirlik ve geçerlik kavramları yerini, ‘tutarlılık’, ‘aktarılabirlik’, ‘inandırıcılık’ ve ‘doğrulanabilirlik’ kavramlarına bırakmışlardır (Lincoln ve Guba, 1985; Morrow, 2005). Bu kavramların isimleri değişiklik gösterse de amaçları aynıdır ve kriterleri oldukça benzerdir (Morrow, 2005). Nitel analiz yöntemiyle yürütülen çalışmaların değerlendirilmesinde kullanılan çeşitli yaklaşımlar bulunmakla beraber daha yaygın olarak tercih edilen değerlendirme kriterleri bulunmaktadır. Bu çalışmanın niteliği bu kriterler doğrultusunda ele alınacaktır.

Tutarlılık kavramı, tıpkı nicel çalışmalardaki güvenirlik kavramı gibi düşünülebilmektedir. Güvenirlik kavramı, bilimsel araştırmalarda en temel noktalardan biridir (Lincoln ve Guba, 1985; Punch, 2005). Bilimsel çalışmalarda güvenirlik, çalışmanın benzer koşullarda yinelenmesi ile benzer sonuçların ortaya çıkmasıdır. Nitel çalışmalarda tutarlılık kriteri, araştırmacının her aşamayı gözlemleriyle birlikte kaydetmesi ve bunların başka biri tarafından gözden geçirilmesi ile sağlanabilmektedir (Lincoln ve Guba, 1985; Neuman, 2013). Tüm bunlarla beraber, nitel çalışmalarda

tutarlılığının sağlanmasının en sağlıklı yollarından birinin nitel araştırmalar konusunda uzman bir kişinin başta analiz aşaması olmak üzere araştırmayı gözden geçirmesiyle olabileceği öne sürülmektedir (Lincoln ve Guba, 1985; Yıldırım ve Şimşek, 2016). Bu araştırmanın tutarlık kriterini sağlaması amacıyla tez öğrencisi ve nitel yönetime hakim olan tez danışmanı veri toplama süreci, analizlerin yapılması, temaların ortaya çıkması ve analizler sonucunda ortaya çıkan sonuçların incelenmesi aşamasında sıklıkla görüşmüşlerdir. Tüm bu aşamalar tez danışmanı tarafından incelenmiş ve değerlendirilmiştir. Tez danışmanın geribildirimleri doğrultusunda çeşitli düzenlemeler yapılmıştır.

Aktarılabilirlik kavramı, nicel çalışmalardaki dış geçerlik kavramı gibi düşünülebilmektedir (Lincoln ve Guba, 1985). Aktarılabilirlik, benzer konuda yapılan farklı çalışmaların, farklı örneklem grupları ve farklı bağlamlarda benzer sonuçlara ulaşması olarak tanımlanabilir (Lincoln ve Guba, 1985). Aktarılabilirlik, araştırmacının araştırma süreci, bağlamı, araştırma konusu, örneklem grubu, örneklem seçimi gibi bilgileri açık ve doğru bir biçimde aktarmasıdır (Morrow, 2005). Ayrıca, amaçlı örneklem seçimi de aktarılabilirliğin sağlanmasına katkı sunmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Araştırmacının, araştırma hakkındaki bilgileri sağlıklı ve şeffaf bir şekilde aktarması ile çalışmanın tekrarlanabilirliği de sağlanmaktadır (Lincoln ve Guba, 1985). Bu nedenle araştırmacıların, araştırma sürecini düzenli ve sıralı bir şekilde kronolojik olarak kaydetmesi gerekmektedir (Morrow, 2005). Bu çalışmada aktarılabilirlik kriterinin karşılanması amacıyla çalışma kapsamında kullanılan ölçekler ve araştırma soruları detaylı bir biçimde ek olarak sunulmuştur. Ayrıca, bu çalışmada amaçlı ve ölçüt örnekleme kriterinin kullanılmasının yanı sıra örneklem seçiminin detaylı olarak aktarılmasının da çalışmanın aktarılabilirlik düzeyine katkı sağladığı düşünülmektedir. Bunlarla birlikte, çalışma kapsamında yapılan görüşmelerin nasıl yürütüldüğü, görüşmeler sonucunda elde edilen verilerin analizinde takip edilen adımlar da dahil olmak üzere araştırma yürütülürken takip edilen her aşama detaylı bir biçimde kaydedilmiş ve aktarılmıştır. Tüm bunlara ek olarak, sonuç ve bulgular bölümünde elde edilen temalara ilişkin yeterli sayıda ve detaylı alıntıya yer verilmiştir. Bu tez çalışması kapsamında, yukarıda bahsedilen tüm bu bilgilerin aktarılması çalışmanın tekrarlanabilirlik ve aktarılabilirlik ilkesini karşıladığını göstermektedir.

İnandırıcılık kavramı ise, nicel çalışmalardaki iç geçerlik kavramı gibi düşünülebilmektedir (Lincoln ve Guba, 1985). İnandırıcılık, araştırmacının katılımcılara ait bulguları dürüst ve gerçekçi bir biçimde yansıtması ile ilgilidir. Burada önemli nokta katılımcıların deneyimleri hakkında gerçeklerin ayrıntılı ve doğru bir biçimde yansıtılmasıdır (Lincoln ve Guba, 1985; Morrow, 2005; Neuman, 2013). Nitel çalışmalarda inandırıcılığı sağlamanın üçgenleme (triangulation), veriyle uzun süre vakit geçirme, yeterli sayıda katılımcıya ulaşma ve uzman görüşü alma başta olmak üzere birçok yolu bulunmaktadır (Creswell ve Creswell, 2017; Lincoln ve Guba, 1985; Merriam, 2018; Patton, 2002; Yıldırım ve Şimşek, 2016). Bu çalışmada, veriyle uzun süre uğraşma yöntemi kullanılmıştır. Bu çalışmada veri toplama süreci ve analizler yaklaşık 8 ay sürmüştür. Her bir katılımcıyla bireysel görüşmeler yapılmış ve yapılan görüşmelerin analizlerine başlamadan önce her bir katılımcıyla yapılan görüşmeler kelime kelime yazıya dökülmüş ve analizler esnasında bu yazılı metinler tekrar tekrar okunmuştur. Bu sayede, analizlere ilişkin daha derinlemesine ve kapsamlı bakış açısı edinilerek analizlerinin doğruluğunun artırılmasına katkı sağlanması hedeflenmiştir. Bu çalışmada, inandırıcılık kriterinin sağlanması adına üçgenleme tekniğinden de yararlanılmıştır. Böylece elde edilen verilerin ve yapılan yorumlamaların daha tarafsız, güvenilir ve geçerli olması hedeflenmiştir (Creswell ve Creswell, 2017; Lincoln ve Guba, 1985). Bu araştırma kapsamında, araştırmacı elde edilen verilerin analizi ve kodlama süreci, oluşturulan temaların gözden geçirilmesi gibi adımlarda nitel araştırmaya hakim olan tez danışmanından destek almıştır ve tez danışmanın yaptığı kontroller sonucunda gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Böylece, araştırmacı üçgenlemesi kullanılarak çalışmanın inandırıcılığının artırılmasına katkı sağlanmıştır (Lincoln ve Guba, 1985). Tüm bunlara ek olarak araştırmacının araştırma sorularını oluştururken uzman görüşlerinden faydalanmasının da üçgenleme yoluyla çalışmanın niteliğini arttırdığını ve inandırıcılık kriterine katkı sağladığı düşünülmektedir. Ayrıca, bu çalışma kapsamında görüşme sorularının yanı sıra örneklemin belirlenmesi için ölçekten yararlanılması da veri toplamada çoklu yöntemin kullanıldığını ve inandırıcılık kriterinin güçlendiğini göstermektedir (Denzin, 1978; Merriam, 2018). Tüm bunlara ek olarak, yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen bulguların kendini tekrarladığı noktada veri doygunluğuna ulaşıldığı ve yeterli veriye ulaşıldığı anlaşılmıştır. Bu kapsamda bu

çalışmada verilerin yeterli doygunluğa ulaşmış olmasının da çalışmanın inandırıcılığını arttırdığı düşünülmektedir (Merriam, 2018).

Doğrulanabilirlik ise, araştırmacının sonuçları kendi öznelliğinden bağımsız olarak ifade etmesidir. Araştırmacının süreç boyunca kendine ait durumları kontrol etmesi ve farkında olması gerekmektedir (Lincoln ve Guba,1985; Morrow, 2005). Bu çalışmada doğrulanabilirlik kriterinin karşılanabilmesi için araştırmacı, araştırma boyunca kendi duygu ve düşüncelerini takip ederek farkında olmuş ve analizleri yaparken de farkındalığını korumuştur. Araştırmacının, tez çalışması boyunca duygu ve düşünceleriyle ilgili araştırmacı güncesi tutmasının da doğrulanabilirlik kriterini arttırdığı düşünülmektedir.

Yukarıdaki kriterlere ek olarak, nitel bir çalışmanın geçerlik güvenirlik kriterlerine göre incelenmesinde Morrow'un (2005) belirttiği kriterler de yaygın bir biçimde kullanılmaktadır. Morrow (2005), nitel bir çalışmanın güvenirlik kriterini sağlamak için gerekli olan koşulları; kullanılan verinin yeterli olması, veriler hakkında yeterli yorumlamanın yapılması ve öznellik-yansiyabilirlik (reflexivity) olarak 3 başlık altında toplamıştır.

Bu başlıkları ele alacak olursak, verinin yeterli olması kriterinin sağlanabilmesi için araştırmaya katılan katılımcıların yeterli sayıda olması gerekmektedir. Katılımcı sayısının yeterli sayıda olması bulguların niteliğini etkileyen önemli unsurlardan biridir (Morrow, 2005). Bu hususta dikkat edilmesi gereken nokta, verilerin yeterli olmasının sadece sayısal bir değerden ibaret olmamasıdır. Yapılan görüşmelerin uzunluğu, derinliği ve yeterli sonuç elde edildiğinin düşünülmesi yeterli veriye ulaşıldığını gösterir (Morrow, 2005). Bu noktada yapılan analizler sonucunda elde edilen bulguların tekrarlanmaya başlaması verilerin doygunluğa ulaştığını göstermektedir (Merriam, 2018). Keza, Neuman'da (2013) nitel araştırmada örneklem büyüklüğünün yeterliğinin sayı ile değil elde edilen verinin yeterli olduğunun düşünülmesine bağlı olduğunu vurgulamıştır. Bu bağlamda, araştırma kapsamında yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen verinin yeterince derin olduğu ve veri doygunluğuna ulaşıldığı, bu sebeple yeterli veriye erişildiği düşünülmektedir. Veriler hakkında yapılan yorumlamanın yeterli olması kriteri ise; süreç içinde edinilen bilgilerin, oluşturulan temaların gerektiği kadar yorumlanması ve bu

yorumlamaların katılımcılardan yapılan alıntılarla desteklenmesi olarak açıklanabilir (Morrow, 2005). Bu aşamada, araştırmacı elindeki verilerle devamlı bir etkileşim halinde olmalıdır. Bu çalışmada da yeterli yorumlama yapılması kriterine uyulduğu söylenebilir. Çalışmada verilerin analizlerinin yapılması için verinin defalarca okunması, veriyle sürekli etkileşim halinde olunması neticesinde elde edilen temaların kapsayıcı olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, elde edilen temalara ilişkin kapsamlı alıntılar yapılması, temalar doğrultusunda çıkan sonuçların derinlemesine ele alınarak aktarılması ve temaların yeterli doygunluğa ulaşmış olması da çalışmanın, veriler hakkında yeterli yorumlamanın yapılması kriterine uygunluğunu arttırmaktadır. Tüm bunlara ek olarak, analizlerin yapılmasında ve elde edilen bulgulara, temaların oluşturulmasında uzman görüşünün de alınmış olmasının bu kritere uyulduğuna işaret ettiği düşünülmektedir.

Nitel analiz yöntemiyle yürütülen çalışmalarda nicel desenle yürütülen çalışmalardan farklı olarak, araştırmacının öznelliği ve kendisi de araştırmanın bir parçasıdır (Geray, 2006; Morrow, 2005; Neuman, 2007). Nitel yöntem ile yapılan çalışmalarda, araştırmacının mevcut pozisyonu benimsenerek araştırmaya dahil edilir. Hatta, araştırmacı ve katılımcı arasındaki iletişim, çalışmanın gelişmesi ve ilerlemesi için oldukça önemli bir fırsat olarak görülür (Geray, 2006; Morrow, 2005; Neuman, 2007). Ancak, araştırmacının öznelliği sürece dahil edilirken yanlılığa dikkat edilmelidir. Araştırmacının, kendi değerlerinin sürece etkisini fark edip üzerinde çalışması ise yansiyabilirliktir (reflexivity) (Morrow, 2005; Neubauer ve ark., 2019). Araştırmacı yanlılığının azaltılması için, araştırmacı kendisini paranteze alma (bracketing) tekniğini kullanabilir, bu teknik araştırmacının varsayımlarının, deneyimlerinin ve kültürel faktörlerinin araştırmayı nasıl etkileyeceğini fark etmesi olarak tanımlanabilir (Fischer, 2009). Araştırmacı, süreç boyunca hissettiklerini, deneyimlerini, yargılarını kısacası tüm süreç boyunca fark ettiği her şeyi yazarak hatta bir araştırmacı günlüğü tutarak yanlılığın önüne geçmeye çalışılabilir ve bu sayede araştırmanın güvenilirliğini arttırabilir (Morrow, 2005). Araştırma kapsamında güvenirliliğin sağlanması için elde edilen bulguların olabildiğince tekrarlanabilir ve açık olması gerekmektedir. Bu nedenle araştırmacıların, araştırma sürecini düzenli ve sıralı bir şekilde kronolojik olarak kaydetmesi gerekmektedir. Bu kayıtlarda, veri toplarken ve analiz ederken ortaya çıkan temalar, araştırmanın araştırmacı üzerindeki etkileri gibi konulara yer vermesi ve bu araştırma günlüğünün diğer araştırmacılar ve uzmanlar tarafından incelenmesi tavsiye edilir

(Morrow, 2005). Bu kapsamda çalışma yürütülürken araştırmacı görüşmeler esnasında hissettiklerini, düşüncelerini ve tecrübelerini araştırma boyunca not almıştır. Araştırmacının deneyimine ilişkin değerlendirmeler sonraki bölümde sunulacaktır.

3.6 Araştırmacının Deneyimlerinin Değerlendirilmesi: Öz Düşünümsellik

Ben, 26 yaşında bekar bir kadıyım. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikoloji ve Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümlerinden Çift Anadal yaparak mezun oldum. Daha sonra okul psikolojik danışmanı olarak çalışmaya başladım. Bir yandan da, okul dışında yetişkin danışanlara terapi hizmeti veriyorum. 2021 yılında Maltepe Üniversite Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programına başladım ve şu an tezimi yazıyorum. Yeme problemlerine ilgim, psikoloji lisans eğitimi sırasında başlamıştır. Bu ilgi, lisans eğitimi sırasında aldığım dersler esnasında oluştu ve o dönem bu konuda okumalar yapmaya başladım. Bu ilgimden dolayı, lisans bitirme tezimi de bozulmuş yeme tutumları üzerine yazdım. Yazdığım bu lisans bitirme tezinin bir kısmını yeme bozuklukları konusunda uzman olan danışman hocamla birlikte ortak bir poster bildirisi hazırlayarak 20. Ulusal Psikoloji Kongresinde sunduk. Tüm bunlarla beraber, konuya ilişkin farkındalığım oldukça arttı ve çevremde YB tanısı almasa da yeme davranışlarında problem yaşayan bireyler olduğunu fark ettim. Ayrıca, bu deneyimin bireylerin günlük yaşantılarını, sosyalleşmelerini ve kişiler arası ilişkilerine olan etkisi hakkında da bir farkındalığım oluştu. Bu farkındalıkla beraber, bu konunun ele alınmasının önemli olduğuna inanarak ilgili literatürü inceledim ve bu konuda bir çalışma yapılması gerektiğini düşündüm. Ayrıca, nitel araştırma yöntemleri ve bu yöntemle yürütülen çalışmalar oldukça ilgimi çekmekteydi. Çünkü, bireylerin deneyimlerini kendi ağızlarından dinlemek, duygularını anlamak benim için oldukça önemli ve değerli bir husustur. Tüm bu sebeplerle, belki nicel yöntemle yazdığımda çok daha az zorlanabilecekken tezimi nitel yöntemle yazmaya karar verdim.

Ancak, ilk kez nitel yöntemle bir çalışma yürütüyor olmam özellikle çalışmanın ilk dönemlerinde beni zaman zaman kaygılandırdı. Bu tarz durumlarda ise, konuyla ilgili çeşitli okumalar yapmanın yanı sıra nitel araştırmalar konusunda deneyimli olan ve nitel araştırmacı olan tez danışmanımdan destek aldım. Bu destek, kaygımı hafifletmeye yardımcı oldu. Bunlarla beraber bu araştırma kapsamında derinlemesine görüşme

yapılma kriterlerini karşılayan katılımcılara davet maili yolladığım dönemde maillerime dönülmediği zamanlarda ara ara katılımcı bulmakla ilgili umutsuzluk yaşadığım oldu. Tüm bunlarla beraber tezimi yazarken kişilerin deneyimlerini anlamak onları sayılardan ibaret görmemek, iletişim kurmak, hikayelerine eşlik etmek benim için oldukça heyecan vericiydi ve keyifliydi.

Görüşmeleri yaparken, bazı katılımcıların anlatımları sebebiyle zorlandığım noktalar oldu. Araştırmada görüşme yaptığım tüm katılımcılar kadındı ve katılımcıların neredeyse tamamı çevrelerindeki erkeklerden bedenleri ve kiloları başta olmak üzere uğradıkları zorbalıklarla ilgili paylaşımlarda bulunmuşlardır. Bu paylaşımları dinlerken kimi zaman üzülüp, öfkelenip zorlandığım oldu. Buna ek olarak, katılımcıların yaşadığı kimi travmatik deneyimleri duymakta benim için zaman zaman zorlayıcı oldu. Zorlandığım bu durumlarda, bazen araştırmayla arama mesafe koydum, kimi zaman tez danışmanımdan destek alırken kimi zaman da akran desteğine başvurdum. Ayrıca, zorlandığım bu durumlarda duygularımı, düşüncelerimi ve deneyimimi araştırmacı günlüğüme not ettim. Tüm bunlara ek olarak, görüşmeler esnasında zorlanan danışanları istekleri dahilinde ruh sağlığı uzmanlarına yönlendirdim.

Görüşmeleri deşifre ederken, görüşmeyle ilgili aldığım notları inceledim. Analizler esnasında tez danışmanımdan yardım alarak yönlendirmelerini takip etmek benim sürece ilişkin kaygımın hafiflemesine yardımcı oldu. Ancak, yine de çalışmanın analiz kısmında zaman zaman zorlandığım durumlar oldu. Yaptığım deşifreleri defalarca okumak, yeni kodlar oluşturdukça eski deşifreleri kontrol etmek, temaları oluşturmak, adlandırmak bazen yorucu oldu. Bu tarz zorlanmalarım olduğunda da çalışmaya ara vermeyi ve uzaklaşmayı tercih ettim. Tüm bunlarla birlikte araştırma ve analiz süreci benim için oldukça keyifli ve öğretici bir süreç oldu.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1 Bulgular

Bu çalışmada bozulmuş yeme davranışı gösteren bireylerin öznel ve kişiler arası ilişkilerdeki deneyimlerinin incelenmesi hedeflenmiştir. Bu kapsamda, 13 kişiyle derinlemesine görüşmeler yapılmış ve yapılan görüşmeler yorumlayıcı fenomenoloji yöntemi ile analiz edilmiştir. Yapılan bu analizler sonucunda 6 ana temaya ulaşılmıştır. Ulaşılan ana temalar ve alt temaları Tablo 2. 'de sunulmuştur.

Tablo 2. Analiz Sonucu Ulaşılan Ana ve Alt Temalar

ANA TEMA	ALT TEMA
BEDENLE İLGİLİ DENEYİMLER	Zayıflık İdeali Beden Memnuniyetsizliği Bedensel Kıyas
BOZULMUŞ YEME DAVRANIŞLARI	Kilo Kontrolü Tıkınırcasına Yeme Duygusal Yeme
BİLİŞSEL FAKTÖRLER	Düşük Benlik Saygısı Zihinsel Meşguliyet Mükemmeliyetçilik
DUYGUSAL DENEYİMLER	Utanç Pişmanlık-Suçluluk Üzüntü Yalnızlık Yetersizlik Öfke
AİLE İLİŞKİLERİ VE BOZULMUŞ YEME	Sağlıksız Aile İlişkileri Aile Ortamının Etkisi
SOSYAL DENEYİMLER VE BOZULMUŞ YEME	Sosyal Çevrenin Etkisi Sosyal İzolasyon

4.1.1 Bedenle ilgili deneyimler

Yapılan görüşmeler sonucunda, katılımcıların zayıflığı idealleştirdikleri, çevreleriyle beden görünüşleri üzerinden kıyaslama yaptıkları ve katılımcıların tamamının beden

memnuniyetsizlik seviyelerinin yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca, bu deneyimlerin bozulmuş yeme davranışlarıyla yakından ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Bu ana tema altında; zayıflık ideali, beden memnuniyetsizliği ve bedensel kıyas olmak üzere 3 alt tema ortaya çıkmıştır. Temalara ilişkin katılımcıların anlatımları detaylı biçimde aktarılacaktır.

4.1.1.1 Zayıflık ideali

Bozulmuş yeme deneyimi yaşayan bireylerle yapılan görüşmelerde ortaya çıkan ortak alt temalardan biri zayıflık idealinin benimsenmesidir. Görüşmeler esnasında bireyler, ağırlıklı olarak zayıflığın ideal ve ulaşılması gereken bir hedef ya da beğenilmek için önemli bir kriter olduğuna yönelik düşüncelerini dile getirmişlerdir. Ayrıca, sosyal medya ve sosyal çevre aracılığıyla zayıflığın ideal olduğuna yönelik verilen mesajların, katılımcıların bedenleriyle ilgili deneyimlerini şekillendirdiği dile getirilmiştir. Katılımcıların anlatımları, zayıflık idealinin benimsenmesinin beden memnuniyetinin azalmasına ve bozulmuş yeme davranışlarının oluşmasına zemin hazırladığını açıklar niteliktedir. Katılımcıların deneyimlerinin anlaşılabilmesi adına konuyla ilgili anlatımlarına detaylı bir biçimde verilmiştir.

Yapılan görüşmelerde katılımcılar, çevreleri tarafından onaylanmak, toplum tarafından dayatılan güzellik standartlarına uymak için zayıf olmaları gerektiğini düşündüklerini dile getirmişlerdir. Ayrıca, zayıflığın normal ve ideal olduğuna yönelik düşünceleri olduğu görülmüştür. Örneğin, Katılımcı 12, kilolu olduğunu düşündüğü için çevresi tarafından onaylanmadığını ve güzellik standartlarının dışında kaldığını düşündüğünü şu şekilde aktarmıştır:

Kilolu olmamdan rahatsız oluyorum. Kilolu olmaktan rahatsız oluyorum ama şöyle bir rahatsızlık, bir onaylanmama durumu var. Yani burada etrafta eşim olsun, annem olsun. Bu rahatsız ediyor. İkincisi, işte o güzellik standartlarının dışında kalmış olmak rahatsız hissettiriyor. Aslında içimden geldiğini düşündüğüm o rahatsızlık büyük ihtimalle dış etkenler üzerinden var olan bir rahatsızlık yani. (Katılımcı 12)

Katılımcı 8 ve 13 de benzer bir biçimde zayıflığın normal ve ideal olduğunu, zayıf olmamaları sebebiyle toplum tarafında kabul edilen normal sınırların dışında kaldıklarını düşündüklerini belirtmişlerdir:

“Mesela zayıf olduğum zaman normal görünecek ve dikkat çeken biri olmayacağım şeklinde düşünüyorum.” (Katılımcı 8)

Çizginin dışında kaldığımı ve beğenilen statüde olmadığımı düşünüyorum ve o zaman da böyle yerin dibindeymiş gibi utanç hissediyorum. İnsanlarla konuşurken ya da bir cemaatteyken mesela birileri beni süzdüğünde ben o an böyle yok olmak istiyorum. Benim aslında kötü diye adlandırdığım ya da çizginin dışında olan kilolarımdan dolayı utanç hissediyorum.(Katılımcı 13)

Katılımcı 7 ise, zayıf ve ideal bedende olmaya yönelik isteğinden görüşmenin çeşitli yerlerinde şu şekilde bahsetmiştir:

“Aslında arka planda biraz da hani daha böyle o hep çizilir ya ideal ölçü falan, biraz da ona uyayım.” (Katılımcı 7)

“Çok böyle zayıf olmak istiyordum. Gerçi dışarıdan bakanlar hiçbir zaman bana kilolu dememiştir. Sadece balık etli derler en fazla ama bayağı şöyle, 55’in altına düşeyim diye düşünürdüm. O zamanlar o düşünceye de başlamıştım.” (Katılımcı 7)

Katılımcıların geneli, başkaları tarafından beğenilmek, arzu edilmek için zayıf olmanın bir koşul olduğunu düşündüklerini ve bunun kendilerinde çeşitli negatif etkilere sebep olduğunu aktarmışlardır:

“ İlk zamanlar şey diye düşünüyordum. İllaki hani daha zayıf olursam daha dışarıda çekici, daha beğenilirim gibi düşünceler illaki oluyor. Ben o sebeple kilo vermeye karar verdim. .” (Katılımcı 7)

“Hani keşke bunları düşünmek zorunda olmasaydım, normal bedenimle sorunum olmasaydı da hani barışık olmak istiyorum ama kesinlikle değilim. Hani şey mesela, çok zayıf olursam aşırı zayıf olursam daha özgüvenli olurum. Daha herkes beni beğenir.” (Katılımcı 8)

“Zayıfsan güzelsin mantığıyla daha zayıf olabilmek ve kişinin gözüne daha güzel görünebilmek için bir de mesela şöyle bir saçma bir şey var.” (Katılımcı 1)

Zayıf da olmadığım için işte bir 50 değil mesela. O yüzden hep daha iyisi olabilir sanki diye düşünüyorum. Hani hep daha zayıf olmaya yönelik bir motivasyon ve bu elde olanı beğenmemek elde olandan memnun olmamak. Hani kendi kendine değil, hani bu bende bu olduğu için beni beğenmeme hakkına sahipler gibi bir şey böyle. Hani bu tarz bir daha kompleks bir altyapısı var sanırım değersizlik üzerine. (Katılımcı 5)

Katılımcıların bazıları, medyanın zayıflığı ön plana aldığını ve bunun kendilerini negatif yönde etkilediğinden bahsetmişlerdir. Örneğin Katılımcı 10, izlediği TV programlarının zayıflığa yönelik isteğini ve yeme davranışlarını nasıl etkilediği şu şekilde dile getirmiştir:

Yani ben spor yaparken bile şey açardım, Victoria Secret'ı açardım. O dönem çok zayıflığın ön planda olduğu dönemdi. İşte o zamanlar 60 küsur kiloları görmüştüm, hayatımda ilk defa. Sonra başladım, diyetle başladım. Baktım kilo verdikçe veriyorum. Alışkanlık haline geldi. Sonra da çok zayıflamak istedim. Gerçekten çok zayıflamak istedim. En son işte tartıya çıktığımda 43'leri gördüm. Yani zaten baya da zayıflamıştım. O zaman bile hala şey diyordum. Birkaç kilo daha versem falan diyordum yani. O da çok hastalıklı bir dönemdi. (Katılımcı 10)

“Ama hani şeyi hatırlıyorum. Çok da o showları izleyip a ne kadar güzel. Belki de o dikkat çekmeleri ilgi çekmeleri ya da beğenilme içgüdüsü de olabilir.” (Katılımcı 10)

4.1.1.2 Beden memnuniyetsizliği

YBDÖ'den yüksek alarak görüşmeye katılan katılımcıların tamamı, bedenlerinden memnun olmadıklarını ve bundan dolayı rahatsız olduklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların büyük çoğunluğu, daha zayıf olmaya arzu duyduklarını dile getirmişlerdir. Ayrıca, görüşme yapılan bireylerin beden memnuniyetsizlikleri dolayısıyla giysi seçiminde zorlanma, bedenlerinin görülmesinden kaçınma gibi yaşantıları olduğu bulgulanmıştır. Katılımcıların anlatımları, beden memnuniyetsizliğinin bozulmuş yeme davranışlarının önemli bir tetikleyicisi ve sürdürücüsü olmasının yanı sıra bireylerin öz saygısının düşmesine de yol açabileceğini doğrular niteliktedir. Katılımcıların bu alt

temaya ilişkin yaptıkları paylaşımlara detaylı bir biçimde bölümün devamında yer verilmiştir.

Görüşme yapılan katılımcıların neredeyse tamamı bedenlerinden memnun olmadıklarını şu cümlelerle dile getirmişlerdir:

Öyle bedenimden memnun olmama her zaman vardır bende. Hani yapısal olarak biraz daha böyle yani şişman olmamama rağmen o tarz bir kemik yapım var. Ben, hani küçükken de hiç şişman değildim yani ne bileyim belli bir yaşa kadar mesela yani maksimum çıktığım kilo 60 falandır diye düşünüyorum. Hani öyle bir hiçbir zaman yağlı şişman ya da böyle hani o tarz bir şey olmadı aslında ama hiçbir zaman da iyi hissetmediğimi hatırlıyorum. (Katılımcı 5)

“Aynaya baktığımda da görüntümden hiç memnun değilim. Kilo vermeye çalışıyorum.” (Katılımcı 1)

“Ben kendimi rahat etmek için mesela zayıflamayı daha çok istiyorum. Mesela fazlalıklarımın olmamasını, hatta bazen böyle makasla kesmeyi çok isterdim olan fazlalıklarımı.” (Katılımcı 8)

“Yani bu bedenin içinde mutlu hissetmiyorken de hani psikolojimi etkiliyor.” (Katılımcı 9)

Katılımcı 10 ise, şu an normal kiloda olmasına karşın bedeninden memnun olmadığını, çok zayıf olduğu dönemlerde beden memnuniyetinin daha yüksek olduğunu şu şekilde ifade etmiştir.

Ya eskiden çok memnundum ya tam böyle 43-45 döneminde çok memnundum. Çok zayıftım, herkes beni görünce ay çok zayıfsın diyordu ama bu benim için iltifat yani. Ama o zaman da şeyi hatırlıyorum. Yurt yatağında falan böyle sırtımın, kasıklarımın kemiklerimin battığını bile hatırlıyorum. Şuradaki kemiklerin sayıldığını hatırlıyorum. Şu an tabii ki de hani memnun değilim diyemem ama tabii daha aslında istiyorum. Daha iyi gözükmeyi istiyorum. (Katılımcı 10)

Katılımcıların bir kısmıysa, bedenlerinden memnun olmadıkları için kendi bedenlerini görmekten ya da bedenlerini başkalarının görmesinden kaçındıklarını anlatmışlardır.

Örneğin Katılımcı 1, bedeninden memnun olmadığı için aynaya bakmaktan ve fotoğraf çekilmekten kaçındığını şu şekilde ifade etmiştir:

Ben beden olarak baseni geniş bir insanım ve basenimi hiç sevmiyorum, bacaklarımı da. Bacaklarım da kalın ve benim kilo sorunun normalde hayatımda işte hep bu göbek altından işte dize kadar olan kısım. Orası kilolu oradan memnun değilim. Bedenimin o kısmını sevmiyorum ama son zamanlarda kilo alınca yüzümün de çok şiştiğini fark ettim. Şu anda mesela aynaya da çok bakasım gelmiyor ya da fotoğraf çekilmek istemiyorum. Uzak duruyorum öyle şeylerden ve kilo alınca artık yani filtre yaptığımı fark ettim. (Katılımcı 1)

Katılımcı 3,10 ve 13 ise beden memnuniyetsizlikleri sebebiyle bedenlerini başkalarının görmesinden rahatsız olduklarını şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Kesinlikle çok rahatsız edici. Bir de şöyle, hani tamam, şimdi zayıfladım ama şuram gitse daha iyi olur gibi bir şey oluyor. Şimdi hani artık bölgesel odaklanabildiğim için kimsenin yanında soyunmam ama böyle.” (Katılımcı 3)

“İnsanların yanında kız arkadaşlarımın yanında mesela atıyorum bir üstümüzü değiştireceğiz diyelim çıkartmak istemiyorum. Bekliyorum herkes çıksın, görmesinler istiyordum.” (Katılımcı 10)

“Biraz fazlalıklarım olduğunu düşünüyorum. Ama bir başkasının yanında eşimden biraz, başkalarından çok çekiniyorum.” (Katılımcı 13)

Katılımcı 12, 6 ve 1 ise, beden memnuniyetsizlikleri sebebiyle bedenlerini gizlemeyi tercih ettiklerini ve bu sebeple sosyal medyada paylaşımda bulunmadıklarını ya da filtre, photoshop yaparak paylaşımda bulunduklarını vurgulamışlardır:

Fotoğraf çektirirken sürekli mesela şey yapıyorum. Hani ya göğüsten üstten al ya da yandan çek kilolu çıkmayayım işte yanaklarım belli olmuş, bir daha çek. Artık eskisi kadar fotoğraf çekilmek istemiyorum. Eskisi kadar kendimi paylaşasım gelmiyor sosyal medyada. Belki bir 10 pozun içinden falan 20 pozun içinden tek bir tane seçebiliyorum. Öz saygım değilse de öz beğenim gitti yani. (Katılımcı 12)

“Mesela bedenimi sosyal medyaya attığım zaman mutlaka filtre uyguluyorum. Bedenimi fazla paylaşmak istemiyorum yani kilomun belli olacağı fotoğrafi fazla paylaşmıyorum. Aslında sosyal medyada herkesin yaptığı gibi ben de kendimi saklıyorum.” (Katılımcı 1)

“Çok böyle kilolu bir insanın kendini paylaştığını görmüyorsun. Artık kendini sosyal medyada göstermeyi istemiyor. Buna ben de dahilim. Mesela en son ne zaman boydan bir fotoğrafımın sosyal medyada olduğunu hatırlamıyorum bile.” (Katılımcı 6)

Katılımcıların tamamı bedenlerinden memnun olmadıkları için giysi seçimlerini bu doğrultuda yaptıklarını ifade etmişlerdir:

Zaten bedenimi örtecek şeyler giyiyorum doğal olarak. Ama ev içerisinde bir ara çok siyah ve oversize şeyler giyiniyordum. Şimdi özellikle daracık minicik croplar aldım, kendime dedim ki hani gör ve gerçekten bugün kollarımı gördüm. Dedim ki siz böyle miydiniz böyle bilmiyordum dedim. Çünkü hani hep kapatmışım görmemişim. (Katılımcı 9)

Şöyle bir kaygım oluyor vücut hatlarım belli oluyor işte. Ben zaten Müslüman tesettürlü bir insanım. Ne yapacağım şimdi onun üstüne işte vücut hatlarımı örtecek bir ceket bulmaya çalışıyorum. Daha geniş bir gömlek mesela dar bluz ya da dar kazak giyemem, giyemez hale geldim. Çünkü vücudum belli oluyor. Ama aslında dar değil, hani normal bir beden ama dar oluyor yani bana. Onun dışında mesela işte triko şey giyeceksem üstüne kot ceket giyiyorum ki işte hani göğsüm ya da kalçam belli olmasın. E bu da beni böyle kat kat giyinen bir insan haline getirdi. Kilo örtmeye çalışan bir ruh halindeyim sürekli. Böyle, çok istediğim şeyleri giyemiyorum artık eskiden giydiğim şeyler beni eskisi kadar mutlu hissettirmiyor. Önceden mesela giydiğim şeylerde çok mutlu hissederdim içinde. Çiçekli, böcekli falan şimdi yani kumaş olarak hangisi beni kilolu göstermez, hangisi üstüme yapışmaz. Böyle bir şeyim değişti ya giyim tarzım bayağı değişti. (Katılımcı 12)

“Böyle biraz da kompleksim var açıkçası. Eee öyle yani yıllarca mesela çok uzun tunik tarzı tişörtler giydim. Popo kısmını kapatsın diye.” (Katılımcı 1)

“Eskiden aynaya bakmazdım. Ben geçen yok, bir önceki yaz oluyor. Tamamen yazı oversize kıyafetlerle geçirdim. Yani erkek tişörtü giyiyordum ya da oversize tişörtler işte. Şort giyiyordum ama hani bacaklarımda kapatsın bikiniyle gözükmek istemiyordum kesinlikle.” (Katılımcı 10)

4.1.1.3 Bedensel kıyas

Katılımcılarla yapılan görüşmeler doğrultusunda katılımcıların çoğunluğu sosyal çevreleriyle, akranlarıyla ya da ünlülerle kendi bedenlerini kıyasladıklarını aktarmışlardır. Katılımcılar, bu durumun kendilerini kötü hissettirip zayıflamaya yönelik girişimlerde bulunmalarına yol açtığını vurgulamışlardır. Katılımcıların bu anlatımları, fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmanın beden memnuniyetsizliği ve bozulmuş yeme deneyimleriyle etkileşim halinde olduğunu doğrular niteliktedir. Katılımcıların anlatımları doğrultusunda oluşturulan bu alt tema kapsamında yapılan alıntılara, detaylı bir biçimde bölümün devamında yer verilmiştir.

Katılımcıların tamamına yakını, sıklıkla sosyal çevrelerindeki bireylerle fiziksel görünüme dayalı kıyaslama yaptıklarını ve bunun kendileri üzerindeki etkisinden şu şekilde bahsetmişlerdir:

Kendini beğenmeme sosyalleşince bende başladı. Özellikle de işte üniversiteye girdiğimde galiba orada işte kendi akranlarını gördüğün için işte zayıf kızlar ne giyseler yakışıyor. Mesela kız işte aynı sende olan bir kıyafeti başkasında görüyorsun, ona daha çok yakışmış, daha iyi taşıyor. Neden? Çünkü daha zayıf. Dedim ya işte daha hani sadece zayıflık değil de güzel bir görünüm var. (Katılımcı 1)

“Onlara baktığımda mesela kilolu olduğum için kendimi kötü hissediyorum.” (Katılımcı 12)

13 katılımcının 8'i sosyal medya üzerinden de çok fazla bedensel kıyaslama yaptıklarını ve bunun kendilerine olan etkilerini şu şekilde dile getirmişlerdir:

Sürekli aklımda şu var, bu insanlar gerçekten spor mu yapıyor yoksa yemek mi yemiyor? Yani ya da shop mu yapıyorlar? Bu beni merak ettiriyor yani hepsi mi spor yapıyor abi o göbeğin öyle olması imkansız ya bu kadar. Çünkü, yemek yesen şişer. Eee hayret ediyorum. Sonra diyorum ki ya shopluyorlardır ya öyle

değillerdir. Onlara baktığımda mesela kilolu olduğum için kendimi kötü hissediyorum. (Katılımcı 12)

Çok fazlasıyla etkiliyor yani zaten fiziğini beğendiğim kızları kaydettiğim bir albümüm var. Arada motive etsin diye oraya bakıyorum. Ama çok alakasız çünkü kız ne bileyim 1.85 fizik yapımız tamamen bağımsız ama yine de böyle kaydettiğim bir sayfa var. Onun dışında tabii Instagramda bakıyorum insanlara bu kilo almış bunları yapıyorum. Kendi fotoğraflarıma dönüp çok bakıyorum ve Instagram çok ulaşılabilir bir yer olduğu için hani oradan gelen geri dönüşlerle hani güzel fotoğraf attığımda ve güzel yer paylaştığımda hemen olumlu geri dönüş aldığım için evet fikirlerimi etkiliyor. Orada güzel gözükmeye çalışıyorum. (Katılımcı 10)

Katılımcı 9, özellikle Instagramda gördüğü bedenler üzerinden kıyaslama yaptığını, bunun kendisine iyi gelmediğinden ve bu sebeple Instagramı sildiğinden bahsetmiştir.

Ya da mesela Instagramı sildim inanır mısınız? Hani bir aydır Instagram kullanmıyorum çünkü tahammül edemiyorum. Biliyorum o gerçek değil. Onların hiçbirisi gerçek değil ama önümde görüyorum ben öyle değilim, rahatsız ediyor beni yani. O zaman sürekli bir şey beni tetikliyor, onları görünce yani. (Katılımcı 9)

Çok yüksek yani, çünkü insanlar zaten gerçek değil orada çünkü hani bakıyorum fotoğrafa 2 gün sonra karşıma çıkıyor kalakalıyorum yani nasıl bir insan 5 kilo almış olabilir bir günde yani imkansız. Bir shop yapmış, inceltmiş kendini. Ama önemli olan o değil aslında. Yani evet o öyle değil ama onun gibi olan yok mu, yani mesela 55 kilo olan hiç mi insan yok? Var. Bu aslında onların varlığını sürekli bana hatırlatıyor ve benim de öyle olmadığımı bana sürekli hatırlatıyor. (Katılımcı 9)

Katılımcı 8 ise, sosyal medyada gördüğü zayıflayan insanların öncesi-sonrası fotoğraflarının kendisinin diyetle başlamasında tetikleyici bir faktör olduğunu ifade etmiştir:

Mesela kadınların vücutları geliyor işte keto (Ketojenik Diyet) yapanların değişimleri geliyor. Bunun beni çok oldukça etkilediği zamanlar olduğunu hatırlıyorum. Daha sonra mesela şu anda karşıma çıkıyor. Şey diyorum, ya bak kıza ne güzel olmuş işte zayıf olduğu için işte çok güzel oluyor falan diye yorum yapıyorum. (Katılımcı 8)

Şey olabiliyor ben yani bir kere o oldu, bir dönem gördüm. Hatta Twitter'da gördüm ya bak nasıl değişmiş diye bir sayfa var. Zayıflayan insanların before-after fotoğraflarını paylaşıyor. Orada bir tane kız vardı, aşırı kiloluydu gerçekten ve yani feci bir şekilde zayıflamış. Dedim ki, yani neden olmasın, insanlar yapabiliyor, insanlar başarabiliyor demiştim. Hatta kızla konuştum, nasıl yaptığı ile ilgili. Sonra söylediği bana uymadı. O kıza dedim ki, çok tebrik ettim bana şey verdi. Yani bir teşvik mi diyeyim benim için bir itici güç oldu. Ondan sonra zaten ben bu yani o kız beni çok büyük tetiklemiştir. (Katılımcı 8)

Katılımcı 11 ise, sosyal medyanın yanı sıra televizyon programlarında gördüğü bireylerle de bedensel kıyaslama yaptığını aktarmıştır:

Ya böyle bu sadece sosyal medyada değil izlediğim bir dizide falan fizliğini beğendiğim bir insan olduğunda beni biraz olumsuz etkiliyor. Ben de işte yani mesela birinin giydiği kıyafeti görüyorum yakıştırıyorum. Mesela diyorum evet, bu ben de bu kadar zayıflasaydım ya da zayıf olsaydım bana da yakıştırdı ya da daha iyi olabilirdi diyebiliyorum yani. (Katılımcı 11)

4.1.2 Bozulmuş yeme davranışları

Yapılan görüşmeler sonucunda, katılımcıların kilolarını kontrol etmek amacıyla farklı telafi davranışları, katı kısıtlamalar içeren diyetler, tıknırcasına yeme ve duygusal yeme gibi çeşitli bozulmuş yeme davranışlarında bulundukları ortaya çıkmıştır. Katılımcıların anlatımları doğrultusunda, Bozulmuş Yeme Davranışları ana teması altında Kilo Kontrolü, Tıknırcasına Yeme ve Duygusal Yeme olmak üzere 3 alt tema oluşmuştur. Bu temalara ilişkin katılımcıların deneyimlerinin anlaşılması için konuya ilişkin anlatımlarına detaylı bir biçimde yer verilmiştir.

4.1.2.1 Kilo kontrolü

YBDÖ'den yüksek alarak bu tezin çalışma grubunu oluşturan katılımcıların kilolarını kontrol etmek için çeşitli yollara başvurdıkları ortaya çıkmıştır. Katılımcıların farklı telafi davranışlarında bulunma, spor yapma, sürekli tartılma, kısıtlayıcı diyetler yapma ve belirli yiyecekleri kısıtlama gibi davranışlarda bulundukları görülmüştür.

Görüşme yapılan katılımcıların neredeyse tamamı kilolarındaki değişimi görebilmek adına sık sık tartıya çıktıklarını ve kilolarını kontrol ettiklerini ifade etmişlerdir:

K12: Her gün tartılıyorum (gülüyor). Zayıflıyor muyum hayır ve bu beni sinir ediyor. Bir umut belki zayıflıyorumdur mesela şu bir aç tartılıyorum, bir tok tartılıyorum. Sabah uyanıyorum tartılıyorum, akşam yemek yedikten sonra tartılıyorum. Şimdi hem tok kilomla hem aç kilomla karşılaştırıyorum. Böyle takıntılı bir hale büründüm. (Katılımcı 12)

“Evet gün aşırı falan hala(...) Aldım mı verdim mi yani bir gün öncesinde bir gün sonrasında, her gün gün içinde yatmadan önce sabah kalkınca falan yapıyorum.”
(Katılımcı 10)

Katılımcı 4 ise tartılıp kilosunda artış görmediğinde kendisini aç bırakmanın karşılığını aldığını düşündüğünü ifade etmiştir:

Yani sonuçtan memnunsanız mesela şöyle söyleyeyim size bu haftanın sonunda ben tartıldığımda o kiloyu vermiş görüyorsam veya kilo almamışım gibi görüyorsam bu beni mutlu ediyor. Bu sefer ne oluyor? Hani buna katlanamam hoşuma gidiyor. Aslında bir nevi bir süre sonra yani bunu söylememe ne kadar doğru o açlık hissini seviyorsunuz. (Katılımcı 4)

Katılımcıların birçoğunun kilolarını kontrol edebilmek amacıyla çeşitli telafi davranışlarında bulundukları görülmüştür. Bazı katılımcıların kilo almayı engellemek adına fazla yediklerini düşündüklerinde spor, yürüyüş gibi davranışları telafi amacıyla kullandığı ortaya çıkmıştır:

“Bir sonraki öğünde daha az tüketmeye çalışırım. Spor ve yürüyüş yapmaya çalışırım.”
(Katılımcı 13)

“İnsanları gördükçe hani ben neredeyim, neden buradayım. Bu yaşta burada olmamalıyım kıyaslamalarıyla çok fazla spor yaptım. Mesela aşırı yemenin hani belli şeylerinden biri de aşırı spor yapmadır ya onu o dönem çok yaptım ama sonrasında güzel bir kilo verdim.” (Katılımcı 9)

“Bayağı bir hamur işi tükettim yani hiç acımadım, tükettim döndükten sonra yani yaklaşık bir 280-300 arası ip atlardım.” (Katılımcı 6)

K13 ise, fazla yediğini düşündükten sonra kusma davranışında bulunduğunu aktarmıştır:

“Kustum. Bilmiyordum ben bundan önce kusmayı (gülüyor). Eşim bir kere rahatsızlanınca tarif etti, keşke tarif etmeseydi. Öğrenince bu sefer kendim yapmak istedim. O gıdaları vücudumda tutmak istemedim.” (Katılımcı 13)

K8 ise, fazla yediğini düşündüğünde uyumama ya da fazla su içme gibi davranışlara başvurduğundan bahsetmiştir:

Hatta tıknıp ve aşırı pişmanlık varsa ya o gece mesela aşırı geç uyuyorum ya da mesela uyumuyorum ki şeyi biliyorum mesela uykuda metabolizma yavaşlıyor. Bir de mesela yedikten bir saat sonra kesinlikle kendimi yani şişirmek mi diyeyim, kusturmak mı diyeyim, çok fazla su içiyorum. Hani sanki o içtiğim su alıp götürecekmiş gibi çok fazla su içiyorum. Tabii bu da beni haliyle çok rahatsız ediyor. Çok içiyorum, içiyorum, içiyorum. Sonra bakıyorum. Hani bu şekilde kilo almıyorum iyi o zaman ben bunu yapayayım hep diyorum. Üstüne su içiyorum işte ya da çok fazla yeşil çay kullanıyorum mesela bunları ödemlerimi falan atmak için bir de çok fazla kahve içiyorum. Hani uykusuz kalayım da hani direk uyumayayım kilo yapmasın diye. (Katılımcı 8)

4.1.2.1.1 Kısıtlayıcı yeme

Yapılan görüşmelerde, katılımcıların nerdeyse tamamının kilo kontrolünü sağlamak amacıyla yiyecek kısıtlama davranışlarında bulundukları ortaya çıkmıştır. Katılımcılar bu kapsamda; kısıtlayıcı diyetler, öğün atlama, yemeye yönelik katı kurallar koyma ya da belirli gıdaları tüketmeme şeklinde kısıtlayıcı yeme davranışlarında bulunduklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların konuya ilişkin anlatımları bölümün devamında aktarılmıştır.

Katılımcıların neredeyse tamamı, kilo almaktan kaçınmak amacıyla çok yediklerini düşündükleri durumları telafi edebilmek için başta öğün atlama, yemek yememe gibi davranışlar olmak üzere kısıtlayıcı yeme davranışında bulunduklarını dile getirmişlerdir:

“Mesela tüm hafta sonu çok yiyorsam hafta içi işte hiç pilav yemeyim, hiç şeker tüketmeyim ya da çok minimal. Ya da işte genelde zaten bu şekersiz barlardan alıyorum, onları tüketiyorum. Sadece bununla geçireyim gibi.” (Katılımcı 10)

“O gün öğlen yediğim yemeği akşam yemeği niyetine saydım. Yani ben mesela o gün akşam yine aç yattım. Çünkü, yediğim için tamam benim bugünlük limitim bu kadar dedim.” (Katılımcı 6)

“Aklımda hep şu var, 2 ekmekten fazla yemeyeceğim, 2 siyah ekmekten fazla yemeyeceğim eğer ama hani doymadıysam 3 ekmek yediysem akşam hiç ekmek tüketmemeye çalışıyorum ya da porsiyonumu daha azaltmaya çalışıyorum.” (Katılımcı 2)

O gün canım çok tatlı istiyor. Ben şunu yaparım, hani derim ki akşam yemek yemeyeceğim. O zaman bu tatlıyı yiyeceğim. Telafi etme amacıyla kalorisi daha az bir yemek tercih ederim. Yani bunu yiyeceğim, bunu yiyeceğim. Hani dengelemek amaçlı yani kendi içimde yaptığım bir şey. (Katılımcı 4)

Bazen işte daha az yiyim. Bir öğünü belki atlamak ya normal diyetimde böyle bir durum yok ama gerçekten çok yediğim de çok ciddi pişmanlık hissediyorum. Bir de son dönemde kilo aldım. Yani şimdi böyle birkaç kilo alınca çok üzücü oluyor. Bu sefer çok fazla şeyler yapmaya başlıyorsun işte daha fazla diyet, daha fazla bitki çayı. İşte ya da nasıl desem daha fazla kısıyorsun yemeklerden o tarz yani öyle. (Katılımcı 3)

Çok kalorili bir şey yiyince genelde günün devamında fazla kalorili bir şey yememeye dikkat ederim. Bu yani o şekilde hani o günü bitirmeye çalışırım onunla ya da işte sevdiğim bir şeylerden vazgeçerim. Atıyorum tatlıyı seviyorum ya diyelim ki ben işte akşam çok yemek yedim, çok kalorili bir yemek yedim. Onun sonrasında işte tatlıdan büyük bir dilim alacağıma ya küçük yerim ya da hiç yemem onun gibi. (Katılımcı 1)

13 katılımcıdan 12'si kilo kontrolü sağlamak için belirli yiyecekleri kendilerine yasakladıklarını ve hayatlarından tamamen çıkardıklarını belirtmişlerdir:

“Şeker çikolata yemiyorum, ekme   tüketmemeye çalışıyorum.” (Katılımcı 2)

“Benim mesela kafama koyduğum dönemler oluyor işte. Dedim ya hani diyet giriyorum. Kesinlikle böyle kendime kurallar   iziyorum. Ekmek yemiyorum falan.” (Katılımcı 1)

“Yaklaşık 2 aya yakın bir   eker gl  teni bırakma süreci yaşadım.” (Katılımcı 11)

Katılımcı 8 ise, zayıflamak amacıyla yoğun kısıtlamalar içeren bir beslenme biçimini uyguladığını ve bu doğrultuda bazı besinleri hayatından çıkardığını   u c  mlerle aktarmıştır:

Zayıflayaca  ım falan diye. Bu ketojenik yaptığım dönemde o zamanlarda bayağı kendimi kısıtlamı  ım. Şu an düşünüyorum yani sabah beşte namazdan önce kalkıyordum. Mesela yürüyüşe çıkıyordum, geliyordum, bol bol suyum u içiyordum. Yani sabah beşten    len 12'ye kadar hiçbir şey yemiyordum,    len 12 sadece bir tane haşlanmış yumurta, f  me, yeşil   ay. Akşam yemeğinde de yine protein ağırlıklı kesinlikle sadece protein, hatta ben bir ara yumurtanın sarısında da karbonhidrat miktarı çok olduğu için sarısında ayırıyordum. Yani takıntı gibiydi o zamanlar böyleydi ama şu anda bunu yapamıyorum ama bu arada aslında aklımda var (gülüyor). (Katılımcı 8)

“Ketojenikle intermittent fastingi bir arada uyguluyordum. Yani ketojeni  ide abartıyordum, karbonhidrat mesela domatest   karbonhidrat var diye domates, soğan bile yemiyordum. Hani bunlar basit karbonhidrat bunları bile yemiyordum çünkü çok kafaya takmıştım.” (Katılımcı 8)

Katılımcıların birçoğu genellikle, katı kısıtlamalar içeren diyet uygulamalarından sonra diyeti bozarak eski beslenme düzenlerine geri döndüklerini, verdikleri kiloları geri aldıklarını, dolayısıyla tekrarlayan diyet döngüleri içinde olduklarını belirtmi  şlerdir. Örneğin Katılımcı 9, sıklıkla diyetisyen desteği aldı  ğını ve diyeti bıraktıktan sonra verdiği kiloları geri aldı  ğını şu ifadelerle dile getirmiştir:

Hani yavaş bile denilebilecek bir seviyede ama güzel bir şekilde gitmişti. Hani formumdan memnundum, kendimi iyi hissediyordum tamam dedim, hani burada yeter dedim. Hani koruma sürecine girelim dedim. Bir problem olursa 65'in üstüne çıkma gibi bir durum olursa ben tekrar sizinle hani iletişime geçerim. Sizinle tekrar bir şeylere el atarız dedim ve ben yine kilo aldım. Ben ama o bir sene içerisinde tekrar kilo aldım. Ondan sonra tekrar başvurdum diyetisyenime tekrar görüştük. (Katılımcı 9)

“Şimdi son dönemlerde yeme davranışlarını çok inişli çıkışlı. Ben 3 kere diyetisyen desteği aldım. Aynı kişiyle şu anda da almaya devam ediyorum. Şu an sürecimizin ikinci ayındayız.” (Katılımcı 9)

Katılımcı 8'de benzer bir biçimde katı diyet uygulamalarından sonra tekrar kilo aldığını aktarmıştır:

Çok iradeli bir şekilde katı diyetler uygulayan biriydim ama sonra bugün de yiyeyim bugün de yiyeyim oluyordu. Daha sonra tekrar bir diyet kafasına giriyordum. Bu sefer mesela diyetten karbonhidratı tekrar çıkartıyordum yani tekrar ketoya dönüyordum. Çünkü, ben keto yaparken bayağı bir kilo vermiştim. Hani ketoda kilo verildiğini gördükten sonra ketoya dönüyordum ve kendimi zorluyordum. Ama bu döngüyü hiçbir türlü kıramıyordum. (Katılımcı 8)

4.1.2.2 Tıkınırcasına yeme

Yapılan görüşmelerde, katılımcılar tıkınırcasına yeme /aşırı yeme davranışlarına dair anlatımlarının yoğun olduğu dikkat çekmiştir. Ayrıca, katılımcılar tıkınırcasına yemenin ardından utanç hissederek fazla yediklerini gizleme eğiliminde olduklarını aktarmışlardır. Katılımcıların anlatımlarından ortaya çıkan diğer bir önemli alt başlık ise, tıkınırcasına yeme davranışlarının sıklıkla kısıtlama içeren katı diyet uygulamalarıyla beraber görülmesidir.

Bu bağlamda katılımcıların paylaşımları, tanı almayan ancak bozulmuş yeme deneyimi yaşayan bireylerin tıkınırcasına yeme davranışını yaygın bir biçimde deneyimlediğini, bu davranışın beraberinde utanç, suçluluk duygularını getirdiğini ve katı diyetlerin ardından

tıkınma ataklarının yaşandığını doğrular niteliktedir. Katılımcıların deneyimlerinin anlaşılabilmesi adına konuyla ilgili anlatımları detaylı bir biçimde aktarılmıştır.

Katılımcılar tıkınırcasına yeme ataklarını deneyimleme biçimlerini şu şekilde tarif etmektedirler:

O gün mesela normal bir insanın yiyemeyeceği kadar çok yiyorum belki. Annemin keteleri baya büyük olur mesela kesinlikle kontrolden çıkıyorum. Annem de çok şaşıyor bazen böyle şeyler yaşıyorum ve annem, annem olduğu için mesela bunu görüyor. Arkadaşlarımın çoğu bilmez mesela yurttan kalıyorum okuduğum şehirde onlar yokken yapıyorum. (Katılımcı 8)

“Bir somon ekmeği açardım mesela içine peyniri domatesi doldururdum. Aşırı bir peynir tüketme şeyim var benim. Bildiğin somun ekmeğin içerisinde peynir, domates, kahvaltılık dizerdim ve yerdim. Yani bunu çok yaparım.” (Katılımcı 6)

“Yemiyorum, yemiyorum her şey gayet güzel bir yiyorum. Mesela çok uçuk bir fark yani 3 günlük öğün yiyorum.” (Katılımcı 9)

Katılımcı 3 ve 9, tıkınırcasına yeme davranışında bulunurken ne yediklerini fark etmediklerini ve bu davranışı yaparken adeta kontrolü kaybettiklerini şu şekilde ifade etmiştir:

“Haftalık 400-500 liralık abur cubur yiyordum yatağımın altı abur cubur doluydu. Ne yediğinizi bilmiyorsunuz. Çöpü görünce bunları yemişim falan oluyor. Bir trans hali gibi yani o süreç.” (Katılımcı 3)

Ne yediğimi sonradan fark ettiğim bir yeme şekli oluyor. Çok aşırı böyle nefes alamayacak kadar hale geliyorum. Hatta şöyle söyleyeyim, yeme sırasında tadını bile fark etmediğimi fark ettim sonrasında. Çünkü o öyle bir yeme şekli ki yani genelde tatlı şeyleri daha çok. (Katılımcı 3)

Hani bu arada mesela çok tuzlu yiyip hani mesela ondan sonra tatlı yiyen insanlar vardır ya öyle de biri değilimdir. Hani tatlı tuzlu karışık yemek yerim ama o anlarda şey hissediyorum. Şimdi artık nefes alamıyorum ama yemeğe devam ediyorum. O an pişmanlık da oluyor. Neden yapıyorsun bunu kendine? Çünkü, acı çekiyorum yemek yerken ama yemek yemeye devam ediyorum ve artık

yediğim şey lezzetli de gelmiyor. Zaten sadece otomatik bir tepki yani bunu yapıyorum. Çiğniyorum ve yutuyorum. (Katılımcı 9)

Görüşme yapılan bireyler, tıknırcasına yeme deneyimlerini çevrelerinden gizlediklerini belirtmişlerdir. Katılımcılar, tıknırcasına yeme davranışına ilişkin deneyimlerinin bilinmesinin kendilerini utandıracağını düşündüklerini ve dolayısıyla çevrelerindeki insanlar tarafından yargılanmaktan korktuklarını şu şekilde aktarmışlardır:

“Kimse görmediyse utanç yok. Gördüklerinde bir yargılanma korkusundan kaynaklı var.” (Katılımcı 3)

K10, ise tıknırcasına yeme davranışında bulunduğu zamanlarda verdiği yemek siparişlerinin başkaları tarafından görülmesinden çekindiğini şu sözlerle dile getirmiştir:

“Yani böyle siparişlerden birini alıp odaya götürüp yiyip, diğer siparişleri alt kapıdan alıp falan böyle. Hani şey birileri görmesinler, ben de rezil olmayayım hissiyle.” (Katılımcı 10)

Katılımcı 8 ve 13 ise, başkalarının yanında az yediklerini ve bununla ilişkili olarak az yemeleri sebebiyle tepki aldıklarını ancak kimse yokken aşırı yeme davranışında bulunduklarını belirtmişlerdir:

“Mesela ne zaman diyet desem ya da az yediğimi görseler onlar bir kere hani diyet mi yapıyorsun, niye ye falan yapıyorlar. Ama mesela onlar da arka planını görmüyor. Gerçekten hani onların görmediği yerde ben zaten yiyorum.” (Katılımcı 8)

Ya yiyecek benden çocukluğumdan beri kısıtlanan bir şeydi ve ben tepkisel olarak da yiyordum. Mesela çok laf söylenirdi yemek zamanında ee ben orada yemeyip daha sonra herkes uyuduktan sonra dolaptan alırdım önüme canım istemese bile o yiyeceği yerdim. Daha sonra kimsenin görmediği zamanlarda ve sofrayı hazırlarken yiyordum. Herkes uyuduktan sonra yiyordum ama fazla yediğimi kimse görmüyordu. (Katılımcı 13)

Katılımcı 8, 9 ve 10 ise üniversite öğrenimleri için yurttaki kaldıkları dönemlerde oda arkadaşlarının tıknıma ataklarına şahit olmaması için fazla yediklerini gizlediklerini şu cümlelerle ifade etmişlerdir:

Yani aslında çevremdekiler de çok bilmiyor genelde. Hani kendi kendine oluyor. Çünkü o anı kolluyorum yani kolluyordum. Sonra bir arkadaşına oda arkadaşına söyledim ilk defa o da dedi ki ya galiba dedi bende de var aynıysa çünkü dedi bende senin gitmeni bekliyorum. (Katılımcı 10)

“Yani birbirimizi kollardık aman o çıksın, arkadaşısıyla ders çalışmaya çıksın, onun çıktığı saati bilirdim. Ben şey diyordum ya işte kütüphaneye gitse de bir an önce yesem falan.” (Katılımcı 10)

“Genel olarak kimse yokken bu arada hani odaları birbirinden ayıran şeyler var. Hani bir kısım yatak odası kapı var, bir kısım çalışma odası. Kim hangi tarafta daha çoksa diğer tarafta yapıyordum ben (gülüyor).” (Katılımcı 9)

Arkadaşlarımın çoğu mesela yurttan kalıyordum, okuduğum şehirde. Onlar yokken yapıyorum. Mesela, çok utanç verici ama öyle mesela onlar beni şey olarak bilir, dürüst olmak gerekirse, onlar beni ya ne kadar az yiyorsun olarak biliyor, hiçbir şey yemiyorsun olarak bilir. Ama halbuki arka planda bu şekilde bir hayatım var. (Katılımcı 8)

Katılımcılar, katı kısıtlamalar içeren diyet davranışında bulunduktan sonra tıkinma/aşırı yeme davranışında bulunduklarını şu ifadelerle aktarmışlardır:

Şimdi şöyle yine bir şekilde kontrollü hissettiriyor ama aslında çok sağlıksız bir durum, çok. Çünkü, açlık diğer krizleri tetikleyen bir şey. Orada aslında sağlıklı bir şekilde o yemeği yersem açlık krizi geçirmem ama diğer türlü daha aç bıraktığımızda tabi ki bu sefer gece gece gelen bir kriz ne yesem diye. Bir de şöyle bir şey yapmaya çalışıyorum mesela almamaya çalışıyorum, çevremde varsa yiyorum, yani çalışıyorum. (Katılımcı 3)

“Diyet kısıtlamaları zaten bir noktadan sonra atağa dönüşüyor ben de her zaman. Bu yüzden atakları etkiliyordu.” (Katılımcı 9)

Katılımcı 10, diyet sonrasında yaşadığı tıkinma ataklarını şu şekilde aktarmıştır:

“Bayağı kilo vermiştim. O dönemde işte kendimi uzun süre yaklaşık 7-8 ayda 25 kilo vermiştim. Sonra çok zayıflayınca işte herkes daha çok zayıflama, çok zayıfsın diyince

sonra ben de aa tamam artık diyip o özlediğim yiyecekleri yiyordum böyle.” (Katılımcı 10)

Ne zaman ki çok hani bu yoğun bir diyet sürecine girdim. Bu diyet sürecinden çıktığımda bunlar olmuştu zaten. Yani artık başlamıştı. Şey yapardım kendime bir gün cheat day verirdim, haftada bir gün. Şimdi hatırladığımda bazen öyle geriye dönüp, ne zaman ilk başladı bu diye düşündüğümde o cheat daylerde bunu yaşadığımı fark ettim. Bir of günde her şeyi yiyim kafası vardı. (Katılımcı 10)

Katılımcı 7 ise, kısıtlayıcı beslenme düzeni ve uzun süren açlık deneyimi sonrasında aşırı yeme davranışında bulunduğunu şu şekilde anlatmıştır:

Ya ilk başladığımda diyelim, sabah oldu. Öğlene kadar kendimi tutarken, tamam S... buna dayanacaksın, bunun sonucunda kilo vereceksin motivasyonuyla başladım. Ama açlık bir yerden sonra çığırından çıkınca, ben dayanamayacak hale gelince aman ben ne yapıyorum ya oluyorum. Aslında böyle yapmamalıyım diyorum. Ara öğün de yapabilirim aslında yani bir avuç işte findıktır şudur budur. Ya da ayran içeyim diyorum ama içince de biraz da pişmanlık hissediyorum bu sefer psikolojik boyutta. Düşününce, ay yanlış yaptım şu an diyorum aa bak onu içtim ya şimdi diyorum sıkıntı olacak. Ama asıl sıkıntı olan demin de dediğim gibi o arada çok aç bıraktığım için kendimi öğle yemeğinde, mesela ekstra fazla yemek yiyorum. Ben orada kendimi durduramıyorum, orada da geliyor pişmanlık, keşke böyle yapmasaydım hani birazcık yeseydim önden. Şimdi bu kadar fazla yemezdim diyorum. (Katılımcı 7)

Çok fazla yemeyeyim çünkü bir ara ben aralıklı oruç yapmıştım. O süre boyunca 3 ayda 12 kilo vermiştim, biraz zayıflamıştım. Öyle olur belki gibisinden başladım ama bu sefer bir yandan da çok fazla emzirmesem de yine emziriyorum. Bu da açlık yapıyor. Benim kan şekeri de çok çabuk düşüyor zaten. Öyle bir döngüye girdim yine yani kendimi aç bırakma kötü hissetme. Onun sonucunda daha fazla, hani bir öğünde belki yiyeceğimden 2 katını yemeye başladım. Aslında yaptığının hiçbir anlamı kalmamış oldu. (Katılımcı 7)

4.1.2.3 Duygusal yeme

YBDÖ'den yüksek puan alarak bozulmuş yeme davranışı gösteren bireylerle yapılan görüşmelerde katılımcıların Duygusal Yeme davranışına ilişkin paylaşımlarının yoğun olduğu görülmüştür. Bu paylaşımlar, katılımcıların büyük çoğunluğunun duygusal yeme deneyimi yaşadıklarını ortaya çıkarmıştır. Katılımcıların anlatımları, duygularının yeme davranışlarını etkilediğini, yemek yemeyi bir baş etme biçimi olarak kullandıklarını ve yemeği bir haz ve ödül kaynağı olarak gördüklerini ortaya koymuştur. Katılımcıların paylaştığı deneyimler, duygusal yeme davranışının tanı almayan popülasyonda da yaygın görüldüğünü, adeta bir duygu düzenleme ve baş etme mekanizması olarak kullanıldığını doğrular niteliktedir. Katılımcıların konuya ilişkin anlatımlarından örneklere detaylı bir biçimde yer verilmiştir.

Katılımcılar, duygularının yeme davranışını etkilediğini ve özellikle duygusal olarak zorlandıkları durumlardan sonra yemek yemeye başvurdıklarını şu şekilde ifade etmektedirler:

“Genelde duygudurum bozukluğunda yaşıyorum onu. Yetersiz hissettiğimde, kendimi duygusal olarak aç hissettiğimde çok fazla yapıyorum. Ben aslında fark ettim ki yerken duygudan dolayı yemişim.” (Katılımcı 13)

“Duygusal olarak da kendimi daha değersiz hissettiğim zamanlarda açıkçası ortaya çıkıyor. Çok duygusal olduğum zamanlarda regl öncesi, bir tartışma yaşadıysam, tekken özellikle tekken yani o an bulduğum şeyi zaten yiyorum.” (Katılımcı 9)

“Ama eğer iyi bir günümde değilsem o gün mesela normal bir insanın yiyemeyeceği kadar çok yiyorum belki.” (Katılımcı 8)

“Bir de depresif hissediyorum. Mesela daha çok yemeklere saldırasım geliyor.” (Katılımcı 3)

Bu sefer kilo almaya başladım. Kilo aldıkça mutsuz olmaya başladım. Benim tersine işliyor, mutsuz olduğum zaman yiyorum. Bazıları böyle yemeden kesilir. Ben daha çok şeylere saldırıyorum yemek istiyorum. Mutsuz oldukça daha çok yiyorum. Yedikçe daha çok mutsuz oluyorum. Böyle birbirini tetikledi. (Katılımcı 7)

Katılımcı 1, duygularının yeme davranışı üzerindeki etkisini şu şekilde ifade etmiştir:

“Yani böyle mutlu olduğumda yerim, üzgünken yerim stresliyken yerim.” (Katılımcı 1)

“Her duygumun dışı vuruşunu yemek yiyerek yaptığının farkındayım. Yani bunların hepsinin farkındayım ve ben bunları bilerek göze alıyorum.” (Katılımcı 1)

Katılımcılar gün içerisinde öfke, yetersizlik, üzüntü gibi duyguları deneyimlediklerinde ya da yalnız hissettiklerinde yeme davranışlarının değiştiğini ve daha fazla yediklerinden bahsetmektedirler:

Onlar yiyorlar ve zayıflar. Ben de yiyerek zayıf olmayı hayal ediyorum. Aslında hareketli yaşıyorum spor yapıyorum ama ben de yiyerek zayıf olmayı istiyorum. Öyle olmayınca da boşluğa düşüyorum (...). Kendimle savaşıyorum. Başarısız olduğumu, yetersiz olduğumu düşünüyorum. Birçok duygu üst üste geliyor, orada yiyerek yaşadığımı hissetmek istiyorum ve yiyorum. (Katılımcı 13)

“Aslında ben içsel olarak onlarla problem yaşadığım için sürekli olarak yalnızlık hissinde olduğum için sürekli olarak yeme bozukluğum galiba tetikleniyor. Yani o yeme atakları ve sürekli olarak yani en çok beni tetikleyen şeylerden biri bu yalnızlık hissi.” (Katılımcı 9)

“Yani çünkü çok sık öfkeleniyorum. Öfke duygusu bana çok fazla yemek yediriyor. Ya da üzüliyorum. Üzülünce de evet etkileniyorum.” (Katılımcı 9)

Katılımcıların büyük çoğunluğunun, zorlayıcı deneyimler karşısında yemeyi bir baş etme aracı olarak kullandıkları görülmüştür. Katılımcılar, stresli ve zorlayıcı durumlar karşısında yemek yemelerinde artış olduğunu şu şekilde anlatmışlardır:

Yani olumsuz şeyler yaşadığımda daha çok yemeğe vuruyorum kendimi. Strese girdiğimde, mesela ben şeyi çok iyi hatırlıyorum. Lisedeyken eee sınavlardan çıkardım ve sınavlarım kötü geçtiği zaman böyle ağlayarak yemek yedim, iştahım kesilmezdi aksine işte daha çok şey yapardım. Ağlayarak kek yediğimi falan hatırlıyorum(gülüyor) hani sınavım kötü geçtiği için. Yani bu tarz şeyi var hani benim hani stres genelde insanların iştahını keser muhabbeti var ya benim aksine daha çok iştahımı açardı ve böyle sürekli bir şeyler yedirdi bana. Ya da bir insanla olumsuz bir şey yaşadığım zaman ya da üzüldüğümde işte dediğim

gibi yani yaşadığım belirsizlik ve sıkıntı beni yemeğe teşvik eder yani.
(Katılımcı 11)

“Canım hani yapayım hatta yani. Bugün çok stresliyim zaten ne can boğazdan gelir diye düşünüp yiyordum.” (Katılımcı 9)

Ben her mutsuz olduğumda, özellikle stresli olduğumda yani mutsuz olduğumda da değil de hani çok stresliysem, bir şey yetiştirmeye çalışıyorsam falan sürekli kendimi bir şeyler yerken ve hani ciddi derecede abartılı şekilde yiyordum ve yedikten sonra mutlu olmuyordum. Hani mutlu edeceğini düşünüyordum bunu yersem stresim geçecek diye düşünüyordum ama mutlu etmiyordu. (Katılımcı 8)

Dediğim gibi psikolojik olarak ben çöküşteysem. Eğer kafamı bir şeye taktıysam ya da bir şeye üzdüysem direk yemeğe vururum kendime. Hani o an benim bir diyetle olmam ya da belli bir karar vermiş olmam hiç önemli değil. Direkt kendimi marketin içinde buluyorum. Bir sürü şeyi böyle arabaya atarken buluyorum kendimi. Artık ücreti bile şey değil önemli değil. Ne kadar tutarsa ben bunları yiyeceğim, eve gidince hatta hani ya hepsini yiyemezsem çok çabuk doyarsam falan düşüncelerine bile gidebiliyor o şey. Eğer gerçekten çok üzülseysem o gün, aramızda bir şey olduysa kafama taktıysam aşırı yemeye meyilli hale geliyorum (...) ama yediğim için bir yandan mutlu da hissediyorum. E bunu yemesem nasıl düzeltecekti ki benim psikolojim şu anda iyiyim, pamuk gibiyim diyorum. (Katılımcı 7)

“Kendimi gözlemlediğim kadarıyla strese bağlı benim yemek yeme problemim. Bir de yani şöyle genelde üzüldüğümde ve stres yaptığımda evet yeme eğilimi gösteriyorum.”
(Katılımcı 3)

Katılımcı 8, eğitim hayatındaki stresle baş etme yöntemi olarak yemek yediğinden şu şekilde bahsetmiştir:

Bu yeme işini falan mesela tok olduğum halde yedim. O zamanlarda da böyleydi. Yüksek lisansın başında çok zorluk çekiyordum işte derslerle tezi aynı anda yürütmeye çalışıyordum ben. Hani tezim hemen bitsin diye. Dolayısıyla çok stresliydim ve sürekli kendimi yemeğe vuruyordum. Hani, her canım

sıkıldığında ya biraz yemek yiyeyim de ya işte biraz atıştırayım da biraz şunu yapayım da sonra derse başlarım, şunu yaparım, bunu yaparım işte sürekli resmen tıknıyordum. (Katılımcı 8)

Gece karar veriyorum mesela, tamam bunları bunları yapacağım diye ertesi gün kalkıyorum. 1-2 gün devam ediyorum buna hani planladığım şeyleri yapıyorum ama ondan sonra da üçüncü günde atıyorum çok kötü bir şey oluyor ya da canım sıkılıyor ya da mesela sınavın stresi olup sınav stres giriyorum. Sınav stresi vurunca aman bir şey olmaz diyorum. (Katılımcı 8)

Katılımcı 8 ve 3 ise, belirsizliğin yeme düzenlerine etkisini şu sözlerle aktarmışlardır:

Belirsizlik beni o kadar etkiliyor ki yani muhtemelen ondandır. Pandemi de rutinim birden kesildi. Ben ona bağlıyorum çünkü depremde de aynısı oldu. Biz depremden çok etkilendik ve mesela bu eve geldikten sonra tek yani depremden sonra tekrar bu ataklar başladı. Fark ettim. Bir de pandemi de bu olmuştu. Ben bunu şu anda şuna bağladım. Demek ki ben rutinim değişince dedim. Elimde olmayan sebeplerden dolayı rutinimde değişince o ataklar ortaya çıkıyor olabilir. (Katılımcı 8)

“Aslında birazcık şey burada hani düzenimiz bozuldu. Gerçekten ekstra bir durum da var. Birliğimiz bozuldu. Hani bir de gelecek kaygısı çok fazla var. Hani onunla ilgili de şeyler mesela gelecek belirsizlikler kesinlikle yediriyor. Yani sanırım belirsizlikler yediriyor.” (Katılımcı 3)

Yapılan görüşmelerde, bazı katılımcılar için yemeğin pozitif bir anlam ifade ettiği, adeta bir haz ve ödül kaynağı olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca, katılımcılar doyuma ulaşmakta zorluk yaşadıkları ve yedikçe yeme şeklinde bir deneyime sahip oldukları belirtmişlerdir. Katılımcıların anlatımları, duygusal açlık ve yemeğe yüklenen anlamın duygusal yeme için önemli faktörlerden olduğuna işaret etmektedir. Bu bağlamda katılımcıların anlatımları şu şekildedir:

“Ama bir şey çok canım isteyip yediğim zaman mesela bir anda o tatmin duygusunu sağlıyorum. Ya hani tatmin edilmemiş bir açlık var ve onu tatmin edene kadar aklım sürekli orda.” (Katılımcı 12)

“Sürekli bir tatlılar yiyim, bir şeyler yiyeyim. Çünkü kafam onlarla meşgul kafamı yemekle hani ne yiyeceğimi düşünerek meşgul etmek istemiyorum ve onları yemek de beni mutlu ediyor zaten.” (Katılımcı 11)

“Hani yediğimden bir şey anlamıyorum aslında sadece yaşamak için ya da yeme zevkini doyurmak için yiyormuşum gibi geliyor. Hani besleneyim o besinden gerekli işte vitaminleri alayım diye değil de zevki sefa için diyeyim yani kısacası o beni rahatsız ediyor.” (Katılımcı 7)

Mesela yani yedikçe yiyesin geliyor diye bir tabir var ya gerçekten de benimki de öyle oldu. Yani ben mesela yedikçe yiyesim geliyordu ve bakıyordum ki hoşuma gidiyor ya yani yemek, kilo mu almışım umurumda olmuyor. Yemek yemek beni mutlu ediyordu. Beni mutlu eden şeyi daha çok yapmak istiyordum aslında. Belki tamamen böyle bir şey yani ben hiçbir zaman bu şekilde bir beslenme alışkanlığım olmadı yani hamilelikten sonra bebekle beraber muazzam bir yeme isteğim geldi. Yani tamamen beni mutlu ettiği için yiyordum. (Katılımcı 6)

“Yani hayatımda da yani orada böyle o pişmanlığı hiç düşünmeden sadece oradan haz almaya yönelik bir şey o.” (Katılımcı 3)

Görüşme yapılan katılımcılar kişiler arası ilişkilerde yaşadıkları zorlukların da kendilerini yemeye ittiğinden bahsetmişlerdir. Katılımcıların bu anlatımları, ilişkilerde yaşanan sorunların da duygusal yemeyi tetikleyen bir unsur olduğunu düşündürmektedir. Katılımcıların konu ile ilgili deneyimleri şu şekildedir:

(...) Arkadaşlık bağına da hani böyle bağımızı sağlam kurmaya çalışıyorum. Şey yapıyorum yani ben hiç güven sorunu yaşamak istemiyorum. Çok insanlara hani güvendiğim zaman o güvenim yıkıldığında tabi ki de biraz o tarz şeyler benim hani üzüyor, strese sokuyor yani üzdüğü için yememi tabii ki de etkiliyor. Üzüldüğüm zaman etkilenebiliyor, genel olarak artıyor. (Katılımcı 11)

Bazen o babamın işte ayrılık dönemi bu tarz sıkıntılar olduğu için o dönemde bazen haftalarca konuşmuyorduk. Kendimi gerçekten çok kötü hissediyordum ve bu da beni etkiliyordu. Kesinlikle beni etkiliyordu ya da babamın sert

davranması babaanneme işte halalarım ya da yakınlarına. Bunu telafi etmeye çalışırken o girdiğim streste beni tetikliyordu. (Katılımcı 10)

4.1.3 Bilişsel Faktörler

Yapılan görüşmeler sonucunda, Bilişsel Faktörler ana temasının altında Düşük Benlik Saygısı, Zihinsel Meşguliyet ve Mükemmeliyetçilik adı altında 3 alt tema oluşmuştur.

Yapılan görüşmelerde, katılımcıların anlatımları doğrultusunda bozulmuş yeme deneyimiyle ilişkili olan birçok bilişsel faktör olduğu görülmüştür. Katılımcıların yoğun bir biçimde dile getirdiği bilişsel faktörler; düşük benlik saygısı, yeme-bedene yönelik zihinsel meşguliyet ve mükemmeliyetçiliktir.

4.1.3.1 Düşük benlik saygısı

Görüşme yapılan bireylerin neredeyse tamamının anlatımları, benlik saygılarının düşük olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca, katılımcıların benlik saygılarının, beden ve kiloları üzerinden yaptıkları değerlendirmelerden etkilendiği görülmüştür. Katılımcıların anlatımları, bozulmuş yeme davranışlarıyla düşük benlik saygısının karşılıklı etkileşim halinde olduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcıların paylaştığı bu deneyimler, düşük benlik saygısına sahip bireylerin kilo ve bedene yönelik daha fazla uğraşta bulunabilecekleri ve başarısız olmaları sonucunda benlik saygılarının daha da düşebileceğine işaret etmektedir.

Yapılan görüşmelerde katılımcıların anlatımları, bedenlerinden ve kilolarından memnun olmama durumlarıyla benlik saygıları arasındaki etkileşimi ortaya koyar niteliktedir:

Belki bir yani öz güven problemi olabilir. Hani şöyle bir olabilir işte ben dışarıdan güzel görünmezsem insanlar beni sevmeyecek, işte beni çekici bulmayacak gibi bir şey olabilir diye düşünüyorum. Hani, her zaman ben elimden geleni yapayım ki birisi de bana bir şekilde değer versin tarzı bir şey olabilir diye düşünüyorum açıkçası. Hani, bunun çok sağlıklı olduğunu düşünmüyorum ama sanırım bu tarz bir sebebi var. Yani kilo verdiğimde hadi 55’de olsam şimdi 55 olsam hani süper mutlu mu olacağım? Hayır muhtemelen. Yani o zaman da yine hani birileri için belki mükemmel olmayacağım. (Katılımcı 5)

Kilo alınca aynaya baktığımda kendimi çirkin hissediyorum. Ama böyle kilo verdiğim zaman hani ya da ne bileyim işte cildimdeki şeylerin azaldığını görmek falan beni böyle daha özgüvenli ve motivasyonu yüksek bir hale getiriyor. Yani yapabilmiş olmak tetikliyor. Yani öz güvenimi daha çok hani artırıyor ve evet ben bunu daha da yapabilirim deyip daha da ilerlememe sebep oluyor. (Katılımcı 11)

“(...) ama kilo verdiğin zaman bu böyle olmuyor. Daha özgüvenli oluyorsun.” (Katılımcı 6)

Katılımcı 13 ise, bedeninden memnun olmadığı için özsaygısının düştüğünü ve bu durumu telafi etmek için çeşitli baş etme stratejileri geliştirdiğini aktarmıştır:

Esasında özgüvenli biriyim hani ve ee ben bunu özgüvenimi bilgiye ee bilmeye dayandırıyorum. Yani mesela, belli alanlarda uzmanlıklarım var. Bu özgüvenimi onlara dayandırıyorum aslında yani bedenimle var olmuyorum. Var olduğum yerde insanlarla bilgiyle muhattap oluyorum. Sanırım o saygınlığı, bedenimle kaybettiğim saygınlığı o şekilde kazanmak için galiba. Çünkü çok fazla insanlara yardımcı olmaya, verici olmaya meyilliyim. Fark ettim ki aslında kabul görmek için ee bedenime rağmen kabul görmek için böyle bir kimlik oluşturmuşum. (Katılımcı 13)

Katılımcılar, uyguladıkları kısıtlayıcı diyetlerinin dışına çıktıklarında ya da hedefledikleri kiloya düşemediklerinde benlik saygılarının azaldığını aktarmışlardır:

Kilo vereceğim falan ama sonucu hüsrana uğradığı için o süreçte hani hiç böyle bir olumlu yani ya da yeterince kilo veremediğim için hep bir hayal kırıklığı ve özgüven eksikliği oluşturuyordu. Kendime verdiğim sözü tutamıyorum. Hem irademe sahip çıkamıyorum. Hem hedeflediğim yere ulaşamıyorum. (Katılımcı 11)

“Yani o yeme atakları çünkü hani illaki oluyordu. Çok fazla suçladığımı başarısız, beceriksiz, kontrolsüz hissettiğim için aslında kendimi daha çok tetiklediğimi fark ettim.” (Katılımcı 9)

Ben plan yapıyorum burada o davranışı sergilediğimde biraz böyle kendime olan saygımın da düştüğünü düşünüyorum. Sınırımı aştım gibi oluyor. Çünkü, kafamda plan var. Belki güne evet bugün diyetime uyuyacağım, bugün güzel şeyler yapacağım diyerek uyanıyorum. Gün böyle gitmediğinde gerçekten bir öz saygım düşüyor. (Katılımcı 3)

“Aslında psikolojik olarak yani şey olarak zayıf hissediyorum. Dedim ya hani kendimi kontrol edemediğim için böyle hani karakterimde sanki yıpranma oluyor yani. O, kendi içinde hani dik duruşun olur ya prensiplerin olur falan işte kendi duvarlarımı yıkıyormuş gibi hissediyorum.” (Katılımcı 1)

Bazı katılımcılar ise kısıtlama davranışlarında bulunmanın ve kilo vermenin benlik saygılarını arttırdığını ifade etmiştir:

“Yani daha öz güvenli hissettiriyor ya beni kilo vermek tabii ki de.” (Katılımcı 11)

“Kısıtlama yaptığımda daha mutlu, daha özgüvenli hissediyorum. Bir şeyleri başarabildim, hatta yani ürün ortaya koymak gibi değil de ürün ortaya koymuşum gibi bir tat veriyor bana.” (Katılımcı 8)

4.1.3.2 Zihinsel meşguliyet/ruminasyon

Yapılan görüşmelerde, katılımcıların büyük çoğunluğunun yemek, beden ve kilolarına yönelik zihinsel uğraşlarının oldukça yoğun olduğuna yönelik paylaşımları olduğu dikkat çekmiştir. Örneğin katılımcı 8, kilo ve yemekle ilgili meselelerin hep zihninde olduğunu, hayatını derinden etkilediğini görüşme boyunca birden fazla kez şu sözlerle dile getirmiştir:

“Kafamda da hani sürekli bir kilo problemim var.” (Katılımcı 8)

“Yani hayatım sanki bu yeme düzenim üzerine yani konuşmalarım hep bununla baş etmeye çalışmakla ilgili gibi.” (Katılımcı 8)

Gerçekten hiç hoş bir şey değil çünkü hayatının her yerine etkiliyor. Mesela örnek veriyorum benim şu anda mesela kafamda o var. Tez savunmasına gireceğim ve o zaman yani o zamana kadar zayıflamam gerekiyor kafasına girdim. Şurada diyorum mesela 2 ay olsa 2 ay şu kadar kilo verir miyim? E

verebilirim. Bir buçuk ay da verebilir miyim, verebilirim o zaman kalan 2 haftada şöyle yiyebilirim, bunları hesaplıyorum sonra düşünüyorum. Hani keşke bunları düşünmek zorunda olmasaydım. (Katılımcı 8)

Katılımcı 5 ise, yemekle ilgili zihinsel uğraşın yaşam kalitesine, sosyal hayatına ve ilişkilerine olan etkisi dolayısıyla yaşadığı zorlanmayı şu şekilde dile getirmiştir:

Yazın mesela başka bir yere tatile gitmeyi düşünüyorum. Ya orada bak ne yiyeceğiz işte pizza yeriz yani birkaç haftadır resmen bunu düşünüyorum. Bu çok yorucu ve üzücü bence. İşte diyorum ki tatile gidersek 11'e kadar inşallah dayanabilirim, 11'de kahvaltı yaparım ara öğünde acaba işte kuru yemişle falan geçiştirebilir miyim akşam yemeğine kadar. Akşam sebze bulabilir miyim, yapabilir miyim yani resmen, hani gezdiğim gördüğüm yerlerden ziyade yani orada ne yiyeceğim. Gittiğimde bak o kadar kilo vermiş olacağım. Gittiğimde tekrar kilo alır mıyım işte kesin alırım, böyle yersem falan gibi resmen yani gece gündüz bir aydır falan bu tarz bir kaygılanma şeyi yaşıyorum ki bu çok üzücü ve yıpratıcı yani hani hayattan keyif almamı engelleyen bir noktada yer alıyor. (Katılımcı 5)

Hani hemen diyorum işte gideyim de şuradan işte sebze şey alışverişlerini yapayım. Acaba kalacağımız yer nasıl olur, yemekler nasıl olur. Hani mümkün olduğunca sanki onu çözümlemeye çalışıyorum. Mümkün olduğunca böyle netleştirmeye çalışıyorum hani daha kontrol edebilmeye çalışıyorum yani ya bu da çok stres yaratıyor tabii. Yani oradan alacağım keyfi düşünmüyorum da alacağım kiloyu düşünüyorum sürekli. (Katılımcı 5)

Katılımcılar, kilo almaya yönelik korku ve endişe duyduklarını, kilo almaya yönelik endişelerinin zihinsel anlamda da kendilerini meşgul ettiğini belirtmişlerdir:

Sürekli kilo alma korkusu oluyor böyle ve hani bir hayatımın rutini haline geldi. Bir şeyler yediğimde pişman olma ya da işte yemek yemeyi çok seviyorum aslında çok mutlu ediyor beni yemek yemek. Ama eee bu diyet şey falan hani hep hayatımda olacak bir şey bence ölene kadar. (Katılımcı 11)

“Aslında yaptığım şeyin doğru olmadığına farkındaydım ama yine de kendimi tutamayarak yaptım. Böyle aç bırakmaya başladım kendimi. Hani yeter ki hani kilo almayayım. Çok fazla yemeyeyim.” (Katılımcı 7)

“Ben kesinlikle şu an hani 4-5 kilo aldım falan gibi oluyor. İşte ya eskisi gibi olursam, o tarz endişeler eskiye dönmeye yönelik endişeler oluyor.” (Katılımcı 3)

4.1.3.3 Mükemmeliyetçilik

Yapılan görüşmelerde, katılımcılar beden şekillerine, kilolarına, başta kısıtlayıcı diyetler olmak üzere yemeye ilişkin belirledikleri kurallara ve tüm bu faktörleri kontrol etmeye ilişkin yüksek standartlar koyduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, görüşme yapılan bireylerin sıklıkla ‘ya hep ya hiç tarzı’ düşünme eğiliminde oldukları anlaşılmıştır. Görüşme yapılan katılımcıların anlatımları ya hep ya hiç tarzı düşünmenin ve mükemmeliyetçiliğin bozulmuş yeme davranışıyla yakından ilişkili olduğunu doğrular niteliktedir. Katılımcıların bu alt temaya ilişkin anlatımları, detaylı bir biçimde aktarılacaktır.

Birçok katılımcı, uyguladıkları kısıtlayıcı beslenme düzeninin dışına çıkarak ufak da olsa bir şey yediklerinde diyetlerini tamamen bozarak daha fazla yemek yediklerini belirtmişlerdir. Bu anlatımlar, katılımcıların çoğunluğunun yemek ve diyetle ilgili konularda ya hep ya hiç ya hiç tarzı düşünme eğiliminde olduklarına işaret etmektedir. Katılımcı 8 ve 10’un konuya ilişkin anlatımları şu şekildedir:

Ya şöyle şimdi birazcık bu süreç benim için diyet dönemi gibi geçtiğinden dolayı mesela bu diyetle atıyorum çok güzel gelmişim sona kadar son da ne bileyim akşam 20.00 ve işte tiramisu getiriyorlar. O an onu şey yapamıyorum böyle hayır diyemiyorum. Bir çatal bile alsam tamam artık diyorum komple bitti gitti. Hemen bozuyorum, sevdiğim her şeyi alıyorum. Börek de alayım, eve giderken çikolata da alayım. Şöyle bir kaşık bir çatal tiramisudan olay şeye geliyor. Hani böyle bir hani nasıl desem art arda bir sürü yeme şeklim oluyor. Genelde bu diyetten ya da diyeti bozmuşsam oluyor. (Katılımcı 10)

“Cumartesi nasılsa çok yiyeceğim, diyet gidecek diyerek bir anda cumartesi sabahıtan başlıyorum akşam gidene kadar dünyaları yemiş gidiyorum. Nasıl olsa diyet bozulacaktı diye.” (Katılımcı 10)

Hani madem bozuyorum tam bu sağlıklı beslenme olayını bari bozduğuma değsin. Yani gerçekten bu arada gerçekten böyleyim. Hani madem şu an sağlıksız yiyorum, en sağlıksızını yiyeyim diyorum. Nasılsa sağlıklı beslenirken bunları yiyemeyeceğim. Dolayısıyla şu an ne yiyebiliyorsam yiyeyim diyorum ve canım istemediği halde bu kafada olduğum için de yiyorum. (Katılımcı 8)

“Mesela ben şahsen bir diyetle başlasam ya da sağlıklı beslenme herhangi bir onu bozacak küçücük bir lokman bile olsa ah tamam, bu gitti artık deyip strese girebiliyorum. Sinirimi bozup birden yiyebiliyorum.” (Katılımcı 8)

Katılımcılar, hayatlarında her şeyin yolunda gitmesini ve kontrolü sağlamak istediklerini aktarmışlardır. Dolayısıyla, yemekle ilgili iradeli olmanın ve belirli kurallara uymanın hayatlarının kontrolü kendi ellerindeymiş gibi hissettirdiğini belirtmişlerdir. Katılımcılar, belirledikleri bu kurallara uymadıklarındaysa kontrolü kaybettiklerini ve iradesiz olduklarını düşündüklerini şu şekilde dile getirmişlerdir:

Açıkçası kendimi çok iradesiz hissediyordum o dönemlerde ve gerçekten kontrolü kaybettiğimi hissediyordum, çünkü ben normalde çok kontrolcü bir insanım. İnanılmaz derecede yıllardır, yani 6. Sınıftan beri belirli bir ajandayla çalışırım. Çok her şey kontrolüm altında olsun isterim akademik olarak da günlük yaşamımda da. Böyle olunca zaten benim bütün günlük planım etkileniyordu, o gün hiçbir şey yapasım gelmiyor yani kontrolü kaybettiğimi düşünüyorum. (Katılımcı 10)

“Kontrolsüz hissediyorum ki galiba kontrolle ilgili çok büyük bir arıza var. Yani kafamın içinde kontrol etmeye çok meyilliyim. Bir şeyleri düzenlemeye ve o düzene uymaya, insanları da uydurmaya. Ama daha kendi yaptığım düzene kendim uyamıyorken beceriksiz de hissediyorum.”(Katılımcı 9)

“İnanılmaz etkiliyor. Genel olarak iradesiz buluyorum kendimi yeme konusunda da, en çok yeme ve spor konusunda çok iradesiz buluyorum. Ya sanki hayatımın ipleri benim elimde değilmiş de midemin elindeymiş gibi canımın istediğinin elindeymiş.” (Katılımcı 12)

Açıkçası iradesiz oluşuma çok üzülüyorum. Yani bu beni çok yaralıyor. Yemek yemeyi çok seviyorum ama ipin ucunu kaçırdığım zaman hani sen bu kadar mısın, bu kadar basit misin gerçekten iradene, nefesine nasıl hakim olamazsın. Sen bunu yapabilecek güçtesin ve hemen şöyle bir görüş geliyor kafama, ‘sen daha kendi nefesine hakim olamıyorsan, hayatını nasıl eline alacaksın, onu nasıl yönlendireceksin’. Çünkü, ufacık bir şeyden büyük anlamlar çıkarabiliyoruz ya yemek de bunun gibi, aslında yemek zaten yani nefsin başında başlıyor. Bende bu sefer kendimi sorgulamaya başlıyorum. Demek ki ben kendimi kontrol edemiyorum. İşte kendimi kontrol edemediğim de kendi içinde bir iç savaş başlıyor. O zaman bu da beni yıpratıyor. (Katılımcı 1)

Katılımcıların bir kısmıysa, yiyecekler ve kilo ile ilgili koydukları kurallara, kısıtlamalara uyduklarında kendilerini güçlü ve iradeli hissettiklerini, hayatlarını yoluna koyduklarını düşündüklerini belirtmişlerdir. Katılımcı 8 ve 11, konuya ilişkin deneyimlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Yani ne yiyip ne içtiğimi, yani hayatımda bir şeyler yolundaysa diyet yapmakta kolay oluyor. Yani irademe sahip çıkmak ya da hani bir şeyleri düzene sokmak hani her şey düzende yolunda gidiyormuş gibi oluyor ve öyle gidiyor, ilerliyor yani.” (Katılımcı 11)

Bir ara mesela diyeteye başlıyorum ama olmuyor yiyorum, o irade zayıflığını görmek de beni şey yapıyordu biraz da süreçlerde. Eee, daha bir şeye sürüklüyor. Nasıl desem böyle çok kafaya koyuyordum. Kilo aldığım zaman kilo vereceğim işte şu kadar kilo vereceğim falan ya biraz yapıyordum ama bir yerden sonra devam edemiyordum. Biri bir şey teklif ettiğinde kabul ediyordum, yiyordum falan bu da benim irademin aslında zayıf olduğunu gösteriyordu bana ve beni mutsuz ediyordu. Şimdi böyle. Hani hayır diyebilmek ya da böyle kendimi tutabilmek ya da irademin güçlü olduğunu görmek beni mutlu ediyor. (Katılımcı 11)

“Bunu yaptığım zaman değil de bunu başarabildiğim zaman kontrolün bende olduğunu, hayatımı yönetebildiğimi hissediyorum.” (Katılımcı 8)

4.1.4 Duygusal deneyimler

Katılımcılarla yapılan görüşmeler neticesinde, katılımcıların yeme davranışlarının çeşitli duygularla etkileşim halinde olduğu görülmüştür. Katılımcıların yeme davranışlarıyla ilgili olarak utanç, pişmanlık, suçluluk, üzüntü, yetersizlik, yalnızlık ve öfke gibi duyguları yoğun bir biçimde yaşadıkları anlaşılmıştır.

Katılımcılar, özellikle beden ve kilolarıyla ilgili aldıkları yorumlar ya da kıyaslamalar sonucunda utanç duygusunu yoğun bir biçimde deneyimlediklerini belirtmişlerdir:

“Böyle kilomla alakalı yorum yaptıklarında utanıyordum.” (Katılımcı 13)

“Kendime içimden yine ayı gibi yedim, yiyorum yani hep.” (Katılımcı 9)

“Hani babamın beni kilolu görmesi beni utandırabilir yani.” (Katılımcı 6)

Katılımcı 8 ise, yeme atağı geçirdiğinde utanç duygusuyla beraber kimseyle görüşmediğini belirtmiştir:

“Yani bu atakları yaşadığım zaman. Kimseyle gerçekten görüşmek istemiyorum. Belki bir yerde kendimden utanıyorum. Hani bunları yaptığım için çekiniyorum. Bu yüzden görüşmek istemiyorum.” (Katılımcı 8)

13 katılımcıdan 12’si fazla yediklerini düşündüklerinde ya da kilo aldıklarını fark ettiklerinde pişmanlık ve suçluluk hissettiklerini belirtmektedirler:

“Hani bir hayatımın rutini haline geldi. Bir şeyler yediğimde pişman olma.” (Katılımcı 11)

“Hani ben mutlu edeceğimi düşündüğüm için yiyordum ama sonunda mutlu değil pişman ediyordu beni. Gerçekten çok ciddi pişmanlıklar yaşıyorum işte sonra.” (Katılımcı 8)

“Direk pişmanlık tabi keşke yemeseydin olayına dönüyorsun ama yediğim için bir yandan mutlu da hissediyorum. Evet ama bir yandan da tabi kötü hissediyorum, keşke yapmasaydım diyorum.” (Katılımcı 7)

“Yani şöyle zaten bir pişmanlık hissi hemen pişman yani. Hani, yani aslında şöyle ortada hiç diyetle ilgili bir şey olmasa da bunun stresini de yaşamayacağım. Çünkü diyetimi ihanet etmiş gibi hissettiğim için daha da böyle bir pişmanlık geliyor.” (Katılımcı 3)

Pişmanlık da hissediyorum, evet. Evet, pişmanlık hissediyorum mesela bak şunu söyleyeyim sana. Hmm bu bir itiraf bulabilir yani içimde Allah korkusu olmasa. Hani şu dini kavramlar falan ben belki de yemekten sonra kusturum kendimi. Yani bu geri yediğini kusma olayında ben sağlığı pek gözetmem ama hani yasak olduğu için bizim dinimizce Allah korkusundan yapmıyorum. (Katılımcı 1)

Katılımcıların büyük çoğunluğu kilolarından ve bedenlerinden memnun olmadıkları için sıklıkla üzüntü duygusu yaşadıklarını belirtmişlerdir:

“Ben kilomu kendi üzerimde görünce mutsuz hissediyorum.” (Katılımcı 12)

Bu beni çok yoruyor ve çok fazla üzüyor açıkçası. Yani işte geçen gün böyle yediklerimi diyetisyene atıyorum falan işte o biraz fazla olmuş diyor. Sanki böyle bana yani çok çok üzülüyorum gerçekten hani bu tarz bir şeyle uğraştığım için çok fazla üzülüyorum. (Katılımcı 5)

“Ben şimdi böyle şimdi böyle birkaç kilo alınca çok üzücü oluyor.” (Katılımcı 3)

Katılımcıların bir kısmıysa bozulmuş yeme davranışlarıyla yalnızlık ve yetersizlik hislerinin etkileşim halinde olduğundan bahsetmişlerdir. Örneğin, Katılımcı 3 ve 8 yalnızlık duygusuyla baş edebilmek için yemek yemeye başvurduklarını şu ifadelerle vurgulamışlardır:

Öyle, gerçekten bu tarz ataklar geçiren insanların yalnızlıkla ilgili genel bir şeyleri oluyor, çünkü yemek hani herkes başka bir şeyle doldurabilir. Kimisi sigara, alkol gibi şeylerle dolduruyor. Yemek de bir bağımlılık yani orada yalnızlık hissine temas ettiğini düşünüyorum. Ben de böyle bir durum oldu, evet oluyordu yani o da şey aslında anlaşılmamakla ilgili bir şey, yani fiziken yalnız değilsiniz zaten de anlaşılmadığını hissetmekle ilgili bir şey. (Katılımcı 3)

“Mesela kendimi çok yalnız hissedince bu durumlarda bir de bunu hani bu duygular da ek olunca mesela kalkıp hani şu çok saçma bir duygu bence hani kalkıp yemeklerle mesela arkadaş oluyoruz.” (Katılımcı 8)

Katılımcı 13 ve 7 ise, yetersizlik duygusunun yeme davranışlarıyla etkileşimini şu ifadelerle anlatmışlardır:

“Annemlerin evindeyken daha çaresiz hissettiğim zamanlarda yaşırdım. Yetersiz ve çaresiz hissettiğimde çok fazla yedim.” (Katılımcı 13)

Aç mı kalacaksın hep böyle sağlıksız mı besleneceksiniz gibi yorumlar gelince bu sefer yine kendini yetersiz hissetmeye dönüyor olay. Demek ki ben her şeye yine yetişemiyorum. Her şey doğru düzgün beceremiyorum, altından kalkamıyorum. Bu sefer yine bir buhran dönemi yine bir yeme bozukluğu dönemi hepsi böyle birbirini tetikliyor. (Katılımcı 7)

Katılımcıların üzerinde durduğu ve yeme davranışlarıyla yakından ilgili olduğunu belirttikleri diğer duygularıysa öfkedir:

“Daha itaat etmek zorunda olduğumuz zamanlarda öfke hissediyordum. Belki o öfke hissettiğim yerlerde beni yemeğe sevk ediyor olabilir.” (Katılımcı 13)

“Eskiden bu yaşanırken hatta ben kaç kere ağlayarak yemek yediğimi biliyorum. Yani ben kendime çok sinirleniyorum.” (Katılımcı 10)

“Öfke duygusu bana çok fazla yemek yediriyor.” (Katılımcı 9)

“Onun dışında tartıya çıktığınızda yani neden yaptım ki gibi gelen bir öfke kendine karşı oluyor.” (Katılımcı 3)

4.1.5 Aile ilişkileri ve yeme davranışı

Yapılan görüşmelerin analizi sonucunda, aile üyeleriyle kurulan ilişkiye dair deneyimlerin bozulmuş yeme davranışının ortaya çıkmasında ve devam etmesinde etkili faktörlerden biri olduğu görülmüştür. Katılımcıların anlatımlarından, aile içi ilişkilerindeki problemlerin bozulmuş yeme davranışıyla etkileşim halinde olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca, aileden gelen fiziksel görünüme yönelik yorumların, aile içerisinde diyet kültürünün ve diyet konuşmalarının yaygın olmasının da bozulmuş yeme davranışlarının önemli bir tetikleyicisi ve sürdürücü olduğu anlaşılmıştır. Tüm bunlara ek olarak, başta annenin yeme örüntüleri ve beden memnuniyetsizliği olmak üzere ailenin yemeye ilişkin tutumlarının bozulmuş yeme davranışlarıyla etkileşim halinde olduğu ortaya çıkmıştır.

Bu kapsamda Aile İlişkileri ve Yeme Davranışı teması altında Sağlıksız Aile İlişkileri ve Aile Ortamının Etkisi olmak üzere 2 alt tema meydana gelmiştir. Katılımcıların deneyimlerine ilişkin anlatımlarına detaylı bir biçimde aktarılacaktır.

4.1.5.1 Sağlıksız aile ilişkileri

Bozulmuş yeme deneyimi yaşayan katılımcılarla yapılan görüşmelerde, katılımcıların neredeyse tamamı aile ilişkilerinde problemler yaşadıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların, aile ortamlarını çatışmalı, psikolojik ve fiziksel şiddetin olduğu, soğuk, mesafeli olarak nitelendirdikleri görülmüştür. Katılımcıların bu anlatımlarının, yeme problemleri ile aile ilişkilerindeki problemlerin yakından ilişkili olduğunu ve karşılıklı etkileşim halinde olduğunu doğrular nitelikte olduğu düşünülmektedir.

Katılımcı 13 ve 7'nin aile içi şiddete ilişkin anlatımları şu şekildedir:

Evde şiddet vardı sözlü şiddet olsun. Küçükken bariz şiddet vardı bu da kurallara uymadığımız için. (...) Evet bize karşı. Ee büyüdükten sonra sözlü şiddete başladı babam otoriteyi korumak için biz büyüdükten sonra bizden uzaklaştı. Daha hani otoritesinin sarsılmaması için herhâlde çok fazla sevgisine muhattap olamadık. Annemle babamın da zaten sağlıklı ilişki kurduklarını düşünmüyorum. Annem de babam da sorumluluklarını yerine getiren insanlar ama bunun için korku mekanizmasını ve disiplinin fayda sağladığını düşünüyorlar. (Katılımcı 13)

“Küçüklüğümüzde zaten hep böyle kavga gürültüyle geçti. Bizim çok şey değildi yani. Onların hepsinin bizi etkilediğini düşünüyorum açıkçası.” (Katılımcı 7)

Katılımcıların önemli bir kısmı aile içerisinde mesafeli ve kopuk bir ilişkileri olduğundan bahsetmişlerdir:

Ben, yani şu baktığımız zaman siz dışarıdan görseniz ne kadar sıcak, samimi bir ilişki dersiniz ama ben bunun samimiyetine inanmıyorum açıkçası yani. Çünkü, herkesin kendi hayatı var ve bence mesela annem beni tanımıyor. Hani annemin beni bir arkadaşım kadar bile tanıdığını düşünmüyorum. Ama, annem beni kesinlikle tanıdığını düşünüyor ve bence yani zorunlu bir bağ. Ben, çoğu aileyi

böyle görüyorum. Sanki zorunlu bir kan bağı var diye bir ilişki içerisinde. (Katılımcı 8)

Zaten biz evde benim çocuğum olana kadar evden çıkıp işte daha sonrasında eve gelmeye misafir gibi başlayana kadar herkes mesela akşam yemeği yenir herkes odasına dağılır. Kimse birbirini ertesi güne kadar görmez. Böyle bir ortam vardı. Yani evde kalsaydım da tekrar o olmaya devam edecekti. Yani görüşmeme, araya sınır çizme gibi mesafe koyma gibi etkiliyor onların yaptığı davranışlar. (Katılımcı 7)

Çok yakın değiliz sanırım. Hani biraz daha belki stresli gibi görünebilir yani hani aşırı yakın samimi değil ama genel olarak iyi sayılabilir. Hani çok büyük böyle işte krizlerin çıktığı birinin kaçıp öbürünün bilmem ne yaptığı falan bir aile değil, normal bir aile. Ama hani böyle Türk ailesi standardına da çok uymuyor çünkü hani biraz daha soğuk diyebilirim. Mesafeli işte herkes deli gibi hani birbiriyle görüşmek buluşmak istemiyor yani o tarz. İşte, annem mesela burada olmasına rağmen buraya gelmemiştir yani uzun süredir gelmedi, hani biz gideriz gidersek, gitmezsek de vay niye gelmiyorsunuz denmez. Hani biraz daha mesafeli diyebiliriz. (Katılımcı 5)

Katılımcı 9 ise, duygusal olarak mesafeli olan, sorunların karşılıklı konuşulmadığı ve kısıtlı paylaşım yapılan bir aile yapısı olduğunu aktarmıştır:

Şöyle oluyor, nasıl desem yani gülüyoruz, eğleniyoruz, bir problem yok ama içsel bir problem olduğunda tek başındayım özellikle de ben. Aslında bireyler olarak da birbirimize yansıtıyoruz öfkemizi daha çok. Ama mesela şey değil, yani oturup konuşalım halledelim ne bileyim bak ben bundan rahatsızım, bu yok. Sadece öfke hissettirmek var ya bende de var bu arada bu yani üzüntülüysen onlar öfkemi hisseder, kızmışsın derler. Oysaki ben üzgünümdür ama mutlu olduğumuz zamanlarda beraberizdir. Yani o yüzden sıcak ama mesafeli. (Katılımcı 9)

Aramızdaki bağı çok kuvvetli olduğunu zaten düşünmüyorum. Yani sadece bende artık şey oluyor. Mesela kilo veremedim mi söylemiyorum yani paylaşmıyorum, git gide paylaşımımı azaltıyorum çünkü ailemizi tamamen

hayatımızdan çıkarmanın doğru bir şey olmadığına farkındayım. Hani tamam bağlar zayıflasın çünkü zayıflayan zaten o bağ kopuyor. Yani eninde sonunda kopar. (Katılımcı 9)

4.5.1.1 Babayla kurulan ilişki

Görüşmeler esnasında katılımcıların aile üyeleriyle ilişkileri incelenirken anne ve babalarına dair paylaşımlarının yoğunluğu dikkat çekmiştir. Bu sebeple anne ve baba ilişkilerine dair anlatımlar alt başlıklar halinde sunulmuştur. Katılımcıların babalarıyla olan ilişkileri incelendiğinde, büyük çoğunluğunun babalarıyla mesafeli bir ilişkileri olduğunu dile getirdiği dikkat çekmiştir:

“Yani genelde zaten ya öyle her şeyini anlatıp şey yapamazsın. Tabii ki de annenle olduğu gibi olmuyor yani ama ona bir derdimi söylediğim zamanda onun verdiği tepkiler beni daha çok yorar.” (Katılımcı 11)

“İşte daha böyle mesafeli böyle işte baba kız ilişkimiz var, öyle söyleyeyim. Mesela, böyle bir sorun sıkıntım da olsa ona böyle kolay kolay gitmez benim sorunun sıkıntım. Önce anneme sonra ona gider mesela.” (Katılımcı 6)

Katılımcı 7, babasıyla olan iletişim eksikliği ve duygusal ve fiziksel olarak mesafeli ilişkinin kendisi üzerindeki etkilerini şu şekilde bahsetmektedir:

Babamı çok fazla göremiyorduk hep çalışmayla meşguldü zaten. Babam böyle emekli olmaya yaklaştıkça daha böyle bize döndü, bizle bir şeyler yapmaya başladı işte bizimle konuşmaya başladı. Daha önceleri hani konuşmak bile problemdi. Hani anlaşılamıyorduk şu an bile kısmen bazı problemler var. İlla ya onun sevdiği konulardan konuşman lazım ya yeni bir şey konuşacaksın ya da siyaset konuşacaksın, ilgisini çekmediği konuda hayatta böyle dinlemez yani senin ne dediğini. (Katılımcı 7)

Niye ben babam varken babasız niye büyüdüm mesela dedim ama öyle olmak zorunda kaldı. Hep biz de mesela arkadaşlarımızın ailelerine özenirdik küçükken. Aa bak onlar babalarıyla bunu yapıyorlarmış, bunu yapıyorlarmış diye konuşuyorduk. Hani aslında bizim yeme bozukluğu da zaten psikolojik bir temeli de var ama genel olarak psikolojimizdeki temel neden babamdan çıkıyor.

Benim çıkarımım bu aslında. Yani böyle bir çocukluğumuzda var, yani pek iç açıcı değil. (Katılımcı 7)

Yani birçok şeyin eksik kalması belki de yemeyle doldurmaya çalışıyorum. Midemi dolduruyorum normalde ama belki ruhumu mu doldurmaya çalışıyorum hiç bilmiyorum. Öyle bir alaka kurulur kurulmaz bilemiyorum. Ama küçüklükten kalma çok fazla boşluklar var aslında belki birçok aileye göre çok küçük meseleler ama işte. Çocuklukta eksik olan bir baba olunca eksik olan bir sürü şey olunca yapılabilecek çok şey var çünkü babanla. Yani onların eksikliğini bir şekilde bir yerlerden tamamlamaya çalışıyorum. Muhtemelen onun bir ayağı da bu yemek yemeden geçiyor. (Katılımcı 7)

“Babamla ilişkim dediğim gibi son dönemlere kadar çok fazla yoktu. Çok fazla iletişime geçmezdik biz. Böyle oturup konuşmadık. Yeter ki hani ağzımızı açmayalım ki, bir gerginlik olmasın, sessizce yemeğinizi yiyelim odalarımıza dağılalım.” (Katılımcı 7)

Katılımcıların neredeyse tamamı, babalarının otoriter, mükemmeliyetçi, müdahaleci ve öfkeli olarak tanımlamışlardır:

“Ya babamda çok müdahaleci bir insan ama şöyle anneminkinden farklı. Otoriter olduğu için bir tık böyle. Yani inanılmaz otoriter bir insan. Hep onun dediği olsun.” (Katılımcı 12)

“Biraz sinirli bir yapısı var. Çabuk sinirlenir.” (Katılımcı 3)

Babam inatçı dediğim dedik. Hep kendini haklı gören, her konuda kendini baz alan genellikle nasıl diyeyim. Aslında bencil demek istemiyorum çünkü bu zamana kadar bizim için, o da çok fedakarlık yaptı ama hep ona göre yaşaman gereken biri. Yaşamayı zor biri. Her şeyin düzenli olması gerek, her şeyin saatinin belli olması gerek. Herkesin ondan izin alması, izin almadan onu oraya oynatmaması hiçbir yere gitmemesi gereken bir düzen. Böyle bir kişiliği var onun. Ona göre olmak zorundasın, onun istediği şekilde olmak zorundasın. Yani küçüklüğümden hiç unutmadığım şeylerden biri mesela. Bir gün okulda üçüncü olmuştum sınavda ve sınıfımızın en çalışkan kızı dördüncü olmuştu. Heyecanla

babama anlattığımda niye birinci olmadın deyip kenara atmıştı mesela öylece.
(Katılımcı 7)

Katılımcı 5, babasının mükemmeliyetçi ve öfkeli yapısını şu ifadelerle dile getirmiştir:

Onunla da bence uzak. Hani o daha çok böyle yasak tarzı hani klasik böyle işte şiddete eğilimli bir baba gibi olduğu için hani böyle insanın rahatlıkla konuşmadığı tarzda, herhangi bir şeyi konuşmadığı hani sürekli işte sürekli bir ders çalışmam gerekiyor. Sürekli bir işte atıyorum ev işi yapmamız gerekiyor, sürekli işte tesettüre mükemmel uyumlu kıyafetler tercih etmeniz gerekiyor işte sürekli ibadet etmeniz gerekiyor gibi bir yaklaşım. Hani her şeyin çok böyle mükemmelini beklediği için.(Katılımcı 5)

Katılımcı 13 ise babasının otoriter ve öfkeli yapısını şu sözlerle dile getirmiştir:

“Ee büyüdükten sonra sözlü şiddete başladı babam otoriteyi korumak için biz büyüdükten sonra bizden uzaklaştı. Daha hani otoritesinin sarsılmaması için herhâlde çok fazla sevgisine muhattap olamadık.” (Katılımcı 13)

“Çok korumacı bir adamdı ve aslında kıskançta bir adammış. Onu şimdi anlıyorum. Çok korumacı davranırdı gideceğim yerlere hep o götür getirirdi. Arkadaşlarımla ben üniversite çağına kadar dışarda buluşamazdım. İzin vermezdi zaten. Üniversitede başladım arkadaşlarımla dışarda görüşmeye.” (Katılımcı 13)

“Babamın yüzüne çok çıkamazdık çok fazla. Daha itaat etmek zorunda olduğumuz zamanlarda öfke hissediyordum. Belki, o öfke hissettiğim yerlerde beni yemeğe sevk ediyor olabilir.” (Katılımcı 13)

4.5.1.2 Anneyle kurulan ilişki

Katılımcıların anneleriyle olan ilişkileri ele alındığında, kimi katılımcıların anneleriyle ilişkilerinin oldukça iç içe geçmiş, sınırları belli olmayan ve yoğun iletişimi içinde barındırdığı görülmüştür:

Ya annemle ilişkim çok çok iyi yani. Başkalarıyla ilişkim kötü yani annemle de ilişkim kötü olsaydı eğer diyorum ki herhalde beni çok sağlam tutan bir şey kalmazdı. Annemle ilişkimin iyi olması beni sağlam tutan bir durum diyeyim sana. Yani, diğer türlü başkalarıyla hani ya ben anlaşmazlığım ya da bir

ilişkimde kopukluk olduğu zaman annemle olan ilişkimin sağlamlığı beni ayakta tutuyor, yaşadığım şeylerde yani. (Katılımcı 11)

“Ya aslında her şeyi paylaşıyorum. Üniversitedeyken bile günde 3 kez arıyordum. Her şey her alanı anlatırım detayıyla hala daha öyle. Her şeyi bilir.” (Katılımcı 10)

Şimdi ben sakin yapılı bir insanım yani annem genelde mesela birçok şeyini bana danışır. Yani, ben annemin bir nevi danışmanıyım öyle söyleyeyim evde mesela babamla bir tartışır canı sıkılır. Ben ta buradayım beni arar yani saatlerce muhabbetini yapabiliyor, çok sorun yaşamayız. (Katılımcı 6)

Bizim birbirimize bağımız çok kuvvetli diyebilirim. Yani sürekli iç içeyiz. Ben yani günde annemi kaç defa ararım bilemem sayamam bile o kadar diyeyim. Okuldan çıkarım annemi ararım, eve gelirim ekstra bir görüntülü konuşma gereği duyarım. Yani sürekli böyle şeydi. Bağımız çok kuvvetli. (Katılımcı 4)

Katılımcıların bazıları, anneleriyle olan ilişkilerinden mesafeli, çatışmalı ya da yüzeysel olarak bahsetmişlerdir:

“Yani bizim de ilişkimiz çok samimi değil. Yani hiç böyle doğru düzgün, hiç konuşmayız.” (Katılımcı 5)

Katılımcı 13 ise, annesiyle ilişkilerindeki problemleri şu cümlelerle anlatmıştır:

“Kendi bireysel alanıma yani çok alan ihlali yapardı. Evde şiddet vardı sözlü şiddet olsun. Küçükken bariz şiddet vardı bu da kurala uymadığımız için.” (Katılımcı 13)

“Normal zamanlarda iyiydi ama annem cezalandırırdı. Cezalandırdığında da sevgisinden mahrum bırakırdı.” (Katılımcı 13)

“Annemin bariz kilomla alakalı tepkileri değil. Annemin normalde bana sarfetmiş olduğu sözler, yani benim kendimi yetersiz hissetmeme neden olabilecek davranışları ve benimle alakalı yerde sınır ihlal ettiği davranışları yememi tetikliyordu.” (Katılımcı 13)

Katılımcı 9 ise, annesiyle mesafeli, yüzeysel ve yer yer çatışmalı olan ilişkilerinin hayatına ve yeme problemlerine etkisini şu şekilde dile getirmiştir:

Dediğim gibi gülüyoruz, şakalaşıyoruz ama çok soğuk. Yani özellikle ben dokunmaktan pek hoşlanmıyorum. Aslında dokunmaya çok ihtiyacım var. Yani sarılmaya. Çünkü o hani fiziksel şefkatine de ihtiyacım var ama o galiba annesinden görmediği için vermeyi bilmiyor, duygusal yani fiziksel sevmeyi bilmiyor. Ben bunu anladım. Imm. Ama mesela kardeşimi öperken çok imrenerek bakıyorum ve bu da benim yeme ataklarımı çok fazla tetikliyor. Annemle aramdaki ilişki çok etkiliyor. (Katılımcı 9)

Çok öfkeleniyorum. Annemlerle tartıştığım zaman çünkü kendimi ifade etmeme fırsat vermiyorlar. Hatta ben küçükken komik ama anneme mektup yazardım artık. Hani dayanamazdım ve beni asla dinlemezdi. Bana haftalarca küs kalırdı ve ben bazen hiçbir şey yapmamış olurdum. Sadece babama kızmış ve bana küsmüş olurdu annem. Ben de çok üzülüyordum. Üzüldüğümü söylemek istiyorum. Ona, onu sevdiğimi söylemek istiyorum. O yaşta da yapamıyordum. O yaşta da mektup yazıyordum, veriyordum. Şu anda da mesela dinlemiyor beni bunun farkındayım. (Katılımcı 9)

Sen böyle bir insansın ama ortak bir şeyde anlaşmamız lazım. Bunu diyemeyeceğini bildiğim için ve yapılan haksızlıklara da çok sinirlendiğim için sinirden yemek yiyorum ben. Yani o sinir tüm oto kontrolü mü yok ediyor bir yandan yani hiç şey düşünmüyorum. O şeyi yerken ama ben diyetтейim ama dur şimdi hani a yiyecek miyim, pişman mı olacağım falan hiç yok. Hani yiyorum sonra diyorum ki bir de bana yemek yedirdi ya diyorum olacak iş değil hem beni sinir ediyor hem diyetimi bozuyor diyorum öyle. (Katılımcı 9)

Katılımcı 8 ise, annesiyle olan ilişkinin yüzeysel ve çatışmalı olduğunu şu sözlerle anlatmıştır:

Ya annemle çok fazla bir diyalog sorunu var açıkçası. Hani annemi çok seviyorum. Annemle de çoğu zaman benim sayemde iyi anlaşıyoruz. Hani çoğu zaman annemin annesi olabiliyorum ama genel olarak sallantıda da yani daha mesela ben sürüklersem çok iyi ilişkiler kurabiliyoruz yani. (Katılımcı 8)

Yani klasik anne kız ilişkisi gibi görünüyor ama benim için öyle değil. Ben çok yüzeysel yaklaşıyorum anneme, annem de ona çok samimi gittiğimi zannediyor.

Ben biraz anneme göre oynuyorum. Yani onun açısından, hatta bir ara bana şey dedi. Depremi ilk zamanları sen beni hiç sevmiyorsun, bunu hissediyorum falan demişti. Yani anne nerden çıkardın öyle bir şey yok falan desem bile demek ki anlamış. (Katılımcı 8)

“Yani hayatımla ilgili şeyler hakkında çok sohbet etmemeye karar verdim. Çünkü her şeyin sonu tartışmaya çıktığı için hani artık kendim karar alıyorum, kendim uyguluyorum.” (Katılımcı 8)

Katılımcılar, sıklıkla anneleri tarafından hayatlarına müdahale edildiğini ve annelerinin oldukça eleştirel bir tutuma sahip olduğunu anlatmışlardır. Örneğin, Katılımcı 12, annesinin kendi hayatına yönelik müdahalelerinin fazla olduğunu ve yemek konusunda annesi tarafından sert müdahalelere maruz kaldığını belirtmiştir:

“En müdahaleci insanlardan birisi bu dünyadaki. Onun dediği olsun istiyor çünkü. Kendini bu şekilde var edebileceğini düşünüyor bence. Yani bizim üzerimizde de hani çok otoriter ama babam üzerinde hiç otoriter değil.” (Katılımcı 12)

“Çok çok şimdi mesela evime geldiğinde müdahale ediyor, birçok şeye müdahale ediyor. Sinir oluyorum yani inanılmaz.” (Katılımcı 12)

Annemden duyduklarım da beni yine şey yapıyor çünkü annem çok karışıyor bana. Yani dediğim gibi üniversiteye kadar ağızma kaşıkla yemek tutuyordu. Yemek konusunda evde ciddi bir zorbalığa maruz kalıyordum. Yani kustuğum zamanlar bile oldu yemek yemek istemiyorum diye çünkü zorla bitirtiyorlardı ve hep böyle bir travmatik bir hale büründü yemek yeme konusu. Evde sürekli mesela her akşam olduğunda bunu ye, bunu bitir, şunu yap zorla yedirilen bir çocuk olmak işkenceye dönüyordu yemek yemek bende. (Katılımcı 12)

Katılımcı 1, 3 ve 6’nın da annelerinin müdahaleci, kontrolcü, eleştirel ve mükemmeliyetçi olduklarına ilişkin anlatımları dikkat çekmiştir:

Biraz dediğim gibi müdahalecidir annem. Mesela atıyorum ben hastalanmış olsam beni o gün 100 kere arar, şunu aldın mı bu ilacı aldın mı ah beni dinlemiyorsun vah beni dinlemiyorsun. Yani müdahale etme noktasında biz annemle problem yaşarız ama onun dışında yani gayet iyiyiz. (Katılımcı 6)

“Yani çocukluktan bu yana düşünecek olursak işte ben ergen yani çocukluktan ergenliğe kadar çok korumacı, çok kontrolcü bir annelik gördüm. Sonra ergenlikte de kardeşim doğdu işte. Ben 18 yaşındayken. o kontrolcü tavrı bölünmüş oldu biraz.” (Katılımcı 1)

“Annem çok eleştirel, mükemmeliyetçi biri.” (Katılımcı 3)

“Evet, sık sık beni eleştirir çok rahatsız olurum. Yani kendime hemen böyle hoşlanmadığımı eleştiriden hoşlanmıyorum.” (Katılımcı 3)

“Annemin de şöyle bir şey annem zaten hani eleştiren biriyle yargılayan biri kilodan da hiç hoşlanmıyor.” (Katılımcı 3)

4.1.5.2 Aile ortamının etkisi

Katılımcılarla yapılan görüşmelerde, katılımcıların yeme davranışlarının ailelerinin yemeğe karşı tutumundan ve yemek saatlerindeki atmosferden etkilendiği ortaya çıkmıştır. Ailede diyetle yönelik konuşmaların ve fiziksel görünüme yönelik yorumların fazla olmasının da yeme davranışlarıyla ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca, aile üyelerinin beden memnuniyetsizliklerinin ve yeme davranışlarının da katılımcıların yeme davranışları üzerinde oldukça etkili olduğu anlaşılmıştır. Katılımcıların anlatımları doğrultusunda ulaşılan bu sonuçlar, yeme davranışlarındaki bozulmaların aile ortamından ve aile üyelerinin deneyimlerinden etkilendiğini, aileden gelen fiziksel görünüme yönelik yorumların da bireylerin bozulmuş yeme davranışlarıyla etkileşim halinde olduğunu doğrular nitelikte olduğunu düşündürmektedir.

Katılımcı 12, annesinin davranışları başta olmak üzere yemek saatlerindeki aile ortamının yeme alışkanlıklarını nasıl şekillendirdiğini şu şekilde dile getirmiştir:

Evde sürekli mesela her akşam olduğunda bunu ye, bunu bitir, şunu yap zorla yedirilen bir çocuk olmak işkenceye dönüyordu yemek yemek bende. Mesela ilk kez zevk alarak yemek yiyorum ve benim damak tadım yok. Çünkü, annem ne koysa onu yedim ve yemek zorundaydım. Şimdi bir damak tadım yavaş yavaş oluşuyor mesela. Bu benim mesela yemeklerden tiksinnmeme de sebep oluyordu. Yemek yapma konusunda da çok rahatsız hissediyordum, kendim yapmak istemiyordum. Şimdi biraz o annemin o üstümdeki şeyi kalkınca bir tık daha mesela yemek yapan bir insan oldum. Çünkü, kimse karışmıyor artık bana

yememe de karışmıyor. Hani ne yememem gerektiğine de karışmıyor ya da işte nasıl yemek yapacağıma da karışmıyor vesaire daha özgür, daha rahat hissediyorum. (Katılımcı 12)

Yemek benim için kabus gibi geçiyordu hep. Çok zorlanıyordum, çünkü porsiyonlarım annem kendisine nasıl koyuyorsa bana da öyleydi ama ben çocuğum, yani yiyemem o kadar. Öyle bir midem yok mesela. Bitiremediğim de zorla ağzıma kaşık tutuyordu. Bazen artık babam pes ediyordu. Tamam yeter bırak artık falan gibisinden. Ya annem doyduğuma ikna olmuyordu ya ikna olmuyordu yani asla ikna edemiyordum onu doyduğuma. Onun gözünün doyması lazım. Benim doyduğuma kanaat getirmesi lazım. Ben anca onun için öyle doymuş oldum. Ben niye kendimi aç bırakayım ki niye aç kalkayım ki, sofradan niye. Nasıl çok mantıksız bir şey bu. Ama, ısrarla onun benim doyduğuma kanaat getirmesini bekleyene kadar yiyordum yani. (Katılımcı 12)

Katılımcı 5 ve 1 ise, ailesinde yemeğin çok önemli bir yeri olduğunu bunun kendi yeme davranışları üzerindeki etkisinin olduğunu düşündüğünü belirtmiştir:

Açıkçası şöyle şu tarz bir şey olabilir, hani evde mesela babam yemek şeyini aşırı önemser. Hani eve adım attığı anda 3 çeşit yemek sıcak bir şekilde hazır olmazsa mesela böyle bir problem çıkacakmış gibi annem hep hani bu tarz bir aşırı hizmet şeklindeydi. Yani, annem hiç mesela kendini hem hiçbir şey de beğenmez hem de böyle aşırı hizmet yapar. O yüzden evde de böyle yemek aşırı önemli bir noktada mesela hani biz ailecek şimdi mesela tekrar bayramda toplanacağız. Hiç kimse bir yere gidelim, bir etkinlik yapalım demez. Ama akşam yemeği böyle çok güzel çeşitli bir şekilde çıkmak zorundadır gibi bir şey var. Yani hani böyle yani hani bir tarhana çorbası içelim, fark etmez ya beraber takılırız tarzı bir şey yok. Annem bu noktada mesela çok aşırı kaygılanır yani. Hani biraz daha bir öz güvensizlikten hani değer arayışından gibi şeylerden kaynaklandığını düşünüyorum açıkçası. (Katılımcı 5)

Çünkü ben çocukken annem sürekli bana yemek yedirdi yani yeterki aç kalma. Hatta annem hep der ki işte dedenin meşhur lafı var. Bizim ödümüz kopar açlıktan öleceğiz diye. Hani, annem de mesela hep böyle bu konuda şaka yapar

ama yeter ki aç kalmayalım falan böyle. Ben hatırlıyorum çocukken annem bana özel bir tabak bir çatal bıçak ayırmıştı. Mutfakta işte böyle papatyalı falan bir tabaktı. Bana gerektiğinde o çatal bıçakla yiyeceksin yemeği gerektiğinde de bir tepsiye dökerdi yemeği işte tepside elinle yiyeceksin derdi. Ya yemek konusunda falan bence yemek kültürüm annemden geliyor. Ne seversem hemen yapmaya çalışır böyle hani bence annemin sevgi dili yemek yani bizi sevdiğini yemekle şey yapar gösterir. (Katılımcı 1)

Katılımcıların tamamına yakınının aile üyeleri arasında sık sık diyet, kilo ve beden memnuniyetsizliği ile ilgili konuşmaların geçtiği ve ailede daima diyet yapan birinin olduğu görülmüştür:

Yani abimle şu son zamanlarda yine konuşmaya başlamıştık. Ablamla genel olarak konuşuyoruz. Ablam doğum yaptıktan sonra kilo aldı falan. İşte o da böyle sürekli yani o da çocukluğunda hep kilolu bir çocuktü falan filan aslında bizim hep küçüklükten beri bir hep bir diyetisyen ya da spor şeyimiz oldu. Yani ablamla hep konuşuruz onunla yani mesela birbirimize söyleriz diyet nasıl gidiyor falan filan diye ya da böyle fotoğraf atardı o spora gittiği zaman. Hani ilk bir fotoğraf atıp böyle gelişimini gösterirdi falan hani böyle yapıyordu. Ablamla daha çok ee spor diyet muhabbeti yaparız yani. (Katılımcı 11)

Benim kız kardeşim belli bir dönem bayağı bir kiloluydu. Daha sonrasında o bayağı taktı bunu kafasına ve bayağı kilo verdi ama şu an mesela ondan da zayıf olmak istiyor. Onun öyle bir şeyi var. Hani mesela diyelim ki şu an 56 kilo 56.300 olsun 300 g almışım, benim bunu vermem lazım diyor. Saçmalama, aşırılığa gidiyorsun diyorum. Hayır, ben kilo aldım. Hemen kendimi böyle diyete sokmam lazım. Şöyle yapmam lazım, böyle yapmam lazım, hemen bir şey, o da öğün atlar. Mesela hani kendini sınırlandırır, aç bırakır işte diyelim akşam oldu akşam öğününü işte bir salatayla geçirir, aç kalsa bile hayatta yemez falan. Öyle şeyleri de aşırılıkları da var onun yani çok zayıf olmak hayaliyle. (Katılımcı 7)

Çok yani bir de zaten mesela ablam diyetisyen olmaya karar verdikten sonra bizim artık hayatımızda bir diyetisyencilik bile başladı. Yani artık ablamdan sonra annem, babam abim, hepimiz neyin iyi, neyin kötü, neyin kilo aldırıp neyin kilo aldırmadığını bilebilir hale geldik. Mesela ben her gittiğimde kilo almışsam mesela o gün benim kilom konuşulur. G.... kilo almış, hiç kardeşine yardım etmiyor musun? Neden bizim ailemize bir diyetisyen varken aynı zamanda bir kilolu bir insan da var? Bunun muhabbetini de çok yapardık. (Katılımcı 6)

“Yani, evet, hep daha zayıf olmaya yönelik işte şöyle mi yapalım, böyle mi yiyelim hep bu tarz konuşulur.” (Katılımcı 5)

“Evde herkes diyetle yani annemde diyetle ben de diyeteyim kızlarda diyetle. Yani bizim sadece küçük aile değil, bütün ailece bence hepimiz bir diyet konusu var. Bizde evet, herkes bir kilo verme çabasında ve herkes yemek yerken aslında çok mutlu.” (Katılımcı 2)

Katılımcı 6, eşinin spora ve diyetle başlamasının kendisi üzerindeki etkisini şu şekilde dile getirmiştir:

Eşim yılbaşında spora gitmeye başladı. O da kilo almıştı. Bir de şey mesela bir ara biraz da saç kaybı falan yaşadı, saçlarını ektirdi. Daha sonra işte spora gitmeye başladı. Eşim spora gittikçe ben daha çok yemek yiyen bir döneme girmiştım ve bakıyorum ki, yani eşim artık benden tamamen bağımsız bir hayat yaşıyor yani. Spor yapıyor, kendi kendine detoks suları, kürler hazırlıyor. Onun bunları yaptığı dönemde ben ise daha çok yemek yiyorum. Ama bana kahvaltılık hazırla diyor ben ondan önce bir öğün akşam yemeği yiyorum bir de onunla oturup yiyorum. Ben aslında en başta söylemeyi unuttum yani onun da spora gitmiş olması, onun da kendine dikkat ediyor olması beni böyle bir şey etti. Hani neden ben de yapmıyorum ki yani eşim gözlerimin önünde eriyor ama ben gittikçe daha çok kilo alıyorum. Ben bakıyorum mesela ekmek getiriyor. Getirdiği ekmeği yemiyor, ben yiyorum. Hani biraz daha kendimi o konuda da kötü hissediyordum, spora gidiyor mesela her gün bakıyorum yani yağları azalmış, zayıflamış. Ne yapmak istediğini bilen bir adam. Bu da aslında beni biraz etkiledi. Ben bakıyorum evdeyim. Çocukla uğraş işte salaş giyin,

pijamalarla takıl daha bakımsız, daha böyle kendini salmış bir şekilde yaşıyordum. Baktım ki bu böyle olmuyor. Aslında eşim benim o halimi gördükten sonra bana sende kilo ver neden olmasın bak ben spora gidiyorum. Sen de git, dedi. (Katılımcı 6)

Katılımcıların bir kısmı aile ortamlarında, başkalarının kiloları hakkında fazlasıyla yorum yapılarak eleştirilerde bulunulduğunu dile getirmişlerdir. Katılımcı 2 ve 6'nın konuya ilişkin anlatımları şu şekildedir:

Annem biraz hatta biraz değil, dış görünüşe bayağı önem veren bir insan yani mesela annem kilolu bir insanın gördüğü zaman ah ya neden böyle neden kilo veremiyor? Yani birazcık boğazından kıssa ne olur diye söylenen bir insan. Yani dediğim gibi dış görünüşe önem verdiği için çekiniyorsun ister istemez yani bundan çekiniyorsun yani. (Katılımcı 6)

Ben hep annemle babama kızıyorum. Kilolu insanlara laf söyleyince çünkü bilmiyorum yani belki o kişi öyle mutlu oluyordur. Belki öyle kilolu kalmak istiyordur. Hani belki kilo veremiyordur, rahatsızdır. Ben kendim de söylemediğim için başkalarının söylemesini çok mantıklı bulamıyorum. Annemlere hep kızıyorum. Hani kilolular hakkında kızınca gülünce. Ayıp buluyorum. (Katılımcı 2)

4.1.5.2.1 Aile üyelerinden gelen yorumlar

Yapılan görüşmelerde, katılımcıların aile üyelerinden fiziksel görünüşleri ve yeme davranışlarıyla ilgili aldıkları yorumların yeme davranışlarını ve bedenlerine ilişkin düşüncelerini negatif yönde etkilediği anlaşılmıştır. Katılımcılar başta anneleri olmak üzere babaları, kardeşleri ve romantik partnerlerinden gelen yorumlara ilişkin deneyimlerini şu sözlerle ifade etmişlerdir:

Abim çok fazla benimle zamanında dalga geçmişti hani. Dalga geçip gülerek söylüyor hani böyle ama hani demek ki ben onu ciddiye almışım. Hani R.(...) duba gibi olmuşsun işte gibi laflar falan gülüyoruz. Ben mesela onunla dalga geçiyorum, o böyle şeyler söyleyince o öyle olmasa bile ben mesela öyle söylüyorum sinir olduğum için. Sonra beni her gördüğünde kilo almışsın der. (Katılımcı 8)

Yani mesela kilo alınca bir şekilde evet S(...) biraz işte popon büyümüş falan diyor ve bu da benim hiç hoşuma gitmiyor. Mesela hani büyük ablam bu tarz şeyler der. Küçük ablam da işte kalbin kırılmasın yok ya S(...) işte idare ediyorsun falan tarzı yaklaşır yani şey yaparsın, atıyorum işte şimdi tez yazıyorsun, sonra verirsin. Boş ver stres yapma tarzı bir yaklaşım içerisinde. O en büyük ablamın ya da işte şeyin ya da en küçük kardeşimin beni bu tarz şey yapması aynı annemlerin kötü eleştirisi, kabullenmemesi hani böyle beğenmemesi gibi. O beni bende çok böyle değersizlik şeyini tetikler açıkçası. (Katılımcı 5)

Aslında birbirimizle dalga geçeriz. Sık sık dalga geçeriz. Ben mesela kardeşimi sürekli göbüşüne takılırım. Göbeğin 3 kat oldu. Yeter artık falan babam işte bazen bana göbeğin çıkmış işte zaten popo falan hani şey yapmışsın ya işte annem kendine çok dikkat ettiği için fazla kimse annemle dalga geçmez de. Öyle yani ben babama derim. Dalga geçeriz, birbirimize kilolarıyla falan babam hayatta diyet ayağına girmez. Diyete girenle dalga geçer. Öyle yani. (Katılımcı 1)

Bazı katılımcılarsa eşlerinden gelen beden ve kiloya yönelik yorumların kendilerini etkilediğinden bahsetmişlerdir. Örneğin Katılımcı 12, eşinin kendisini kilolu bulması sebebiyle eşiyile yaşadıkları problemleri şu şekilde dile getirmiştir:

Ben şimdi yeni evlendim ve eşim sürekli işte sen daha gençsin niye gıdın var. İşte sen aslında çok güzel bir kızsın ama gıdın var, çok güzelsin ama göbeğin var. Ya beğenilme en beğenilmek istediğin kişi tarafından beğenilmediğinde ve evliliğin başlarında bir tık şey oluyorsun, sonuçta. Çünkü o süreç içinde benim kilo aldığımı gördü ya benim kilosuz halimi de biliyor. Yani biz onunla tanıştığımızda ben 44 kiloydum. Eee ve böyle sürekli işte hani o beni kötü hissettiriyor. (Katılımcı 12)

Ben ona karşı böyle bir şey söylemiyorum çünkü yani o da öyle ne olacak ki ben onu öyle kabul ediyorum yani. Problem etmiyorum ama o ediyor. Çünkü şöyle bir şey söyledi bana. Bu kadar genç yaşımızda bu kadar kilolu olmamız iyi değil. Çünkü yaşlanınca zaten böyle olacağız. Bari güzel yaşlarımızın güzelliğini

çıkartalım. Güzelce tadını çıkaralım falan kafasında olduğunu söyledi. Ya ben. Çok bu konuda şey değilim takıntılı değilim. Ama mesela bu durum artık cinsel hayatımızı etkilemeye başladı. Kilo konusu (ağlıyor). (Katılımcı 12)

Katılımcı 6 ise, eşinin kilosuyla ilgili yorum yapmasının kendi üzerindeki etkisini şu şekilde aktarmıştır:

“Psikolojim bozuk, diyet yapıyorum. Eşim bana çok kilo aldığımı söylüyor artık. Ki benim eşim bunu söylemez ama söylüyor artık diyor ki, eskisinden daha kilolu oldun diyor, çok yiyorsun falan yapıyordu.” (Katılımcı 6)

Eşim bana hiçbir zaman kilo aldın, şöyle oldu, saçın böyle kaşın böyle demezdi. Yani bunları yüzüme söyleyen bir insan değil ama bana bir gün dedi ki sen çok güzel bir kadınsın ama kilo alıyorsun biraz dedi, dikkat et istersen. Ya da sen de benimle beraber spora gel istersen falan dedi. Şimdi eşin sana bunu söyleyince yani kırmızıçizgi yani zayıflamayıp ne yapacaksın, daha kötü oluyorsun. (Katılımcı 6)

Dediğim gibi o spora gitti. Aslında o bana hep bir mesaj veriyordu, bak ben artık senin yaptığın yemekleri yemiyorum, sen de yeme sen de yapma, bak biz artık birazcık daha biz birbirimizden bağımsız bir hale geldik. Ben dikkat ediyorum, sen etmiyorsun. Şimdi bana hep bu mesajı veriyordu. Bana işte açık açık söyleyemiyordu, üzülmemi istemiyordu falan. Hani biraz daha duygusal bir süreçteydim. Cidden çok yediğimin farkındaydım. Hani bir şey söyleyemiyordu ama en sonunda o da bana neden sen de yapmayasın ki deyince. Bunu ilk defa duyduğum zaman hem mutlu oldum hani beni en azından uyardı yani demek ki gerçekten artık benim bir yerde durmam gerekiyor ve bunu bana çok kimse söylemiyor. Söylese bile, ama eşin söylediği zaman aynı evi paylaştığın insan söylediği zaman ve hani kadınsal bazı duygular var yani diyorsun ki ya hoş olmadı ya keşke söylemeseydi ama bir şeylerin değişmesi gerekiyor demek. (Katılımcı 6)

Katılımcıların nerdeyse tamamı babalarının kilo, beden ve yemeyle ilgili sıklıkla yorumlarda bulunduklarını ve bu yorumların da kendilerini etkilediğini aktarmışlardır:

O da böyle şeydi hani kızım ye ama kilo ver. Ben diyet yaptığım zaman kıyamazdı. Bir kere bana kilo verme ilacı almıştı. Ben mesela yemediğimde istikrarlı davrandığım zamanlarda dürüm söylüyordu sen aç kaldın halsizssin diye. Aslında tutarsız bir davranış şeyi vardı. Biz yemeyince hastalanmışız ya da üzgünmüşüz gibi anlarlardı. Yani saçma sapan bir denge vardı evde. (Katılımcı 13)

“Bazen mesela çok muhabbet etmesek bile bana şey derdi. Kızım kilo almışsın ha böyle şey yapardı. Evet babacığım vallaha aldım işte derim. Niye kızım niye aldın derdi. Hani ya kilo ver demezdi de kızım niye aldın (gülüyor).” (Katılımcı 6)

İşte bana da mesela giderim işte S(...) halan gibi olmuşsun. Halam biraz daha tombiş böyle falan der halan gibi olmuşsun falan der. Hani kilo ver falan demez de böyle hani işte kilo almışsına getiriyor mesela ya da işte S(...) çok zayıflamışsın biraz kilo al. (Katılımcı 5)

“Mesela yemek konusunda annem değil ama ben babamdan çekinirim çünkü babam o lafı söyler. Yani kiloyla ilgili böyle babam kalp kırmaktan korkmaz söyler öyle çat çat.” (Katılımcı 1)

Kilo verdiğimde daha iyi bence, çünkü hani o kilolu kadını sevmiyor evde. Aile üyelerinin de kilolu olmasını istemiyor. Babam kilolu insanları sevmez yani annem de bunu hep söyler. Kilo almaya başlayınca çekinirim. İşte mesela oturduğum yerde göbeğim hani açılırsa hemen böyle üstümü başımı düzeltirim ki babam görmesin göbeğimi (gülüyor). Çünkü söyler yani mutlaka dikkat ederim. Kilo aldığım zaman kaçırım ondan. Ondan gizli yerim mesela annemden gizli bir şey yemem ama babamdan gizli yerim. (Katılımcı 1)

4.1.5.2.1.2 Anneden gelen yorumlar

Katılımcıların tamamı, anneleri tarafından beden ve kilolarına yönelik yapılan yorumların kendilerini oldukça etkilediğini aktarmışlardır.

Kilo almadan önce çok zayıf olduğumu söylüyordu. Şimdi de çok kilolu olduğum için mesela giysilerim işte dar geliyor. Bazen ya da bazen işte şey oluyor eee yakışmıyor falan. Şimdi de işte göbeğin var. Koca karı gibisin gıdın

var işte biraz kendine bak, az ye bir ton laf ediyor. Sen niye böyle oldun, bir sürü konuşuyor. (Katılımcı 12)

Yani kilo aldığım zamanlarda biraz kilo aldın diyordu der yani genelde. Ya da o da şeyde oluyordu zaten dedim ya hani hep üniversitedeyken çok kilo alıyordum. Eve döndüğümde beni kilolu görüyordu. Tabi ki de çok kilo almışsın falan diyordu. Ama dışarıdan bir gözün de tekrar bir kilo aldın demesi tabii ki de insana şey yani böyle çok üzme değil de fark ediyorsun hani bir şeyler yapmam gerekiyor. Yine bir diyetle girmem gerekiyor, kilo aldım. Hani zaten tartıda görüyorsun kilo aldığımı. Ona giriyorsun, yani şey değil, alıştım artık. Yani sürekli kilo al ver kilo al ver (gülüyor) alıştım o yüzden. (Katılımcı 11)

“Yani şu an mesela işte biraz ver canım işte yetmiş de geçme falan gibi diyor. Mesela aslında çok üzücü yani böyle bir şey demesi.” (Katılımcı 5)

Katılımcı 6, annesinin kendisine ve bedenine yönelik yaptığı yorumları ve bunların kendisi üzerindeki, etkisini görüşme boyunca birden fazla kez şu cümlelerle anlatmıştır:

Yani çocuklarına karşı acımasızdır. Mesela en son onların yanına gittiğimde zirve halimdeydim, kilo almıştım. Bir düğün için gitmişim, kıyafet bulamıyordum çünkü kilo almışım. Annem mesela beni çok sert eleştirmişti yani bir çocuğun oldu diye kendini niye bu kadar salıyorsun? İşte senin bir eşin var, bir çocuğun var, güzel görünmek, güzel olmak zorundasın. Daha çok gençsin yani beni çok sert eleştirmişti. Hani böyle biraz daha yumuşak eleştirebilirdi. Çok sert eleştirmişti ve dediğim gibi o da aslında etkili oldu. Yani bir sonra dedim ki ben bir dahaki gelişimde daha zayıf geleceğim, göreceksiniz dedim. (Katılımcı 6)

Vallahi sen bu sefer çok kilo almışsın. Bak bu böyle, olmaz. Doğum yaptığında bile daha zayıftın dediği zaman ben kendimi çok kötü hissetmişim ve artık annemin orada yaptığı yemekleri yerken utanıyordum. Yani hani bunu daha çok yersem annem bir daha bir şey der mi falan oluyordu tabii. (Katılımcı 6)

Katılımcı 3 annesinin kilosuna yönelik eleştiri ve söylemlerinin kendisine etkisini şu şekilde dile getirmiştir:

“Tamam mesela zayıf kendisi ve biz çok yediğimizde falan çok uyarır sert bir dille uyarır ya iyiliğimizi düşünse de bundan hoşlanmaz yani.” (Katılımcı 3)

Mesela evlenmek istediğimi anneme ilk söylediğimde eşimin, böyle birinin varlığından bahsettiğimde bana ilk seni bu halinle gördü mü falan diye sordu. Yani, toplum içerisinde insanlar tarafından çok fazla bizle ilgili yargılayıcı şeyler duyduğu için hani o da aslında bizi bu anlamda yargılama gibi bir amacı olmasa da ister istemez insanlar konuşuyor, insanlar size böyle bakıyor diye onu bize yansıtıyor. Hani senin bu halini gördü mü gibi bir korku da hani yani bu halini görse kaçıp gider. Kilolu biri evlenemeyebilir gibi ya hani insanlar o şekilde lanse ediyor. Genç kız, neden bu kadar kilolu evlenmeyecek gibi şeyler duyduğu için. O gün çok kırıldım, çok üzüldüm. (Katılımcı 3)

Annemin de şöyle bir şey annem zaten hani eleştiren biri, yargılayan biri kilodan da hiç hoşlanmıyor. İşte orada da hani beni anlamadığını düşünmem çok önemli bence. Hani normalde annelere daha yakın hissedilir ya. Yani burada böyle bir de evin içi en rahat olduğu yer, belki kıyafetin en rahat çıkardığın yer burada lak diye böyle bir şekli yorum alınca tabii ki daha da etkileniyorsun. Böyle göstermemeye çalışıyorsun ilişki kurmamaya. (Katılımcı 3)

4.1.5.2.1.3 Annenin yeme ve bedene ilişkin deneyimlerinin etkisi

Yapılan derinlemesine görüşmeler sonucunda katılımcıların, annelerinin yeme davranışları ve beden memnuniyetsizliklerinden etkilendiği görülmüştür. Katılımcıların anlatımları, annenin sahip olduğu yeme örüntülerinin ve beden memnuniyetsizliğinin kız çocuğunun yeme örüntülerini ve beden memnuniyetsizlik düzeyini yakından etkilediğini destekler niteliktedir.

Katılımcıların çoğu, annelerinin de kilolarından ve bedenlerinden memnun olmadıklarını ve sık sık bununla ilgili paylaşımlarda bulunduklarını anlatmışlardır:

“Sürekli söyleniyor ben yine kilo almışım, ben yine kilo almışım falan diyor ama baktığınız zaman zayıf, gerçekten yok ve sadece söyleniyor.” (Katılımcı 8)

Annem tomtom bir kadındır. Hani nasıl diyeyim. Eski zamanlardan beri hep kilo vermeye çalıştı. Bu konu özelinde dikkat etti. Zaten, bize hamileliğinde hep aldığı kiloların kaldığını söylüyor. Babamın, dedemin deminde dediğim gibi hep

bir söylemleri oluyordu ona bizim de şahit olduğumuz olmadığımız, onların artık ruhunda ve zihninde açtığı yaralarla hep bir kilo verme arayışındaydı. (Katılımcı 7)

Katılımcı 5, annesinin kilosundan ve bedeninden memnun olmama durumunun kendisini nasıl etkilediğini şu şekilde dile getirmiştir:

“Annemden de geldiğini düşünüyorum. Annem de mesela işte atıyorum. 4 çocuk doğurmuş 70 kilo kendisini obez sanan bir şeyi vardı. Yani annem hani hiç böyle kendini iyi hissetmez. Muhtemelen bize de ondan geçti diye düşünüyorum.” (Katılımcı 5)

Hani annemin de klasik, yani hep bir hareketini hatırlarım. Annem de işte benim fiziğimin bir tık daha kısa boylusu. Hep şöyle basenine vurur işte bu basenler bilmem ne gibi hatırlarım yani annem hiçbir zaman böyle kendinden memnun değildir. Yani bir çirkindir, bir kötüdür. Yani gene de mesela bu kadar kaygı duyacağı bir çirkinlikte değil ama çok çok özgüvensiz olduğunu düşünüyorum bu noktada. (Katılımcı 5)

Aslında kendimi böyle hani sürekli kaygılandırıyorum. Yani mesela işte atıyorum aynaya bakınca işte basenimin olup olmaması durumunda mesela nasıl görünürdü acaba işte ağzımın şöyle olması durumunda burnumun böyle olması durumunda nasıl görünür acaba tarzı düşünüyorum. Hatta bu sonradan hani tündengelim vasıtasıyla buna sonradan ulaşıyorum ya bak annem de hep böyle yapardı aslında gibisinden diye düşünüyorum açıkçası annemden etkilendiğimi düşünüyorum. Hani o yüzden de hep daha zayıf olmaya çalışmak gibi bir şey var hani. (Katılımcı 5)

Katılımcılar sık sık anneleriyle diyetle yönelik konuşmalar yaptıklarını ifade etmişlerdir:

“Hep bir diyet muhabbeti aramızda annemde de aynı şekilde. Mesela annem de mesela bak böyle hep bir diyet dikkat etme muhabbeti. Yani hep belli şey oluyor.” (Katılımcı 11)

“Yani biz. Bende O da kendimi bildik bileli diyetleyiz o net şaşmayan bir şey yani. Ara ara ikimizde yani bir gün diyetleyiz bir gün bozuyoruz. O yüzden de hep yerimizde sayıyoruz yani. Ama o da bildim bileli öyledir.” (Katılımcı 10)

Katılımcılar, anneleri zayıf olmayı önemseydiği için zayıflama ve diyet konularında dayanışma içinde olduklarını, bunun da kendileri için diyet yapma ve sürdürme konusunda destekleyici bir unsur olduğunu ifade etmişlerdir:

Yani. O da hani beraber diyet yaptığımız zaman tabii ki de daha destekli oluyor evin içinde. Çünkü hani eve bir şey alındığı zaman yeniyor yani ama ikimiz de yapıyorsak mesela bir şey almıyoruz. Ona göre bir alışverişimizi yapıyoruz falan bu noktada olumlu etkiliyor aslında. O da kendi kilo verdiğini görünce mutlu oluyor. Hani ben de kendim kilo verdiğimi görünce mutlu oluyorum. Hani birbirimizin mutlu olduğunu görmekte tabi ki de olumlu bir etki yapıyor. (Katılımcı 11)

Biraz dikkat edelim diyorduk hep zaten bizim ağzımıza yapışmıştır yani biraz dikkat edelim lafı. İşte ikimizde tatlıya düşkünüz zaten. Eve bir süre almayalım deriz ama işte şu an dolapta revani, burada işte hoşbeş, her şey var. Hani kendi de o konuda iradesiz zaten. Kilo verdiğim zaman fark eder ama iyi olmuş der. Ya da ben kilo vermiş miyim gibi konuşmalar bizim günlük yaşamımızda olan şeyler. Ya da bugün kaç tartıldın gibi çok günlük rutin konuşmalar. (Katılımcı 10)

Bu en son geldiğimde işte önceki benim önceki gidişimden bu yana bayağı kilo verdiğimi gördü. Sevindi, çok mutlu oldu. Yani benim mutlu olduğumu görünce daha mutluydu. Bak kızım, işte böyle daha güzel oldun kendini salma çok gençsin, yarın bir gün bir çocuk daha yaparsın, bu şekilde gitmez. Ya da mesela buradaki yemekleri annem yapardı kızım bak, ben bunu yapıyorum ama sen diyetini bozma sakın daha az ye yani orada bile hala bana müdahale ederdi. Diyetimi bozmak istemez ama beni mesela gördüğünde çok mutlu olmuştu. Hani böyle bir gururlandı, kadın böyle bir şey oldu he bak işte sonunda dediğime geldin yani yola geldin falan dedi bana mesela. (Katılımcı 6)

“Bazen birlikte diyetisyene başladığımızda aynı konuyu konuşuyoruz. Hani aynı yemekleri yapıyoruz, gülüyoruz falan işte hiç doymadık, yemek güzel değildi falan ama öyle kötü etkilediğini düşünmüyorum.” (Katılımcı 2)

4.1.6 Sosyal deneyimler ve yeme davranışı

Bozulmuş yeme davranışı gösteren bireylerle yapılan görüşmeler sonucunda, sosyal deneyimlerinin yeme davranışlarıyla karşılıklı etkileşim halinde olduğu görülmüştür. Yapılan görüşmelerde katılımcılar; bulundukları sosyal ortamlarda kendilerinden daha az yiyen kişilerle kendi yeme düzenlerini kıyaslama, alacakları negatif yorumlardan çekinerek sosyal aktivitelere katılmama, sosyal çevrelerinde beğenilmeyeceklerinden endişe etme, yeme düzenleri sebebiyle sosyal hayatlarını kısıtlama ve sosyal hayattan geri çekilme gibi çeşitli deneyimlerden bahsetmişlerdir. Katılımcıların tüm bu anlatımları sosyal çevre ve yeme davranışlarının yakından ilişkili olduğunu, sosyal izolasyonun bozulmuş yeme davranışlarıyla karşılıklı etkileşimde olduğunu doğrular niteliktedir.

Katılımcıların anlatımları doğrultusunda Sosyal Deneyimler ve Yeme Davranışı teması altında Sosyal İzolasyon ve Sosyal Çevrenin Etkisi olarak adlandırılan 2 alt tema oluşturulmuştur. Bu kapsamda katılımcıların anlatımlarından yapılan alıntılara detaylı bir biçimde yer verilmiştir.

4.1.6.1 Sosyal çevrenin etkisi

Bozulmuş yeme davranışı gösteren katılımcılarla yapılan görüşmeler sonucunda katılımcıların yeme davranışlarının sosyal çevreleriyle yakından ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Katılımcıların anlatımları, bulunulan sosyal çevrede kişilerin kilo ve diyeteye yönelik konuşmalarının yaygın olmasının ve sosyal çevreden gelen fiziksel görünüme yönelik yorumların kendilerini negatif yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, katılımcıların sosyal çevrelerindeki kişilerin yeme davranışlarıyla kendi yeme davranışlarını kıyasladıkları ve bu durumun bozulmuş yeme davranışlarını tetiklediği anlaşılmıştır.

Katılımcıların nerdeyse tamamı sosyal çevrelerinde sıklıkla kilo almak vermek ve diyeteye yönelik konuşmaların olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcıların anlatımları, bu konuşmaların başta kısıtlayıcı yeme olmak üzere bozulmuş yeme davranışlarının tetiklenmesinde ve devamlılığında etkili olduğunu doğrular niteliktedir. Örneğin Katılımcı 11, yakın arkadaşlarıyla diyeteye yönelik yoğun konuşmaları olduğunu ve beraber

diyet yapmaya çalıştıklarını ancak bu durumun kendisini negatif yönde etkilediğini şu cümlelerle dile getirmiştir:

Mesela üniversitede oda arkadaşım, sürekli tek muhabbetimiz spor kilo vermek, aldığımız kiloları nasıl verebiliriz. Her sene mutlaka bir de işte detokslar şeyler deniyoruz. Hani şok diyetler deniyoruz, detokslar deniyoruz. Hani hiç başarılı olamadık bu konuda. İkimiz de üniversiteyi bitirdikten sonra başarılı olduk. Kendisi de üniversite bittikten sonra kilo verebildi bende. Öyle yani oluyor sadece bu sırf bu muhabbetleri döndürdüğüm yani samimi normal muhabbeti de döndürdüğüm ama üzerine ekstra bu muhabbeti döndürdüğüm arkadaşlarım böyle oluyor yani. (Katılımcı 11)

İlk başta gaza getiriyor tabii ki. Evet yapacağım, kilo vereceğim falan ama sonucu hüsrana uğradığı için o süreçte hani hiç böyle bir olumlu yani ya da yeterince kilo veremediğim için hep bir hayal kırıklığı ve özgüven eksikliği oluşturuyordu. Kendime verdiğim sözü tutamıyorum. Hem irademe sahip çıkamıyorum hem hedeflediğim yere ulaşamıyorum. O süreçte böyle bir gaza gelip böyle bir heyecanlanıyorum ama sonuç hüsrana uğradığı ve hayal kırıklığı oluyordu. (Katılımcı 11)

Katılımcı 1 ve 2 ise, arkadaşlarının diyet yapmasının kendilerinin de diyet başlamasında etkili olduğunu anlatmışlardır:

“Gerçi bazen bazı dönemler oluyor. Değişiyor bazen hepsi birlikte bir diyet giriyor. Hepimiz birlikte. Hani hepimiz artık diyet girelim oluyor. Hepimizde bir motivasyon oluyor. Sonra herkes bırakıyor. Yani kimse sorgulamıyor sonra ya değişiyor.” (Katılımcı 2)

Mesela ben, diyet iş yerinde çalışırken girmiştik çünkü iş yerinde arkadaşlarım da işte diyet girmiştir kendi kendilerine. Hatta benim çok en sevdiğim işte arkadaşım fotoğraf çekildik beraber, yüzlerimiz çok şişman çıktı ve o acilen kendini bir diyet soktu, inanılmaz iradeli diyet yapmaya başladı. Ben hani önce gerek duymadım ama sonra baktım insanlar gerçekten de dikkat ediyorlar. Bir şeyde hemen diyet giriyorlar falan ben de onlardan etkilendim işte diyetisyene falan gittim ve iş yerindeyken dikkat ediyordum, çok yememeye çalışıyordum.

İş arkadaşlarımızla aynı masaya otururken göze batmamaya çalışıyordum.
(Katılımcı 1)

Yapılan görüşmelerde, katılımcıların neredeyse tamamı, yedikleri besinleri ya da porsiyonları sosyal çevrelerindeki kişilerle kıyaslayarak düzenlediklerini belirtmişlerdir:

“Zayıf arkadaşlarımla mesela buluşuyorsam, onların yanında fazla yemek yememeye çok özen gösteriyorum. Yeni tanıştığım insanların yanında fazla yemek yememeye özen gösteriyorum.” (Katılımcı 1)

“Mesela kursa gittiğimizde o sağlıklı kahvaltı hazırlıyorsa ben de oraya sağlıklı kahvaltı götürüyorum. Ekmekle simit mesela ailemle daha fazla yiyorsam orada çok çok daha az yiyorum. Aslında orada ona şöyle bir mesaj vermek istediğim fark ettim ben de az yiyorum.” (Katılımcı 13)

Katılımcı 5,7 ve 9 sosyal ortamlarda özellikle zayıf olduğunu ve az yemek yediğini düşündükleri kişilerin yedikleri yemekler ve porsiyonlarıyla kendilerininkini kıyasladıklarını belirtmişlerdir. Bu durumun kendileri üzerindeki etkisini ise şu cümlelerle dile getirmişlerdir.

Bu çok tepki veren arkadaşlarımdan biri, çok bayağı bildiğiniz 600 kalorilik bazen 600 bile değil. 400-300 kalorilik gün içerisinde aldığı kalori miktarı böyle bir ölüm diyetine girdi yani. Mesela biz bir şey yiyorduk ve ben bir porsiyon alıp yiyordum. Ama o yemiyordu mesela onun o halini görünce aslında sağlıksız ama tetikliyordu. Yani yanlış farkındayım. Çok yanlış bir şey yapıyor ama mesela yemiyor ya diyorum ki iradesi var, kontrol edebiliyor yemiyor ama ben yiyorum bu kötü etkiliyordu evet beni. (Katılımcı 9)

Şu an kuzenimin eşi var. Mide rahatsızlığından dolayı yemediğini bilmeme rağmen çok zayıf bir kız ay diyorum bir yandan da şey mi yapıyor acaba, bahane mi ediyor. Fiziğini korumak için falan. Onun yanında ben böyle 2 tabak yemek götürünce kötü hissediyorum. Yani arkadaş ortamında da öyle az yiye birisi oldu mu ay nasıl kendilerini tutuyorlar ben niye tutamıyorum şeklinde kötü hissediyorum illaki kendimi.(Katılımcı 7)

Şey oluyor mesela şu tarz bir rahatsızlık duyduğumu hatırlıyorum. Mesela bazı arkadaşlarım daha minyon bana göre daha az yiyorlar. Ben onların yanında yemek yerken öyle çok yediğimi görecekle diye biraz kaygılandığımı düşünüyorum. Açıkçası bunu fark ediyorum. Mesela atıyorum, topluca gittik güne diyelim yani S... çok fazla yiyor diyecekler diye böyle daha az yemeye çalışıyorum. Ya da hani daha göstermeden yemeye çalışıyorum falan gibi kendi üzerimde şey hissediyorum. (Katılımcı 5)

Kuzenimin nişanlısı geldi. Kız, genç bir kız. Benim yaşlarımda bayağı bir benden daha zayıf. Şimdi ben yesem o kız diyecek ki bak işte ne kadar yedi. Ya da insanlar normalde çekinmeden önünde yemek yiyeceğim insanlar ama o gelince kıyaslama yapabilirler. Bak bizim kız hayvan gibi yedi ama şimdi filanın nişanlısı işte bak dikkat ediyor kendine falan demesinler diye kendimi tuttum ve çok az yemiştım mesela. Ama nasıl üzgünüm, nasıl üzgünüm ya hayır ya ben yiyecektim nereden geldi bu kız falan o kıza o kadar kinlendim ki o kadar sinirlendim ki. (Katılımcı 1)

Katılımcıların büyük çoğunluğu yedikleri yiyecekler, porsiyonları ya da bedenleri sebebiyle sosyal çevreleri tarafından yargılanacaklarına dair endişeleri olduğunu aktarmışlardır:

“Yani yargılanmak istemiyorum. Öf çok yiyor kendisine saygısı yok hem de kiloluyum diyor, şikayet ediyor bu gibi yorumları almaktan çekiniyorum.” (Katılımcı 13)

“Onun dışında çok yediğim zamanlarda da insanların bana bakıp ya bu kız da hani ne yedi demesinden açıkçası çekiniyorum.” (Katılımcı 10)

“Sanki ben sınıfın içine girdiğimde herkes bana bakıp ne kadar kilolu olduğumu düşünüyorlar diyordum.” (Katılımcı 9)

Katılımcıların bazıları, sosyal çevreleri tarafından yargılanma endişesiyle belirli sosyal ortamlarda yemek yememeyi tercih ettiklerini ya da çok az yediklerini anlatmışlardır:

Bunlar şöyle oldu mesela tanımadığım yani kendimi konfor alanında hissetmediğim güvenli alanımda hissetmediğim insanlar varsa eğer onların yanında zaten yiyemiyorum, hani rahat edemiyorum. Tok gideyim diyorum ya

bir şey olmaz zaten yiyemeyeceğimi biliyorum deyip önden yiyorum mesela onların görmediği yerde. Dolayısıyla, sürekli şöyle konuşmalara maruz kalıyorum, ne kadar az yiyorsun sürekli böyle şeylere maruz kalıyorum ama halbuki backgroundunda ben zaten yiyip gitmiş oluyorum. (Katılımcı 8)

Çok yediğim için şişmanım bak, herkes azıcık yemiş herkes o yüzden çok zayıf. Ben bunları bak hep süpürüyorum o yüzden çok şişmanım gibi böyle bir düşünce. Ya da mesela atıyorum eşimin kardeşi var evde hani herkes yiyor kalkıyor iftarda. Ben daha doymamış oluyorum mesela S(...)’de çok yiyor diyecek gibi mesela ya da hani sırf o değil herhangi bir kimse. Böyle çok kaygılanıyorum yani mesela hem baştan hızlı yememeye çalışıyorum hem sofrada uzun süre yemeye devam ediyorum işte. Hani bu tarz şeyler beni çok kaygılandırıyor. (Katılımcı 5)

Eğer çok samimi olmadığım yanında rahat hissetmediğim bir insanla bir etkinlik içindeysen, özel gün içindeysen eğer yanında rahat etmediğim insanlar varsa az yiyorum, gerekirse aç kalkıyorum sofradan. Dikkat ediyorum. Ama eğer yani o insanlar yanında hani rahatça yemek yiyebildiğim insanlarsa şey yapmam çekinmem gayet günüm güzel geçer. (Katılımcı 1)

Katılımcıların tamamına yakını, bedenleri ve kilolarıyla ilgili sosyal çevrelerinden olumsuz yorumlar aldıklarını bu durumun da kendilerini negatif yönde etkilediğini şu şekilde ifade etmişlerdir:

Aslında amcamlarla biz aile apartmanında yaşıyorduk. Ee ve onlar hani çocukları sürekli kıyas ettikleri için bunu bana bariz söylerlerdi kilolu olduğumu. Kıyafet almaya gittiğimizde falan ben yakıştırmazdım birçok şeyi ama yengem benim kızıma ne giyse yakışıyor zaten derdi, kendi kızı için kıyas ederdi. Sürekli kilolu olduğumu, çirkin olduğumu bana şey yapmaya çalışıyorlardı. Şişman şişko olduğumu (...). Kötü bir deneyimdi. Sürekli insanlar tarafından yargılanmak. Utanıyordum yani böyle kilomla alakalı yorum yaptıklarında utanıyordum. (Katılımcı 13)

Ben, hani bir anda kilo aldığım için o süreçte insanların çok fazla şey tepkisine maruz kaldım a çok kilo almışsın. Çok kilolusun, çok kilo almışsın. Hani hem

okuldaki çevremden hem akraba çevremden sürekli. Mesela aylardır görmüyorum bir insanı ama bayramda gidiyoruz beni direkt gördüğünde hani verdiği tepki bana şey oluyordu ay çok kilo almışsın falan oluyordu ve artık kilo benim hayatımın bir parçası haline geldi. Ben, o zamandan beri sürekli kilolarımı takıntılıyım kafa olarak. (Katılımcı 11)

“Çocukluğumda çok fazla yaşadım. Yani çok garip ama mesela hani sarılıyor ve hani hassas kantar mı bilmiyorum ama bana kilo almışsın ya da kilo vermişsin diyor.” (Katılımcı 9)

Akrabalar çok aşırı bir şeyden bahseden ve beni bu konuda çok yargılamış, kesinlikle çok böyle kötü hissettirmiş insanlar. Bununla ilgili deneyimlerimi hiçbir zaman unutmuyorum. Mesela zayıfladığında da ama Ş(...) çok zayıflamışsın demeleri hiçbir şey ifade etmiyor benim için. Çünkü çok kırıldım. Çok üzüldüğüm şeyler oldu. Yani o tarz yerlerde daha temkinli ya da üzerime daha yapışmayacak şeyler giyme ihtiyacı hissediyorum. (Katılımcı 3)

“Özellikle de akrabalara amcalara falan gitmeyi hiç istemiyorum. Çünkü onlar da inanılmaz kilolarla dalga geçen insanlar.” (Katılımcı 1)

4.1.6.2 Sosyal izolasyon

Görüşme yapılan katılımcıların tamamına yakını, kısıtlı sosyal hayatları olduğunu ve kendilerini sosyal hayattan izole ettiklerini belirtmiştir. Katılımcıların anlatımları, bedenleri ve kilolarına ilişkin çevrelerinden aldıkları yorumların sosyal anlamda geri çekilmelerinde etkili unsurlardan olduğunu göstermektedir. Ayrıca, katılımcılar, kısıtlayıcı yeme davranışlarında bulundukları ya da bedenlerine ve kilolarına ilişkin kaygıları sebebiyle de sosyal anlamda geri çekildiklerini aktarmışlardır. Tüm bu bilgiler kısıtlı sosyal hayat ve sosyal izolasyonun bozulmuş yeme davranışlarıyla etkileşim halinde olduğuna işaret etmektedir.

Katılımcıların neredeyse tamamı, kısıtlı bir sosyal hayata sahip olduklarını belirtmektedir. Bu durum, sosyal izolasyonun bozulmuş yemenin önemli bir tetikleyicisi ve sürdürücüsü olduğunu doğrular niteliktedir:

“Yani şu an için çok fazla bir sosyal hayatım yok ya. Sosyal hayatım yani aşırı aşırı olmadıği için. Çok zorlanmıyorum. Hani olanlarda da kendime göre hani söylüyorum.” (Katılımcı 11)

“İmm. Yakın arkadaşlarım var ama ben kendimi yakın hissedemiyorum tam olarak. Ondan dolayı da görüşmelerimi minimuma indiriyorum. Minimuma indirdiğim halimle görüştüğümde de keyif alamıyorum.” (Katılımcı 9)

“Hiçbir şey yapmayayım tavana bakayım sadece öyle. Kendimle böyle kalayım düşüncelere dalayım. Bu daha eğlenceli daha cazip geldiği için çoğunlukla reddediyordum. Hiçbiriyle çıkmak istemiyordum.” (Katılımcı 8)

10 kilo aldım ben. 10 kilo aldım ve yani bilmiyorum alakalı olabilir mi ama annemin hastalığından sonra çok fazla yemeye başladım ve üniversiteye başladıktan sonra. Çünkü, üniversiteye başladıktan sonra online ders görüyorduk ve daha az okula gidip geliyordum. Evde kaldıkça canım sıkıldıkça yemek yemeye başladım. (Katılımcı 2)

Ya bence şunun çok büyük etkisi var. Ben şu anda biraz asosyal bir hayat yaşıyorum. Evin içindeyim genelde. Nedense böyle bu dikkat etmeliyim düşünceleri insanların içine karıştığım zaman çok yükseliyor bende. Ben, herkes öyledir diye düşünüyorum. Aynı pandemideki gibi mesela, pandemide de insanlar, herkes çok kilo aldı. Çünkü, kimse birbirini görmüyordu, kimse birbirini kınamıyordu, bakmıyordu, rahattı. Ben de şu an o kafadayım zaten kimse beni görmüyor. Evin içindeyim. Ama dışarı çıktığımız zaman, öyle sert gerçek böyle yüzüme çarpıyor işte tokat gibi bak yapmamalısın diye. Sonrasında da eve geliyorum, dikkat ediyorum ama o konfor alanına tekrar girene kadar sürüyor. (Katılımcı 1)

Katılımcıların çoğunluğu, diyetlerini bozmayacak şekilde davranmak istemeleri sebebiyle evden dışarı çıkmanın ve dışarda yemek yemenin kendileri için zorlayıcı bir deneyime dönüştüğünü aktarmışlardır. Örneğin, Katılımcı 11,13 ve 5 sosyal aktivitede bulunmadan önce yiyecekleri yemeklerle ilgili yoğun düşünceleri olduğunu şu cümlelerle dile getirmişlerdir:

“Yani ilk etapta tabii ki de düşündürüyordu. Nereye gitsek, nereye otursak, hani ben neyi ne içebilirim. Tabii ki de hayatımı buna adapte ettiğim için ona göre mesela alışverişimi de yapıyorum. Yemek alışverişinde ona göre yapıyorum. Mesela evde yiyeceğim şeyleri dahi.” (Katılımcı 11)

“Şey diyorum mesela börek varsa tatlı varsa şundan bu kadar yerim bundan bu kadar yerim diye önden bir muhasebe yapıyorum uzun süre.” (Katılımcı 13)

“Hani gezdiğim gördüğüm yerlerden ziyade. Yani orada ne yiyeceğim?” (Katılımcı 5)

Katılımcı 10 ise, diyet davranışının sosyal hayatına yansımaları şu şekilde dile getirmiştir:

“Şöyle oluyordu, eğer hani o an diyetten bir yere çağrıldığında hep çıkıntı tip ben oluyordum. Yani oraya gidince kahve içiyordum, soda içiyordum. Tabi bazı planlara çok katılmasım da gelmiyor böyle yani doğal olarak.” (Katılımcı 10)

O yüzden genelde şey diyorum, akşam planım var, gün içinde kahve içelim gibi geçirmeye çalışıyorum. Kahve konusunda sıkıntı olmuyor. Ben o yüzden genelde kahveci seçiyorum. Ya da şey varsa, yani menü zenginse ızgara tavuk da çekebileceğim falan menüye o zaman yine çok sıkıntı olmuyor. Ama şeyde oluyor mesela o sadece pizza yapan bir yere gideceğiz. Ben orada ne yiyeceğim. Mecbur pizza yiyeceğim, hiç gidesim gelmiyor ama canım da istiyor yani ben de pizza, hamburger yemek istiyorum ama yememem lazım. (Katılımcı 10)

Katılımcı 8 ise, katı kısıtlamalar içeren bir diyet uyguladığı ve diyetini bozmak istemediği için sosyal davetleri kabul etmediğini şu şekilde anlatmıştır:

Pandemi de özellikle bu keto yaptığım dönemler oturmaları çağırıyorlar. Sadece kahve içiyorum bir şey yemiyorum. Yesene işte niye yemiyorsun, ya yesene hani böyle bir baskı oluşturuyor ve ikinci, üçüncü çağrılarında gitmiyordum bu sözlerle karşılaşmamak için. Dolayısıyla aramız açılıyordu çünkü çok fazla baskı uyguluyorlardı bana. (Katılımcı 8)

Gidersem diyetim bozulur diye çok fazla düşündüğüm oldu. Dolayısıyla çok fazla reddettiğim ya da ya bugün olmasın ya şu gün olsun ya da mesela saatlerine

ben özellikle çok dikkat ettiğim zamanlar olur. Mesela diyelim ki altıdan sonra olmasın, onu geriye çekebilir miyiz? Belki, beşe çekebilir miyiz? Falan ya tatlı olmasın da kahve içmeye gidelim. Ona uymayanlara da mesela görüşmüyorum. Çünkü çok önemişiyorum. (Katılımcı 8)

“Hani diyetimi zora sokacak diye reddettiğim, gitmek istemediğim çok oldu.” (Katılımcı 8)

Katılımcı 6 ise, diyet yaptığı için sosyal hayatını kısıtladığını şu şekilde anlatmıştır:

Etkiliyor, nasıl etkiliyor? Mesela, eşimin kalabalık bir ailesi var ve birbirleriyle sık görüşürler. Yani birbirlerine yemeklere, iftarlara, kahvaltılara çok giden bir ailesi var. Mesela, o ilk diyet yaptığım zamanlar beni balığa çağırırlardı atıyorum, bizimkiler mesela balığı kızartarak tüketirler bu kilo için sağlıklı bir şey değil. Mesela beni her balığa çağırdıklarında ben istiyorum yemeyi ama gitmemem gerekiyor. Valla diyordum yenge yani beni çağırmasan iyi olur. Bak, ben diyetle başladım yenge beni çağırma falan derdim yani bildiğin reddederdim ve yemekten sonra giderdim. (Katılımcı 6)

“Yani birkaç defa yani yemek davetlerini reddettiğim oldu.” (Katılımcı 6)

“Ben bu yüzden 3 haftaya kadar yani ihtiyacım olmasına rağmen AVM’ye gitmedim, çünkü yapamayacağımı biliyordum. Hani evde dolap benim yönetimimde olduğu için kendini biraz daha kontrol edebiliyorum. Çünkü aldığım şeylerden biliyorum ama dışarıda dayanmam korkusuyla 3 hafta dışarı çıkmadım.” (Katılımcı 6)

Katılımcı 5, yaptığı kısıtlayıcı diyet doğrultusunda hareket etmesi sebebiyle daha az sosyal hayatı olduğunu ve bunun zaman zaman kendisini zorlayabildiğini şu cümlelerle anlatmıştır:

Bu tarz bir şeyle uğraştığım için çok fazla üzülüyorum bir de hani hayatta da aşırı yoruyor çünkü yani şey düzgün beslenmek bence çok zor yani bir emek istiyor. Mesela sabah, öğle, akşam 3 öğün şey yapıyordum bu beni aşırı yorduğu için 2 öğüne düşeyim bari falan gibi düşündüm aslında. Yani işte kahvaltımı götürüyorum, okula öğle yemeğimi götürüyorum. Akşam eve gelmem gerekiyor. Çünkü dışarıda ne yiyeceğim falan acayip yorucu oluyor. Hani yani

bana resmen böyle bir hayatı zindan ediyor gibi bir şey. Mesela hani bu tarz bu tarz yani sosyal hayatta çok şeyi oluyor. Yani mental olarak çok büyük bir yük hissediyorum açıkçası yani buna yönelik. (Katılımcı 5)

“Hani belki daha çok evde yemeye çalıştığım için daha az sosyalleşiyor olabilirim. Aslında bir yere gidip ne bileyim bir White Chocolate Mocha alabiliriz ama ben şimdi ne içeceğim?” (Katılımcı 5)

“Tatlı da yemek istemiyorum yemek de. Hani o şey bu benim sosyal şeyimi de biraz çok etkiliyor bence özellikle son zamanlarda yani hani daha çok evde yemeye çalışıyorum.” (Katılımcı 5)

Katılımcı 8 ve 10 ise, zaman zaman tıknama atağı yaşadıklarını ve bu dönemlerde kendilerini sosyal anlamda geri çektiklerini şu cümlelerle aktarmışlardır:

“Böyle olunca zaten benim bütün günlük planım etkileniyordu. Yani hem bir ağırlık çöküyor hiçbir şey yapmak istemiyorum hem dışarıda yürüyecek enerjim bile olmuyor. Karnım ağrıyor. Bir gün sonrasında çok kötü uyanıyorum midemin ağrısıyla uyanıyorum. O gün hiçbir şey yapasım gelmiyor.” (Katılımcı 10)

“Eğer bu atak o planla başlamazsa dışarıya bile çıkmak istemiyorum. Yani o planda başlamışsa tamam, orada planın içinde devam ediyordum ona. Eğer şeyse ki çıkmak istemiyorum, kimseyi görmek istemiyorum. Kendimden tiksiniyorum.” (Katılımcı 10)

“Evet aslında bu sorduğunuz kişiler özelinde değil de, yani bu atakları yaşadığım zaman kimseyle gerçekten görüşmek istemiyorum. Belki bir yerde kendimden utanıyorum hani bunları yaptığım için çekiniyorum. Bu yüzden görüşmek istemiyorum ama hani sadece kardeşimle. Başka hiç kimseyle görüşmek istemiyorum.” (Katılımcı 8)

4.2 Tartışma

Bu bölümde, bozulmuş yeme davranışları olan 18-30 yaş arasındaki bireylerin öznel ve ilişkisel deneyimlerinin YFA ile incelenmesi amacıyla yapılan çalışmanın sonucunda elde edilen temalar literatür doğrultusunda tartışılacaktır.

4.2.1 Bedenle ilgili deneyimler

Çalışma kapsamında görüşme yapılan katılımcıların anlatımları sonucunda zayıflık idealini benimsedikleri, fiziksel görünüm üzerinden kıyaslamalarda bulundukları ve beden memnuniyetsizliği yaşadıkları görülmektedir. Katılımcıların anlatımlarından elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda bozulmuş yeme davranışı gösteren bireylerin bedenle ilgili deneyimler ana temasının altında; zayıflık ideali, beden memnuniyetsizliği ve bedensel kıyas olmak üzere 3 alt tema oluşmuştur. Elde edilen bu sonuçlar ilgili literatür doğrultusunda tartışılacaktır.

4.2.1.1 Zayıflık ideali

Yapılan derinlemesine görüşmelerin analizi sonucunda, katılımcıların zayıflık idealini içselleştirme seviyelerinin yüksek olduğu anlaşılmıştır. Katılımcılar, zayıflığın ideal ve ulaşılması gereken bir hedef, beğenilmek için önemli bir kriter olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcıların bu anlatımlarının, zayıflık idealinin içselleştirilmesinin BM ve bozulmuş yeme davranışlarıyla yakından ilişkili olabileceğine işaret ettiği düşünülmektedir. Literatürdeki bilgiler de katılımcıların anlatımlarını destekler niteliktedir.

Yapılan çalışmalar, kadınların zayıflık idealini erkeklere kıyasla daha fazla benimsediklerini göstermektedir (Delgado Rodríguez ve ark., 2022; Schaefer ve ark. 2018; Warren ve Akoury, 2020). Mevcut çalışmada da, görüşme yapılan katılımcıların tamamının kadın olması ve katılımcıların neredeyse hepsinin anlatımlarından zayıflık idealini benimsediklerinin anlaşılmasının literatürle tutarlı olduğu düşünülmektedir.

Zayıflık idealinin içselleştirmesinin yeme patolojisinin etiyolojisinde ve devamlılığında önemli rol oynadığı bildirilmektedir (Christian ve ark., 2021; Keel ve Forney, 2013; Leahey ve ark., 2011). Yapılan çalışmalar, zayıflık idealinin içselleştirilmesi neticesinde bireylerin BM düzeyinin arttığını ortaya koymaktadır (Boone ve ark., 2011; Schaefer ve ark., 2018). Ayrıca, zayıflık idealinin benimsenmesinin kısıtlayıcı yemenin yanı sıra tıknırcasına yeme ve duygusal yeme davranışlarını da tetiklediği bildirilmektedir (Anschutz ve ark., 2008; Schaefer ve ark., 2018; Warren ve Akoury, 2020). Özellikle, zayıf olmaya yönelik baskıya maruz kalmanın ve ideal olarak belirlenen zayıf bedene ulaşma arzusunun bireyleri duygusal olarak zorlayabileceği belirtilmektedir. Bu duygusal

zorlanmayla baş etmekte zorlanan bireylerin de baş etme stratejisi olarak yemeği kullandıkları ve tıkinma atakları yaşadıkları aktarılmaktadır (Anschutz ve ark., 2008; Boone ve ark., 2011). Bu araştırma kapsamında görüşme yapılan kısıtlayıcı yeme, tıkinırcasına yeme ve duygusal yeme gibi bozulmuş yeme davranışı gösteren ve BKİ'leri normal ile obez arasında değişen 13 katılımcının çoğunluğu, zayıf olmaya yönelik isteklerinden ve zayıflığın kendileri için bir hedef olduğundan bahsetmişlerdir. Yapılan görüşmelerde katılımcıların bu anlatımlarının zayıflık idealini içselleştirdiklerine işaret edebileceği düşünülmektedir. Çalışma kapsamında edinilen bu bulguların, literatürdeki çalışmalarla uyumlu olduğu, zayıflık idealinin BM ve bozulmuş yeme davranışlarının ortaya çıkmasıyla ve devam etmesiyle yakından ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Katılımcılar, görüşmeler esnasında toplum tarafından belirlenen güzellik standartlarına uymadıklarını ve yeterince zayıf olmadıkları için beğenilmeyeceklerini düşündüklerini vurgulamışlardır. Ayrıca, katılımcılar kilolu olduğunu düşündükleri için utandıklarını ve toplum tarafından kabul edilen normal sınırların dışında kaldıklarına inandıklarını aktarmışlardır. Bu bağlamda literatür incelendiğinde, çalışma kapsamında elde edilen bulgularla tutarlı sonuçlar olduğu görülmektedir. Özellikle son yıllarda yapılan çalışmalarla, zayıflığın değerli ve ideal bir kavram olarak görüldüğü, zayıf olmanın bir gereklilik olarak dayatıldığı ve bireylerin toplum tarafından belirlenen bu standartlara ulaşmak, beğenilmek, kabul görmek için zayıflamayı hedefledikleri ortaya koyulmuştur (Christian ve ark., 2021; Montgrémier ve ark., 2020; Warren ve Akoury, 2020). Ayrıca, bireylerin fiziksel görünümleri ve kiloları sebebiyle çevreleri tarafından yargılandıklarını düşündükleri ve bu durumun zayıf olmaya yönelik isteklerini arttırdığı bildirilmektedir (Boone ve ark., 2011; Christian ve ark., 2021; Schaefer ve ark., 2018). Tüm bu bilgilerden hareketle, zayıflığın idealleştirilmesi neticesinde bireylerin beden memnuniyetlerinin azalması ve zayıf olmaya yönelik isteklerindeki artışın başta kısıtlayıcı yeme olmak üzere bozulmuş yeme davranışlarının etiolojisinde önemli rol oynadığı görülmektedir (Boone ve ark., 2011; Christian ve ark., 2021; Schaefer ve ark., 2018). Bu bulgular, bireylerin toplum tarafından kabul görmek için zayıf olmaları gerektiğini düşündüklerini ve bu sebeple kilo vermek için çabaladıklarına işaret etmektedir.

Bireylerin, medya, aile, akranlar ya da partnerlerinden gelen zayıflığı yücelten mesajlara maruz kalmaları zayıflık idealini içselleştirmelerine yol açabilmektedir. Bu durumun,

bireylerin zayıf olmaya yönelik katı kısıtlamalar içeren diyetler, aşırı egzersiz yapma gibi sağlıksız kilo kontrol davranışlarında bulunmalarına yol açabileceği ve yeme patolojisini şiddetlendirebileceği belirtilmektedir (Boone ve ark., 2011; Keel ve Forney, 2013; Montgrémier ve ark., 2020; Warren ve Akoury, 2020). Özellikle medya kanallarının, fiziksel görünüme yönelik gerçekçi olmayan güzellik standartlarını ideal olarak yansıtmalarının zayıflık idealinin içselleştirilmesinde oldukça önemli faktörlerden olduğu bildirilmektedir (Anschutz ve ark., 2008; Dakanaliz ve ark., 2015; Delgado Rodríguez ve ark., 2022). Medya kanalları aracılığıyla dayatılan güzellik standartları, bireylerde çekici ve güzel olmak için zayıf olmanın bir gereklilik olduğuna yönelik düşüncelerin oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Dakanaliz ve ark., 2015). Dolayısıyla, medya aracılığıyla dayatılan zayıflık idealinin benimsenmesi, özellikle genç kadınların BM düzeylerini arttırarak başta kısıtlayıcı yeme, tıkinırcasına yeme ve duygusal yeme olmak üzere bozulmuş yeme davranışlarının oluşmasında ve devam etmesinde tetikleyici rol oynamaktadır (Anschutz ve ark., 2008; Dakanaliz ve ark., 2015; Delgado Rodríguez ve ark., 2022). Tüm bunlara ek olarak, günümüzde sosyal medya kullanımının artmasıyla bireyler zayıflık idealine ilişkin mesajlara daha fazla maruz kalınmaktadır. Kadınlar sosyal medyada; sevilmek, önemsenmek, başarılı ve mutlu olmak için zayıf olmaları gerektiği, şişman olmanın yetersiz ve çirkin olmakla eş değer olduğuna dair mesajlara sıklıkla maruz kalmaktadırlar. Bu durumun, bireylerin benlik saygılarının azalmasına ve yeme patolojisinin ortaya çıkmasına zemin hazırlayabileceği düşünülmektedir (Hawkins ve ark., 2004). Tüm bu bilgilerin, bu çalışma kapsamında yapılan görüşmelerde katılımcıların anlatımlarını doğrular nitelikte olduğu düşünülmektedir. Görüşmeler esnasında katılımcıların bazıları, sosyal çevrenin yanı sıra medya üzerinden gelen mesajların da kendilerini zayıf olmak yönünde teşvik ettiğini ve diyetle başlamalarında etkili olduğunu vurgulamışlardır. Ayrıca, zayıf bireylerin medyada ön planda olması ve beğeni almalarından etkilendiklerini, bu durumun kendilerini diyet yapmaya teşvik ettiğini belirtmişlerdir. Bu bulgulardan yola çıkarak başta sosyal medya olmak üzere sosyal çevrelerinden gelen zayıflığın yüceltilmesine ilişkin mesajların bozulmuş yeme davranışlarını tetikleyebileceği anlaşılmıştır.

4.2.1.2 Beden memnuniyetsizliği

Bozulmuş yemenin önemli bir tetikleyicisi ve sürdürücüsünün BM olduğu bilinmektedir. Ancak, literatür incelendiğinde BM ile bozulmuş yemeyi ele alan çok sayıda nicel çalışma olmasına karşın bu deneyimi derinlemesine ele alan nitel çalışmaların oldukça az olduğu görölmektedir. Bu tez çalışmasında, bozulmuş yeme deneyimi yaşayan ve görüşme yapılan katılımcıların tamamının bedenlerinden memnun olmadıkları ve bu deneyimden rahatsız oldukları bulgulanmıştır. Literatürdeki çalışmalarda, yeme patolojisine sahip bireylerin BM düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Erdoğan ve Tütüncü, 2015; Jiménez Limas ve ark., 2022; Kermen, 2021).

Jiotsa ve arkadaşları (2021) tarafında 1331 kişiye YB tanı değerlendirilmesi yapıldıktan sonra, YB tanısı alan ve YB tanısı almayan ancak risk grubunda bulunan katılımcılar karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırma sonucunda, her iki grubun da BM düzeylerinin yüksek olduğu ve daha zayıf olmaya yönelik istek duydukları bulgulanmıştır. Bozulmuş yeme davranışı gösteren 5 kadınla yapılan nitel bir çalışmada da, katılımcılar bedenlerinden memnun olmadıklarını aktarmışlardır (Rørtveit ve ark., 2009). Ayrıca, BM dolayısıyla sağlıksız kilo kontrol yöntemlerine başvuran bireyler olduğu gibi, BM sebebiyle duygusal olarak zorlanan bireylerin yemeyi baş etme mekanizması olarak kullandıkları ve zaman zaman bu durumun tıknırcasına yeme davranışına dönüştüğünü vurgulamışlardır (Rørtveit ve ark., 2009). Bu bulgular, herhangi bir YB tanısı almayan ancak bozulmuş yeme örüntüleri gösteren örneklemde de beden memnuniyetsizliğinin görüldüğünü ortaya koymaktadır. Bu tez çalışmasında da YB tanısı almayan ancak bozulmuş yeme davranışları gösteren katılımcıların anlatımlarından, bedenlerinden memnun olmadıkları anlaşılmıştır. Bu tez çalışmasında elde edilen bu sonuçların literatürdeki diğerk çalışmaları tarafından desteklendiği düşünölmektedir.

Leahey ve arkadaşlarına (2011) göre, bireylerin zayıflık idealini benimsemesi BM'nin ortaya çıkmasında önemli bir tetikleyicidir. Rørtveit ve arkadaşları (2009), BM yaşayan ve daha zayıf bir bedene sahip olmak isteyen bireylerin zayıflamak için katı diyetler, zayıflama hapları gibi yöntemler kullandıklarını ortaya koymuşlardır. Literatürde, bireylerin BM düzeyleri arttıkça ideal olarak belirledikleri zayıf bedene ulaşmak için kısıtlayıcı yeme davranışında bulunma olasılıklarının arttığı bildirilmektedir (Leahey ve

ark., 2011; Montgrémier ve ark., 2020). Ancak, katı kısıtlamalar içeren diyetlerin tıknırcasına yeme davranışlarını tetiklemesi ile bireyler hedefledikleri zayıf bedene ulaşamayabilirler. Bu durum ise beraberinde, bireylerin BM düzeylerini ve duygusal zorlanmalarını artmasıyla daha fazla tıknırcasına yeme davranışında bulunmalarına yol açarak adeta bir kısır döngüye dönüşmektedir (Leahey ve ark., 2011; Stice, 2002). Ayrıca, bireylerin BM sebebiyle negatif duygulanım göstermeleri ve bununla baş etmek için yemek yemeyi kullanmaları da duygusal yeme davranışının görülmesine yol açabilmektedir (Leahey ve ark., 2011; Stice, 2002). Mevcut tez çalışmasında da katılımcıların neredeyse tamamı bedenlerinden memnun olmadıklarını, daha zayıf olmayı istediklerini ve BM sebebiyle zayıflama amaçlı diyetler yaptıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, bu çalışmanın örneklemini oluşturan ve BM olan bireylerin ağırlıklı olarak kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve tıknırcasına yeme gibi bozulmuş yeme davranışları göstermelerinin de literatürdeki bulgularla tutarlı olduğu ve BM ile bozulmuş yemenin etkileşim halinde olduğuna işaret ettiği düşünülmektedir.

Bu tez çalışması kapsamında görüşme yapılan ve bozulmuş yemeye sahip kadınlar, bedenlerini beğenmedikleri için bedenlerini görmek istemediklerini, aynaya dahi bakmak istemediklerini aktarmışlardır. Ayrıca, bedenlerini başkalarının görmesinden çekindiklerini bu sebeple başkalarının yanında kıyafet giyip çıkarmaktan kaçındıklarını dile getirmişlerdir. Çalışmanın bu bulgularının YB tanısı almayan yetişkin örneklemin yaşadığı BM'nin etkisini ve şiddetini göstermesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu konu hakkında yapılan çalışmalar çok fazla olmamakla beraber bulgularımızın desteklendiği düşünülmektedir. Örneğin, Goss ve Allan (2009), YB tanısı alan bireylerin kilo aldıklarını düşündüklerinde aynaya bakmaktan kaçındıklarını ve başkalarının yanında kıyafetlerini çıkartmaktan çekindiklerini ortaya koymuşlardır.

Bu tez çalışması kapsamında yapılan görüşmelerde, bireylerin beden memnuniyetsizliği üzerinde etkili olan unsurlardan birinin de sosyal medya kullanımı olduğu görülmüştür. Literatüre göre, sosyal medyada bireylere sunulan idealize edilmiş beden imgeleri bireylerin bedensel kıyaslamalarını arttırarak, benlik saygılarının düşmesine ve beden memnuniyetsizliğine yol açabilmektedir (Trajković, 2022). Ayrıca, bireyler sosyal medyada aldıkları beğeni sayılarını ve paylaşımlarına gelen yorumları oldukça önemsemektedirler (Baker ve ark., 2019; Dane ve Bhatia, 2023; Trajković, 2022). Çünkü,

beğeni sayılarının ve yorumların sosyal medyada beğenilip, kabul gördüklerine ve onaylandıklarına işaret ettiğini düşünmektedirler (Dane ve Bhatia, 2023; Trajković, 2022). Öyle ki, daha fazla beğeni almak ve idealize edilen kadın bedenine uyabilmek adına fotoğraflarını çeşitli filtre ve photoshop uygulamaları ile düzenlemeler yaparak paylaşmaktadırlar (Dane ve Bhatia, 2023; Trajković, 2022). Örneğin, 27 üniversite öğrencisi kadınla yapılan ve Instagram kullanımının beden imgesi ile ilişkisini ele almayı amaçlayan nitel bir çalışmaya göre, katılımcıların büyük çoğunluğu Instagram hesaplarında paylaştıkları fotoğraflarda filtre ve photosop yapmaktadırlar (Baker ve ark., 2019). Bu çalışma kapsamında da yapılan derinlemesine görüşmelerde katılımcıların anlatımlarının bu bulguları desteklediği düşünülmektedir. Çalışmanın bazı katılımcıları, BM sebebiyle sosyal medyada paylaşım yapmaktan kaçındıklarını ya da filtre, photoshop yaparak paylaşımda bulunduklarını aktarmışlardır. Bu kapsamda, sosyal medyada yoğun filtre ve Photoshop kullanan bireylerin BM düzeylerinin daha fazla olabileceği, yeme patolojisi geliştirme açısından riskli grupta olabilecekleri ve bu bireylere yönelik YB için önleyici çalışmalar yapılabileceği düşünülmektedir.

Görüşmeler esnasında 13 katılımcının tamamı, BM sebebiyle giysi seçiminde zorlandıklarını ve özellikle koyu renkli, desensiz, bedenlerini kamufle etmeye, saklamaya yönelik kıyafetler giydiklerini belirtmişlerdir. Bu bağlamda literatür incelendiğinde, yeme patolojisi ve giysi seçimini ele alan çalışmaların oldukça az olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalarınsa genelde nicel yöntemle yürütüldüğü görülmüştür. Bu kapsamda, çalışmamızın bu konuyla ilgili bulgularının yeme problemi ve BM yaşayan bireylerin günlük pratiklerindeki zorlanmalarının anlaşılması adına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Konuyla ilgili Kermen'in (2021) karma yöntemle yürüttüğü doktora tezinde bu çalışmayı destekleyen bulgular olduğu dikkat çekmiştir. Ergenlerle yürütülen bu çalışmanın katılımcıları da bedenlerini beğenmedikleri için kendilerine göre kıyafet bulamadıklarını ve giysi seçiminde zorlandıklarını belirtmişlerdir (Kermen, 2021). Tiggemann ve arkadaşları (2005), kıyafetlere verilen önemin bozulmuş yeme davranışlarının ve BM'nin önemli bir yordayıcısı olduğunu aktarmışlardır. Yapılan çalışmalar göstermektedir ki, bireylerin BM düzeyleri ile giysi seçimleri yakından ilişkilidir. Özellikle kendilerini kilolu olarak değerlendiren, bedeninden memnun olmayan ve kilolu görünmek konusunda kaygıları olan bireyler bedenlerini kamufle edecek ya da memnun olmadıkları beden bölümlerini gizleyecek kıyafetler tercih

etmektedirler (Kwon ve Parham, 1994; Tiggemann ve Lacey, 2009). Örneğin, 540 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada, bireylerin BM düzeyi yükseldikçe dikkat çekmeyecek, bedenlerini kamufle edecek giysiler seçtikleri ve özellikle canlı renkli, dar kıyafetlerden kaçındıkları ortaya konulmuştur (Trautmann ve ark., 2007). 162 kadınla yapılan bir çalışmaya göre, BM düzeyi ile kamufle edici kıyafet seçimi arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır (Tiggemann ve Lacey, 2009). Ayrıca, benlik saygısı yüksek olan bireylerin düşük benlik saygısı gösteren bireylere kıyasla daha az kamufle edici giysiler tercih ettikleri ortaya konulmuştur. Tiggemann ve Lacey (2009), bu bulgulardan yola çıkarak, benlik saygısının kıyafet seçiminde önemli bir husus olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmacılar, toplum tarafından kabul gören ideal zayıf beden imgesinin, kadınları bedenlerine ilişkin gerçek dışı standartlara ulaşmaya yönlendirdiğini ancak benlik saygısı yüksek olanların bu mesajlardan daha az etkilendiğini aktarmışlardır. Bu sebeple de, benlik saygısı yüksek bireylerin bedenlerindeki farklılıkları kabullendikleri ve giysi seçimlerinin beden memnuniyetsizliğinden etkilenmediğini öne sürmüşlerdir (Tiggemann ve Lacey, 2009).

4.2.1.3 Bedensel kıyas

Yapılan görüşmelerde katılımcıların çoğunluğunun sosyal çevreleriyle ya da sosyal medyadaki kişilerle fiziksel görünüme dayalı kıyaslama yaptıkları bulgulanmıştır. Bu kıyaslamaların bireylerin, bedenlerinden memnun olmamaları ve bozulmuş yeme davranışlarıyla etkileşim halinde olduğu anlaşılmıştır.

Fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma, bozulmuş yemenin önemli tetikleyicilerindendir (Fitzsimmons Craft ve ark., 2016). Yapılan çalışmalar BM ile bedensel kıyaslamamanın karşılıklı etkileşim içinde olduğunu ve bedensel kıyaslama ile BM düzeylerinin pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Bahtiyar, 2021; Fitzsimmons Craft ve ark., 2016; Myers ve Crowther, 2009). Başka bir deyişle, bireylerin sosyal karşılaştırma düzeyleri arttıkça bedenlerinden duydukları memnuniyetsizlikte artmaktadır (Bahtiyar, 2021). Mevcut araştırmada da, bozulmuş yeme davranışları gösteren katılımcıların tamamının bedenlerinden memnun olmadıkları ve büyük çoğunluğunun da bedensel kıyaslamalarda bulundukları görülmüştür. Bu bulguların, BM

ile fiziksel görünüme dayalı kıyaslamaların karşılıklı etkileşim halinde doğrular nitelikte olduğu düşünülmektedir.

Bireylerin, dış görünüşe yönelik yaptıkları kıyaslamalarla BM düzeyleri artmaktadır. Böylece, bedenlerini değiştirmeye yönelik arzuları da artan bireyler başta kısıtlayıcı yeme davranışı olmak üzere bozulmuş yeme davranışları gösterebilmektedir (Fitzsimmons Craft ve ark., 2016; Leahey ve ark., 2011; Myers ve Crowther, 2009). Ayrıca, bedensel kıyaslamanın bireylerde zorlayıcı duygular uyandırabildiği ve bireylerin bununla baş edebilmek için duygusal yeme davranışında bulunabilecekleri de bildirilmektedir (Leahey ve ark., 2011). Mevcut tez çalışmasında, bozulmuş yeme davranışları gösteren katılımcıların bedensel kıyaslamaları yoğun bir biçimde yaptıkları anlaşılmıştır. Bu bulgunun, bozulmuş yemenin fiziksel görünüme dayalı kıyaslamalardan etkilendiği yönündeki bulgularla paralellik gösterdiği düşünülmektedir.

Bireylerin görünüşleriyle ilgili belirledikleri idealler, genelde medya, aile ya da akranların etkisiyle şekillenir. Başta sosyal medya olmak üzere özellikle kadınların maruz kaldığı gerçekçi olmayan güzellik standartları bireylerin BM seviyelerini arttırabilmektedir (Jarman ve ark., 2021). Zayıflık idealinin içselleştirilmesiyle ve fiziksel görünüme dayalı kıyaslamaların daha fazla yapılmasıyla bireyler kendi bedenlerinin ideal beden görünümüne uymadıklarını düşünmekte ve BM düzeyleri artmaktadır. Bunun sonucunda da bireylerin kendilerine ilişkin negatif öz değerlendirmeleri artmaktadır (Jarman ve ark., 2021). Çalışmamızın katılımcılarının anlatımlarından, fiziksel görünüme ilişkin kıyaslamaları sık yapmanın kendilerine ilişkin negatif benlik algılarını güçlendirdiğini ve duygusal anlamda zorlanmalarına yol açabileceği anlaşılmıştır. Bu bulguların, mevcut literatürle paralellik gösterdiği düşünülmektedir.

Araştırmamızın katılımcıları özellikle sosyal medyanın bedensel kıyaslamalar ve duygusal iyi oluşları üzerindeki negatif etkisinden bahsetmişlerdir. Sosyal medya kullanımının son yıllarda artmasıyla bireyler, ideal beden algısına yönelik görsellere daha fazla maruz kalmaktadırlar. Bu durum beraberinde fiziksel görünüme dayalı kıyaslamanın yoğun bir biçimde yapılmasını getirebilmektedir (Rodgers, 2016; Jiotsa ve ark., 2021). Öyle ki, bireyler sosyal medyada maruz kaldıkları beden görünüşlerini, ulaşılması gereken kişisel hedefler olarak algılamaktadırlar (Jiotsa ve ark., 2021). Yapılan

birçok çalışma, bireylerin sosyal ağ kullanımıyla fiziksel görünümüne yönelik kıyaslamaları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Tosun ve Çoban, 2020; Jarman ve ark., 2021). Ayrıca, Rodgers (2016) bireylerin sosyal medya kanallarında kendi fotoğraflarını paylaşmalarının yanı sıra başkalarının paylaştıkları fotoğrafları görmelerinin de bedensel kıyaslamayı arttırdığını öne sürmektedir. Sosyal medya üzerinden yapılan bu bedensel kıyaslamaların artmasıyla ideal bedende olmadığını düşünen bireylerin BM düzeylerinin artması ve zayıflığa yönelik istek duymalarının yeme patolojisine zemin hazırlayabileceğini bildiren birçok çalışma bulunmaktadır (Delgado Rodríguez ve ark., 2022; Tosun ve Çoban, 2020; Jiotsa ve ark., 2021). Bu durum özellikle genç yetişkinlerde çok daha yaygın görülmektedir (Jiotsa ve ark., 2021). Örneğin, 383 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada, sosyal ağlarda fazla zaman geçirmeyle bozulmuş yeme davranışları arasında BM'nin aracı rol oynadığı bildirilmiştir. Diğer bir deyişle, bireylerin sosyal ağ kullanımı arttıkça bedenlerine ve kilolarına ilişkin memnuniyetsizliklerinin artmasıyla kısıtlayıcı yeme ve duygusal yeme gibi bozulmuş yeme davranışları tetiklenmektedir (Murray ve ark., 2016). Araştırmacılara göre, bu bulgular bireylerin sosyal ağ sitelerinde geçirdikleri vakit arttıkça fiziksel görünümüne dayalı kıyaslamalarının artmasıyla BM düzeylerinin de arttığını ortaya koymaktadır. Bu durumun da beraberinde, bireylerin zayıf olmaya yönelik isteğini arttırarak kısıtlayıcı yeme davranışını tetiklediği belirtilmektedir (Murray ve ark., 2016). Tüm bunlara ek olarak, sosyal medyada filtre ve photoshopla düzenlenmiş gerçek dışı güzellik standartlarını yansıtan fotoğraflara maruz kalınması kadınların kendi bedenlerine ilişkin negatif duygu ve düşüncelerinin oluşmasına zemin hazırlayabilmektedir. Bireylerin bu zorlayıcı duygularla baş etmek için yemeye başvurmasının da duygusal yeme davranışına yol açabileceği aktarılmaktadır (Murray ve ark., 2016). Literatürdeki bu bulguların, araştırma kapsamında yapılan görüşmelerde katılımcıların anlatımlarıyla tutarlı olduğu düşünülmektedir. Yapılan derinlemesine görüşmelerde, katılımcılar sosyal medya üzerinden sıklıkla bedensel kıyaslamalarda bulunduklarını aktarmışlardır. Katılımcılar, bu kıyaslamaların sonucunda kendilerinin diğerlerinden daha şişman olduğunu düşündüklerini ve bu durumun duygusal olarak zorlayıcı olduğunu aktarmışlardır. Ayrıca sosyal medya üzerinden gelen geri dönüşleri önemsediklerini belirten katılımcılar, bu durumun günlük yaşamlarını etkilediğini belirtmişlerdir. Katılımcıların anlatımlarının yukarıda da aktarılmaya çalışılan bulgular tarafından desteklendiği görülmektedir. Bu

bağlamda, sosyal medya kullanımının ve sosyal medyada yapılan bedensel kıyaslamalarında bozulmuş yeme için önemli bir tetikleyici ve sürdürücü olduğu düşünülmektedir. Tüm bunlarla birlikte, bozulmuş yeme ile sosyal medya kullanımının negatif yönde ilişkili olduğunu gösteren çalışma bulguları da bulunmaktadır. Bizim çalışmamızda da görüşme yapılan kimi katılımcılar, sosyal medyada gördükleri bedenler üzerinden fiziksel görünüme dayalı kıyas yapmaları sebebiyle kötü etkilendiklerini, sosyal medyanın kendilerinin hedefledikleri ideal kiloda olmadığını düşünmelerine yol açan bir unsur olduğunu aktarmışlardır. Katılımcılar bu sebeplerle sosyal medya kullanımını azalttıklarını hatta sosyal medya hesaplarını sildiklerini belirtmişlerdir. Literatür incelendiğinde bizim çalışmamızın bulgularıyla tutarlı çalışmalar olduğu görülmüştür. Örneğin, Şengönül ve Aydın (2013), sosyal medya kullanımıyla bedensel kıyaslamaların arttığını ve bu sebeple fiziksel olarak beğenilmeyeceklerini düşünen bireylerin sosyal medya kullanımını azaltarak kaçınma davranışında bulunduklarını aktarmışlardır.

Bu araştırma kapsamında görüşme yapılan katılımcılardan biri, sosyal medyada bireylerin kilo vermeden önceki halleri ve sonraki hallerinin karşılaştırıldığı fotoğrafların kendisini etkilediğini ve diyetle başlaması yönünde tetiklediğini aktarmıştır. Bu bağlamda literatürdeki çalışmalar incelendiğinde bu konuyu ele alan çalışmaların oldukça az ve nicel yöntemle yürütülen çalışmalar olduğu ancak var olan çalışmaların bu bulguyu desteklediği görülmüştür. Örneğin, Rodgers (2016), Instagram-Tumblr gibi uygulamalarda diyet öncesi ve diyet sonraki şeklinde fotoğrafların paylaşılmasının bireylerin bedensel kıyaslamalarını arttırarak BM düzeylerini ve yeme patolojisini şiddetlendirdiğini ortaya koymuştur. Çalışmamızın bu bulgusunun, eşik altı YB belirtileri gösteren genç kadınların sosyal medyada karşılaştıkları içeriklerin, sağlıksız kilo kontrol davranışlarının şiddetlenmesine yol açabileceğine işaret ettiği düşünülmektedir.

Araştırmamızın katılımcılarından biri, sosyal medyanın yanı sıra televizyonda gördüğü kadınların bedenleriyle kendi bedenini kıyasladığını belirtmiştir. Katılımcı, yaptığı bu kıyaslamayla birlikte televizyonda gördüğü kadınlar kadar zayıf olmaya yönelik isteğinin arttığını vurgulamıştır. Bu bağlamda yapılan çalışmalar, kadınların televizyon izlerken ideal olarak yansıtılan kadın bedenleriyle kendi bedenlerini kıyasladıklarını ve bu

durumun düşük benlik saygısı ve BM'nin önemli yordayıcılarından olduğunu ortaya koymaktadır (Morrison ve ark., 2004; van den Berg ve ark., 2007).

4.2.2 Bozulmuş yeme davranışları

YBDÖ'den yüksek puan alarak bu çalışmanın araştırma grubunu oluşturan bireylerle yapılan görüşmeler sonucunda çeşitli bozulmuş yeme davranışlarında bulundukları görülmüştür. Bu bağlamda katılımcıların anlatımları ve yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda Bozulmuş Yeme Davranışları ana teması altında Kilo Kontrolü, Tıkınırcasına Yeme ve Duygusal Yeme olmak üzere 3 alt tema oluşmuştur. Elde edilen bu sonuçlar ilgili literatür doğrultusunda tartışılacaktır.

4.2.2.1 Kilo kontrolü

Katılımcılarla yapılan görüşmelerde kilo kontrolü sağlamak için kısıtlayıcı yeme ve çeşitli telafi davranışlarında bulundukları görülmüştür.

Sık tartılma davranışının yeme patolojisiyle yakından ilişkili olduğu bilinmektedir (Klos ve ark., 2012; Neumark Sztainer ve ark., 2006). Ayrıca, sık tartılma diyet davranışıyla da pozitif yönde ilişkilidir (Wing ve ark., 2007). Bizim çalışmamızda da, YBDÖ'den yüksek puan alarak bozulmuş yeme gösteren katılımcıların tamamına yakını her gün tartıldığını ya da gün içinde bile birden fazla kez tartılarak kilolarındaki değişimi kontrol ettiklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların bu anlatımları, YB tanısı almasa dahi bozulmuş yeme gösteren bireylerin sık sık tartıldıklarını ve sık tartılma davranışının bozulmuş yemeye yakından ilişkili olan bir risk faktörü olabileceğine işaret ettiği düşünülmektedir. Ancak, literatürde mevcut çalışmanın sonuçlarıyla uyuşan bulgular olduğu gibi çelişkili bulgular olduğu dikkat çekmiştir. Örneğin, sık tartılmanın obez ve aşırı kilolu bireylerin kilo verme ve kalıcı kilo değişikliklerini sağlamalarında destekleyici ve faydalı bir unsur olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır (Linde ve ark., 2007; VanWormer ve ark., 2011). Ayrıca, sık tartılma davranışının yetişkin bireyleri kilolarını kontrol etmek amacıyla daha sağlıklı beslenme ya da spor yapma gibi davranışlara yönelterek yarar sağlayabileceği belirtilmektedir (Friend ve ark., 2012; Neumark Sztainer ve ark., 2006). Ancak, kilolarından ve bedenlerinden memnun olmayan bireylerin sık tartılmalarının sağlıksız kilo kontrol davranışlarında bulunmalarına yol açabileceği aktarılmaktadır (Friend ve ark.

2012; Neumark Sztainer ve ark., 2006). Tüm bu bulgulardan yola çıkılarak, tartılma sıklığının bozulmuş yeme için tetikleyici ve sürdürücü faktör olarak değerlendirilmesinde bireylerin BKİ'lerinden ziyade kilolarından ve bedenlerinden memnuniyetsizlik durumlarının göz önünde bulundurulmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir. Örneğin, üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmaya göre, kadınların tartılma sıklığıyla BM arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca, tartılma sıklığıyla YBDÖ ile ölçülen beden ve kilo ile ilgili endişeler alt boyutu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulgulanmıştır (Klos ve ark., 2012). Klos ve arkadaşları (2012), bu bulgulardan yola çıkarak beden görünümleriyle ilgili endişeleri olan bireylerin tartıda hedeflediklerinden farklı kiloda olduklarını görmelerinin bozulmuş yeme davranışlarını tetikleyebileceğini belirtmişlerdir. Friend ve arkadaşlarına (2012) göre tartılma sıklığıyla BM ve kendini kusturma, öğün atlama, katı kısıtlamalar içeren diyetler yapma gibi sağlıksız kilo kontrol davranışları pozitif yönde ilişkilidir (Friend ve ark., 2012). 5 yıl süren boylamsal bir çalışmada da tartılma sıklığının; tıknırcasına yeme davranışı, kısıtlayıcı yeme, kendini kusturma ve diyet hapi kullanma gibi sağlıksız kilo kontrol davranışlarını yordadığı bulgulanmıştır (Neumark Sztainer ve ark., 2006).

Bu tez çalışması kapsamında görüşme yapılan katılımcıların birçoğu fazla yediklerini düşündükleri öğünleri telafi etmek amacıyla aşırı spor yapma, yürüyüş yapma, ip atlama gibi davranışlarda bulunduklarını belirtmişlerdir. Literatür incelendiğinde, bu bulguyu destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Aşırı egzersiz davranışı, BM ve başta kısıtlayıcı yeme davranışı olmak üzere bozulmuş yeme davranışlarıyla pozitif yönde ilişkilidir (Holland ve ark., 2014; LePage ve ark., 2008). Araştırmacılar, bu bulgudan yola çıkarak aşırı egzersiz davranışının bireylerin yediklerini telafi etmek amacıyla kullanıldığını belirtmişlerdir (Holland ve ark., 2014). Tabri ve arkadaşlarına (2015) göre, kilolarına ve beden görünümünü ilişkin aşırı değerlendirmelerde bulunan bireylerin aşırı egzersiz yapma ve kısıtlayıcı yeme davranışı gibi sağlıksız kilo kontrol davranışlarında bulunma riskleri daha yüksektir. Tüm bu bilgilerin, tanı almasa dahi bozulmuş yeme davranışı gösteren bireylerin egzersizi telafi amacıyla kullanabileceklerini gösterdiği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın katılımcılardan biri, fazla yediğini düşündüğünde telafi etmek amacıyla kendini kusturduğunu aktarmıştır. Sağlıksız kilo kontrol davranışlarından biri olan

kendini kusturma davranışı, klinik olmayan örnekleme de görülmektedir (Alvarenga ve ark., 2013; Neumark Sztainer ve ark., 2006; Vander Wal, 2012). Ancak bu davranışın, yeme patolojisinin şiddetlenmesi ihtimali açısından dikkat edilmesi gereken bir uyarı işareti olduğu bildirilmektedir (Alvarenga ve ark., 2013). Çalışmamız kapsamında elde edilen bu bilginin literatürle uyumlu olduğu anlaşılmaktadır. Kusma davranışının tanı almayan örneklem grubunda görülüyor olmasının bozulmuş yeme davranışlarının toplum örnekleminde ele alınarak YB için önleyici çalışmaların yapılmasının önemine işaret ettiği düşünülmektedir.

Araştırmamız kapsamında görüşme yapılan katılımcılardan biri, kilo almamak için tıknırcasına yediği zamanlardan sonra uyumadığını, aşırı su, yeşil çay ve kahve tüketiminde bulunduğunu aktarmıştır. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde telafi davranışı olarak sıvı tüketimine dair yapılan çalışmaların nerdeyse yok denecek kadar az olduğu dikkat çekmiştir. Ancak, yapılan çalışmaların bulgularının bizim çalışmamızı doğrular nitelikte olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalar yeme patolojisi olan bireylerin su, çay, kahve gibi kalorisi düşük içecekleri sıklıkla tükettiklerini göstermektedir (Alvarenga ve ark., 2013; Hart ve ark., 2005; Hart ve ark., 2010). Örneğin, Hart ve arkadaşları (2010) tarafından YB tanısı alan bireylerle yapılan bir çalışmaya göre, bireyler tıknırcasına yeme davranışından sonra kilo almamak ve yedikleri besinleri vücutlarından atmak, sindirim ve boşaltım sistemlerini çalıştırmak için bol bol alkol içermeyen sıvı tüketiminde bulunmaktadırlar.

Bu tez çalışması kapsamında YBDÖ'den yüksek puan alarak çalışmanın örneklem grubunu oluşturan katılımcıların, kilo kontrolünü sağlamak için aşırı egzersiz yapma, kendini kusturma, sıvı tüketme, uyumama gibi davranışlarda bulundukları görülmüştür. Ayrıca, katılımcıların kilo alıp verme durumlarını daima gözetim altında tutma istekleri doğrultusunda sıklıkla tartıldıkları anlaşılmıştır. Tüm bu bulguların literatürle uyumlu olduğu görülmektedir. Mevcut çalışma kapsamında elde edilen bu bulguların tanı almayan ancak bozulmuş yeme gösteren bireylerin bozulmuş yeme ile ilişkili faktörleri nasıl deneyimlendiğinin anlaşılmasına yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

4.2.2.1.1.Kısıtlayıcı yeme

Katılımcıların tamamına yakınının, kilo kontrolü sağlamak amacıyla kısıtlayıcı yeme davranışında bulundukları anlaşılmıştır. Kısıtlama davranışının tanı almayan bireylerde yaygın görüldüğü literatürde de belirtilmektedir. Yapılan çalışmalar, kalori kısıtlaması içeren katı diyetler şeklinde kendini gösteren kısıtlayıcı yeme davranışının genel popülasyonda oldukça yaygın olduğunu ortaya koymaktadır (Smolak ve Levine, 2015; Vander Wal, 2012). Ayrıca, toplum örnekleminde, yemek yemeyerek kendini aç bırakma, öğün atlama gibi sağlıksız kilo kontrol davranışlarının yaygın olduğu belirtilmektedir (Vander Wal, 2012). Mevcut çalışmada da tanı almayan ancak bozulmuş yeme gösteren bireylerin tamamına yakınının kısıtlayıcı yeme davranışı gösterdiği görülmüştür.

Fairburn (2008), yiyecek alımının kısıtlanması, katı kısıtlamalar içeren diyetler, belirli yiyeceklerin tüketiminden kaçınılması, öğün atlama ve yemekle ilgili katı kurallara sahip olmayı kısıtlayıcı yeme davranışının çatısı altında toplamıştır. Bizim çalışmamızda da, katılımcıların neredeyse tamamı fazla yemek yediklerini düşündükleri zamanlardan sonra kilo kontrollerini sağlamak için; telafi etmek amacıyla öğün atlama, günün devamında yemek yememe ya da kalorisi düşük gıdaları tercih etme gibi kısıtlayıcı yeme davranışlarında bulunduklarından bahsetmişlerdir. Bu bağlamda yapılan çalışmalar incelendiğinde bireylerin kilo kontrollerini sağlamak için yedikleri yiyecekleri telafi edebilmek adına çok yedikten sonraki öğünlerde ya da takip eden günlerde daha az yemek yeme, öğün atlama, aç kalma gibi davranışlarda bulunduklarını bulgulayan çalışmaların olduğu görülmüştür (Alvarenga ve ark., 2013; Frayn ve ark., 2018).

Bu tez çalışmasının örneklemini normal BKİ ve yüksek BKİ arasından değişen katılımcılar oluşturmaktadır. Bireylerin normal ile yüksek arasında değişen BKİ skalasına rağmen kısıtlayıcı yeme davranışlarında bulunmaları dikkat çekmiştir. Bu bağlamda literatür incelendiğinde, benzer bulguların olduğu görülmüştür. Örneğin Mostafavi Darani ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan çalışmada BKİ'si normal ya da zayıf olan kadınlarının kilo vermek istediği ve ağırlıklı olarak öğün atlamayı kilo kontrol davranışı olarak kullandıkları bulgulanmıştır. Vander Wall'a (2012) göre ise, obez ya da fazla kilolu bireyler normal kiloya sahip bireylere göre öğün atlama, aç kalma gibi sağlıksız kilo kontrol davranışlarına daha fazla başvurmaktadır. Literatürdeki bu bulgular kısıtlayıcı yeme ve sağlıksız kilo kontrol davranışlarının tetiklenmesinde BKİ'den farklı

bir değişkenin rol oynadığına işaret etmektedir. Araştırmalarda, BKİ’den ziyade BM’nin sağlıksız kilo kontrol davranışlarının ve diyetin önemli bir yordayıcısı olduğu bildirilmiştir. Ayrıca, bedeninden memnun olmayan ve kilo vermek isteyen bireylerin diyet ve kısıtlayıcı yemeye başvurduğu belirtilmektedir (Mostafavi Darani ve ark., 2013; Ogden, 2010; Park ve ark., 2019; Vander Wal, 2012). Bu tez çalışmasında da katılımcıların BKİ’lerinin normal ile obez arasında değiştiği ancak tamamının bedenlerinden memnun olmadıkları görülmektedir. Bu katılımcıların, kısıtlayıcı yeme davranışında bulunmalarının, kısıtlayıcı yeme davranışının BKİ’den ziyade BM düzeyinden etkilenebiliyor olabileceği fikrini desteklediği düşünülmektedir.

Bu tez çalışması kapsamında katılımcılarla yapılan görüşmelerde, katılımcıların kilo kontrolü sağlamak amacıyla kısıtlayıcı yeme davranışına sıklıkla başvurdukları anlaşılmaktadır. Bununla beraber katılımcılar çeşitli beslenme biçimlerini uygulamakta ve böylece kilo vermeyi hedeflemektedirler. Bu kapsamda, bölümün devamında katılımcıların kullandıkları çeşitli kısıtlamalar içeren kilo kontrol davranışları, ilgili literatür doğrultusunda tartışılacaktır.

Literatürde, kilo kontrolü ya da zayıflama amacıyla diyet yapan bireylerin başta şeker ve karbonhidrat içeren yiyecekler olmak üzere çeşitli besinleri kendilerine yasakladıkları ve neredeyse hiç tüketmedikleri belirtilmiştir (Karfopoulou ve ark., 2013; Vander Wal, 2012). Bu tez çalışması kapsamında görüşme yapılan bireylerin neredeyse tamamı, kilo kontrolü sağlayabilmek amacıyla başta şeker ve glüten içeren belirli başlı bazı yiyecekleri kendilerine yasaklayarak hayatlarından tamamen çıkardıklarını aktarmışlardır.

YBDÖ’den yüksek alan ve araştırmamıza katılan bazı katılımcılar, kilo kontrollerini sağlamak için aralıklı oruç ve ketejonik diyetten yararlandıklarını aktarmışlardır. Katılımcılar bu beslenme biçimleri doğrultusunda uzun süre a kaldıklarını, birçok besini hayatlarından çıkardıklarını ve beslenmelerini oldukça sınırlı gıdayla devam ettirdiklerini dile getirmişlerdir. Ganson ve arkadaşlarına (2022) göre, aralıklı oruç son yıllarda oldukça popüler beslenme biçimlerinden biridir. Bu beslenme biçiminde, bireyler belirli zaman dilimlerine göre beslenmekte ve uzun sreler a kalmaktadırlar. Literatürdeki alışmalar incelendiğinde, aralıklı oruçla yeme patolojisi arasında pozitif yönde ilişki

olduğu dikkat çekmektedir. Yapılan çalışmalar da, aralıklı oruç uygulamasında bulunmanın YBDÖ puanlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Cuccolo ve ark., 2022; Ganson ve ark., 2022). Ayrıca aralıklı orucun kısıtlayıcı yeme ve tıknırcasına yeme ile pozitif yönde ilişkili olduğu bildirilmektedir (Cuccolo ve ark., 2022). Ketejonik diyet ise, düşük karbonhidratlı ancak yüksek yağ ve protein içeren bir beslenme biçimi olarak tanımlanabilir. Bireylerin ketejonik diyet uygulamalarının tıknıma atakları, yemeye ilişkin kontrolü kaybetme ve kilo almayla sonuçlanabileceği aktarılmaktadır (Colombarolli ve ark., 2022). Görüşmelerde katılımcıların anlatımları doğrultusunda ele alınan bu beslenme biçimleriyle ilgili çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir. Ancak, etkileri hakkında yeterli bilgi ve uzman görüşü alınmadan uygulanan popüler beslenme biçimlerinin bireylerin yeme patolojilerini tetikleyebileceği ya da var olan belirtileri şiddetlendirebileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların birçoğu katı diyet uygulamalarının sürdürülebilir olmadığını belirli bir süre sonra diyeti bırakarak verdikleri kiloları geri aldıklarını belirtmişlerdir. Kilo aldıktan sonra tekrar katı diyetlere başladıklarını yani sürekli tekrarlayan diyet döngüsü içerisinde olduklarını aktarmışlardır. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, bu bulguyu destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Örneğini BKİ'si 25 ve üstünde olan bireylerle yapılan nitel bir çalışmada katılımcılar, çeşitli detokslar ya da aç bırakmaya dayalı diyetlerin geçici kilo vermelerini sağladığını ancak devam eden süreçte verdikleri kiloları geri aldıklarını belirtmişlerdir (Karfopoulou ve ark., 2013). Ayrıca, katılımcılar katı ve kısıtlayıcı diyetlerin ardından aşırı yeme davranışında bulunduklarını ve bu sebeple kilo veremediklerinden bahsetmişlerdir (Karfopoulou ve ark., 2013). 10 yıl boyunca belirli aralıklarla tekrarlayan ölçümlerin yapıldığı boylamsal bir çalışmaya göre, kısıtlı besin alımını içeren beslenme düzenine sahip olan, diyet yapan ve öğün atlama davranışında bulunan bireylerin herhangi bir kilo kontrol davranışında bulunmayan bireylere göre 10 yıllık süreçte BKİ'lerinin arttığı bulgulanmıştır (Neumark Sztainer ve ark., 2012). Çalışmanın araştırmacıları, sağlıklı bir biçimde uygulanan diyetin bireylerin kilo kontrolünü sağlamak konusunda faydalı olabileceğini ancak aşırı kısıtlama, öğün atlama ya da aç kalma biçiminde uygulanan diyetlerin genelde kilo almayla ya da YB geliştirip aşırı zayıflamalarıyla sonuçlanacağını belirtmişlerdir (Neumark Sztainer ve ark., 2012). Katı kısıtlamalar içeren diyetler yapan bireylerin daha fazla tıknırcasına yeme davranışı göstermesinin önemli bir sebebi de bu diyetlerin sürdürülebilir

olmamasıdır (Fairburn ve ark., 2003; Linardon, 2018). Sürdürülebilir olmayan diyet kurallarını bozan bireylerin kendileri iradesiz olarak hissedip suçlaması ve bu duygusal zorlanmayla baş etmek için yemeyi kullanmalarıyla tıkinırcasına yeme davranışları tetiklenmektedir. Bu tetiklenmeler sonucunda pişman olan bireyler tekrar diyet yapmaya başlarlar ve böylece tekrarlayan diyet döngüsü oluşmuş olur (Fairburn ve ark., 2003; Linardon, 2018). Tüm bu bulgular, katı kısıtlamalar içeren diyetlerin bozulmuş yeme için risk faktörü olmasının yanı sıra tıkinırcasına yeme davranışlarıyla beraber görülmesi sebebiyle kilo alımına dahi yol açabileceğine işaret etmektedir. Bu durumunsa bireylerin benlik saygılarını, beden memnuniyetlerini negatif yönde etkileyebileceği düşünülmektedir.

4.2.2.2 Tıkinırcasına yeme

Tıkinırcasına yeme davranışı, normal şartlarda yenilemeyecek kadar çok yiyeceği kontrolü kaybedercesine ve hızlı bir biçimde tüketmek olarak tanımlanabilir (Burton ve Abbott, 2019; Fairburn ve ark., 2003; Gan ve ark., 2018). Bizim araştırmamızda da katılımcıların deneyimlerine ilişkin anlatımları bu tanıma destekler niteliktedir. Ayrıca, araştırmamızın katılımcılarının birçoğu bu deneyimi yaşadıklarından bahsetmişlerdir.

Görüşmeler esnasında katılımcılar; fazla yemek yediklerini herkesten gizlediklerini, bu deneyimin kendilerini utandırdığını ve çevreleri tarafından yargılanacaklarını düşündüklerini belirtmişlerdir. Ayrıca, tıkinma ataklarını yaşarken tek oldukları anları beklediklerini ve sosyal ortamlarda oldukça az yemek yediklerini belirten katılımcılar, çevreleri tarafından az yemek yedikleri için eleştirildiklerini aktarmışlardır. Bu bağlamda yapılan çalışmalar incelendiğinde bu deneyimleri ele alan az sayıda nitel çalışma olduğu nicel çalışmalarınsa bu denli kapsamlı bilgi vermediği görülmüştür. Ancak yapılan çalışmalarla bu tez çalışmasının bulgularının tutarlı olduğu anlaşılmıştır. Örneğin, Towner (2020) tarafından yapılan nitel çalışmada, tıkinırcasına yeme davranışları gösteren kadınların yargılanmaktan korkmaları ve utanmaları sebebiyle başkalarının yanında tıkinma atağı yaşamadıklarını, bu deneyimi hep tekken yaşadıkları ve yalnız oldukları anı kolladıkları bulgulanmıştır. Philips ve arkadaşları (2015) ise, tıkinırcasına yemenin yalnızken deneyimlendiğini ve bireylerin tıkinırcasına yeme davranışında bulunduktan sonra suçluluk ve değersizlik duygularını yaşadıklarını bulgulanmışlardır.

Bu tez çalışması kapsamında yapılan derinlemesine görüşmelerde, katılımcılar katı kısıtlamalar içeren diyetler yaptıktan sonra tıknıma atağı yaşadıklarını aktarmışlardır. Ayrıca, katılımcılar kilo kontrolü amacıyla katı kısıtlama davranışlarında bulunarak kendilerini uzun süre aç bıraktıkları dönemlerden sonra aşırı yeme ya da tıknıma davranışında bulunduklarını belirtmişlerdir. Literatürde, kısıtlayıcı yeme ve katı diyetlerin tıknırcasına yeme davranışının önemli bir tetikleyicisi ve sürdürücüsü olduğu belirtilmektedir (Burton ve Abbott, 2019; Liechty ve Lee, 2013; Linardon, 2018; Mason ve ark., 2016; Stice ve Burger, 2015; van Strien ve ark., 2009). Eli (2015), tarafından yapılan nitel bir çalışmada da bireyler kendilerini aç bıraktıktan sonra tıknıma ataklarını yaşadıklarını bu atakların kendilerini özgürleştiren heyecan veren bir deneyim olduğunu aktarmışlardır.

Mevcut araştırma kapsamında görüşme yapılan katılımcılardan biri, yoğun diyet sürecindeyken kendisine ödül günleri belirlediğini aktarmıştır. Belirlediği ödül günlerinde yiyemediği her şeyi yeme isteğiyle hareket ettiğini ve bu deneyimi tıknırcasına yeme davranışlarının başlangıcı olarak nitelediğini belirtmiştir. Bu alanda yapılan çalışmalara göre, Cheat day (kaçamak günü/ödül günü), diyet yapan bireylerin diyet kurallarının dışına çıkabildikleri, istediklerini yiyebilecekleri günler olarak tanımlanabilir (Murray ve ark., 2018). Ödül günlerinin doğası ve önemi henüz tam olarak incelenmemiştir. Ancak, bireylerin ödül günlerinde, tıknırcasına yemeye benzer şekilde kontrol kaybı yaşayarak yemek yedikleri ve bu davranışın doğasının tıknırcasına yeme atağına benzediğine işaret edilmektedir (Murray ve ark., 2018). Bu kapsamda mevcut çalışmanın bulgularının literatürle paralel olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca, çalışmamızda yer alan katılımcının anlatımı doğrultusunda ulaşılan bu sonucun, ödül günü ile tıknırcasına yeme deneyiminin ilişkisini göstermek açısından önemli olabileceği düşünülmektedir. Tüm bunlara ek olarak, ödül günlerinin başta tıknırcasına yeme davranışı olmak üzere bozulmuş yeme ile ilişkisinin kapsamlı bir biçimde ele alan çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir.

4.2.2.3 Duygusal yeme

Araştırmamızın katılımcıları, duygusal olarak zorlandıkları durumlarda yemeye başvurduklarını ve daha fazla yeme eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar

özellikle, üzüntü, yalnızlık, değersizlik, öfke ve yetersizlik gibi duyguların daha fazla yemek yemelerini tetiklediğini belirtmişlerdir. Literatürdeki bulguların bizim çalışmamızın bulgularını destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir. Yapılan çalışmalar zorlayıcı duyguların duygusal yemenin önemli tetikleyicilerinden olduğunu ve bireylerin bu duygularla baş etmek için yeme davranışına başvurdıklarını ortaya koymaktadır (Kahraman ve Nusel, 2023; Seki Öz ve Bayram, 2022). Ayrıca, yalnızlığın duygusal yeme ile pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Diğer bir deyişle, bireylerin yalnızlık seviyeleri arttıkça daha fazla duygusal yeme davranışı göstermektedirler (Kahraman ve Nusel, 2023; Seki Öz ve Bayram, 2022; Wiedemann ve ark., 2018).

Yapılan görüşmelerde katılımcılar, hayatlarında bir sorun yaşadıklarında, zorlandıklarında ya da stresli bir durum karşısında bu durumla baş etmek için yemek yediklerini aktarmışlardır. Leow ve arkadaşları (2021), stresin yeme davranışlarıyla ilişkili olduğunu ancak bu ilişkinin henüz tam olarak ele alınmamış ve aydınlatılamamış olduğunu bildirmişlerdir. İlgili literatürde, stresin duygusal yeme davranışının önemli bir tetikleyicisi olduğunu doğrulamaktadır (Seki Öz ve Bayram, 2022). 41 kişiyle yapılan nitel bir çalışmaya göre, stres seviyesi bireylerin yeme davranışlarını etkilemektedir. Bu araştırmanın bulguları, bazı bireylerin stres olduklarında daha fazla yemek yediklerini göstermektedir (Leow ve ark., 2021). Bu tez çalışması kapsamında görüşme yapılan katılımcıların bir kısmı ise, yemek yemenin kendilerini mutlu edip streslerini yatıştırmalarına yardım edeceğini düşündüklerini belirtmişlerdir. Bu kapsamda yapılan çalışmalara göre, yemeyi baş etme ve duygu düzenleme aracı olarak kullanan bireyler, yemek yediklerinde mutlu olacaklarını düşünmekte ve stresli olduklarında yemek yemeyi hak ettiklerini düşünerek daha fazla yemek yemektedirler (Leow ve ark., 2021; Verstuyf ve ark., 2013). Bu bulguların bizim çalışmamızın bulgularıyla paralellik gösterdiği görülmektedir. Tüm bu bulguların, zorlayıcı durumlar karşısında etkili baş etme yöntemlerini kullanmakta zorlanan bireylerin yemeyi baş etme biçimi olarak kullandıklarına ve duygusal yeme davranışında bulunabileceklerine işaret ettiği düşünülmektedir.

Yapılan görüşmelerde bazı katılımcılar, belirsizlik içeren durumların kendileri için oldukça zorlayıcı olduğunu, belirsizlik yaşadıkları durumlarda yemeye başvurdıklarını ve daha fazla yemek yediklerini belirtmişlerdir. Buradan hareketle, duygusal yeme

davranışı gösteren bireylerin belirsizliğe tahammül etmekte zorlandıkları, belirsizlikle beraber gelen kaygı, stres gibi duygularla baş etmek için yemek yemeyi kullandıkları düşünülmektedir. Konuyla ilgili literatür araştırıldığında, ülkemizde bu konuyu ele alan çalışma sayısının neredeyse yok denecek kadar az olduğu uluslararası literatürde ise bilindiği kadarıyla nicel çalışmaların olduğu ancak nitel çalışma olmadığı görülmüştür. Yapılan çalışmalarda, bozulmuş yeme örüntüleri gösteren bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Konstantellou ve Reynolds, 2010; Sternheim ve ark., 2017). Araştırmamız kapsamında, pandemi döneminin ve depremin belirsizlik yaratması sebebiyle çok zorlandığını ve bu zorlanmayla baş etmek için daha fazla yemek yediğini aktaran katılımcılar olmuştur. Bu kapsamda yapılan çalışmalar incelendiğinde, pandeminin getirdiği yoğun belirsizliğin bireylerin duygusal yeme davranışını tetiklediği bulgulanmıştır (Pak ve ark., 2021). Tüm bu bulgular, YBDÖ'den yüksek puan alarak bu çalışmaya katılan bireylerin belirsizliğe tahammül etmekte zorlandıklarını, stres, kaygı gibi zorlayıcı duygularla baş etmek için yemek yemeyi kullandıklarını doğrular niteliktedir. Ayrıca, çalışma kapsamında elde edilen bulguların literatürle tutarlı olduğu ve katılımcıların duygusal yemeyi deneyimleme biçimleri hakkında bilgi sağlamaya yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Görüşmeler esnasında bazı katılımcılar, yemek yemeyi bir haz ve ödül kaynağı olarak gördüklerini, acıkmadıkları halde mutluluk ve keyif için yemek yediklerini ve doyuma ulaşmak konusunda zorlandıklarını belirtmişlerdir. Duygusal yeme davranışı gösteren kişilerin duygusal açlık yaşadıkları literatürde belirtilmektedir (Bakırhan, 2023; Hernandez Hons ve Woolley, 2012). Duygusal açlık, bireylerin aç olmamalarına rağmen keyif için yemek yemek istemeleri olarak nitelendirilebilir (Bakırhan, 2023). Ayrıca, duygusal yeme davranışında bulunan bireyler besinleri kimi zaman zevk ve mutluluk nesnesi olarak görebilmektedir (Kemp ve ark., 2010). Örneğin, duygusal yeme davranışı gösterdiğini belirten kadınlarla yapılan nitel bir çalışmaya göre, katılımcılar genelde açlıktan ziyade duygusal olarak daha iyi hissetmek ve duygusal boşluğu doldurmak amacıyla bir şeyler yemektedirler (Hernandez Hons ve Woolley, 2012). Tüm bu bulguların bizim araştırmamızdaki katılımcıların, yiyecekleri mutluluk ve zevk kaynağı olarak gördükleri, fizyolojik değil duygusal açlıkla yemek yediklerine ilişkin bulguları desteklediği düşünülmektedir

Araştırmamızın bazı katılımcıları, kişiler arası ilişkilerde yaşanan zorlukların kendilerini yemeye teşvik ettiğini aktarmışlardır. Kişiler arası ilişkilerin duygusal yeme davranışının önemli tetikleyicilerinden ve sürdürücülerinden olduğunu gösteren birçok çalışma bulunmaktadır (Ansell ve ark., 2012; Fairburn ve ark., 2003; Hartmann ve ark., 2010; Hernandez Hons ve Woolley, 2012; Monterubio ve ark., 2015; Patching ve Lawler, 2009; Rieger ve ark., 2010).

4.2.3 Bilişsel faktörler

Yapılan görüşmeler sonucunda, bozulmuş yeme deneyimiyle bilişsel faktörlerin de yakından ilişkili olduğu görülmüştür. Katılımcıların anlatımları doğrultusunda Bilişsel Faktörler ana temasının altında Düşük Benlik Saygısı, Zihinsel Meşguliyet ve Mükemmeliyetçilik adı altında 3 alt tema oluşmuştur. Elde edilen bu sonuçlar ilgili literatür doğrultusunda tartışılacaktır.

4.2.3.1 Düşük benlik saygısı

Katılımcıların anlatımları, benlik saygılarının kilo ve beden üzerinden yaptıkları değerlendirmelerden etkilendiğini, düşük benlik saygılarının olduğunu ve düşük benlik saygısının bozulmuş yemeyle ilişkisini göstermektedir.

Literatürde, YB tanısı alan klinik örnekleme de, tanı almayan ancak bozulmuş yeme örüntüsü gösteren örnekleme de düşük benlik saygısının bozulmuş yeme davranışlarının önemli bir tetikleyicisi ve sürdürücüsü olduğu belirtilmektedir (Beckers ve ark., 2023; Courtney ve ark., 2008; Cruz Sáez ve ark., 2020). Yapılan çalışmalar, düşük benlik saygısının duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve tıkınırcasına yeme davranışlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Beckers ve ark., 2023; Burton ve Abbott, 2019). Bizim çalışmamızda da, görüşme yapılan ve herhangi bir YB tanısı almayan ancak bozulmuş yeme deneyimi yaşayan katılımcıların anlatımları, benlik saygılarının düşük olduğuna işaret etmektedir. Katılımcıların, sıklıkla beden ve kilo üzerinden kendilerine ilişkin olumsuz değerlendirmeler yaptıkları görülmektedir. Ayrıca, katılımcılar zayıf ve yeterince güzel olmadıkları için değer görmeyen, seilmeyen ve öz güveni düşük bireyler olduklarını belirtmişlerdir. Çalışmamızın bulgularının, literatürdeki bulgularla tutarlı

olduğu ve bozulmuş yeme davranışlarının oluşmasında ve devam etmesinde düşük benlik saygısının önemli bir rol oynadığını doğrular nitelikte olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların bazıları, BM sebebiyle benlik saygılarının düştüğünü, seilmeye layık olmadıklarını, kabul görmeyeceklerini ve özgüvenlerini kaybettiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca, kilo verdiklerinde özgüvenlerinin ve zayıflamaya yönelik motivasyonlarının arttığını aktarmışlardır. Bu bağlamda ilgili literatürde, BM ile benlik saygısının yakından ilişkili olduğu ve bireylerin benlik saygıları ile BM seviyeleri ve yeme patolojilerinin negatif yönde ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur (Aparico Martinez ve ark., 2019; Brechan ve Kvaalem, 2014). Ayrıca, BM ile bozulmuş yemenin arasında düşük benlik saygısının aracı rol oynadığı belirtilmektedir (Cruz Sáez, ve ark., 2020). Diğer bir deyişle, bireylerin beden memnuniyetsizlikleri arttıkça benlik saygıları azalmakta ve bozulmuş yeme davranışları tetiklenmektedir (Cruz Sáez ve ark., 2020).

İlgili literatüre göre, yeme patolojisi olan bireyler, düşük benlik saygısının da etkisiyle yeme, beden ve kilolarını kontrol edemediklerine dair negatif bir bakış açısına sahiptirler (Fairburn ve ark, 2003). Bu bakış açısı, kiloları veya bedenleriyle ilgili başarı sağlamak için yiyecek kısıtlaması ve kilo kontrolüne yönelik davranışlarla ilgili fazla çaba sarf etmelerine yol açabilmektedir. Ancak, bireylerin kendilerini beden ve kilo üzerinden değerlendirmeleri devam ettiği sürece benlik saygılarının yükselmesinin zor olabileceği düşünülmektedir (Fairburn ve ark., 2003; Stice, 2001). Gianini ve Smith (2007), düşük benlik saygısının beden ve kiloyla ilişkili endişelerin oluşmasında önemli rol oynaması sebebiyle diyet kısıtlamalarının tetikleyicisi olabileceğini öne sürmektedir. Ayrıca, benlik saygısı düşük olan bireylerin kısıtlayıcı diyetleri uygularken diyet kurallarına uymadıklarında benlik saygılarının daha da düşebileceğini belirtmişlerdir (Gianini ve Smith, 2007). Tüm bunlara ek olarak, benlik saygısı düşük olan bireylerin zayıflık idealine ilişkin mesajları daha kolay benimsedikleri, zayıf olduklarında daha değerli, kabul gören bireyler olacakları ve öz güvenlerinin artacağına inandıkları aktarılmaktadır. Bireylerin zayıflığı bu denli önemseyerek öz saygıyla ilişkilendirmesinin kusma ve katı kısıtlamalar içeren diyet davranışlarına yol açabileceği düşünülmektedir (Mayer Brown ve ark., 2016; Montgrémier ve ark., 2020).

Bizim araştırmamızda da katılımcılar, kilo alınca ya da diyet kurallarını esnettiklerinde benlik saygılarının düştüğünü, mutsuz olduklarını, kendilerini suçladıklarını ve iradesiz olduklarını düşündüklerini aktarmışlardır. Ancak diyetlerine uymak konusunda istedikleri başarıyı gösterdiklerinde, kilo verdiklerinde özgüvenli, mutlu ve başarılı hissettiklerini belirtmelerinin bu bulguları desteklediği düşünülmektedir.

Tüm bu bulguların, bozulmuş yeme deneyimi yaşayan ancak tanı almayan bireylerin benlik saygılarının bedenlerine-kilolarına ilişkin deneyimleriyle ve bozulmuş yeme davranışlarıyla etkileşim halinde olduğuna işaret ettiği düşünülmektedir.

4.2.3.2 Zihinsel meşguliyet/ruminasyon

Literatürde, yeme, beden ve kiloya ilişkin aşırı değerlendirmelerin ve zihinsel meşguliyetin katı kısıtlayıcı diyetler, tıknırcasına yeme ve telafi davranışları gibi YB belirtilerini devam ettiren sürdürücü faktörlerden olduğu aktarılmaktadır (Cowdrey ve Park, 2011; Park ve ark., 2011). Ruminasyonun, bozulmuş yeme davranışlarıyla yakından ilişkili bir faktör olduğu bilinmektedir. Örneğin, YB tanısı alan kadınlarla yapılan nitel bir çalışmada da, vakaların tamamının yemek, beden ve kiloyla ilgili zihinsel meşguliyet yaşadıkları aktarılmıştır (Ergüney Okumuş ve ark., 2018). Literatüre göre, bireylerin kilo, beden ve yemeye yönelik zihinsel meşguliyetleri adeta bir kısır döngüye dönüşmektedir. Öyle ki, bireylerin ruminasyon düzeyi arttıkça BM düzeyleri, kısıtlayıcı yeme davranışları, tıknırcasına yeme ve duygusal yeme davranışları da artmaktadır (Dondzilo ve ark., 2016; Kornacka ve ark., 2020). Ortaya çıkan bozulmuş yeme davranışları da beraberinde suçluluk, utanç gibi duygular uyandırarak ruminasyonu tetiklemektedir (Dondzilo ve ark., 2016; Kornacka ve ark., 2020). Bizim çalışmamıza dahil olan ve bozulmuş yeme gösteren bireylerin büyük çoğunluğu, zihinlerinde sürekli kilolarını, yedikleri yiyecekleri ya da ne yiyeceklerine, nasıl göründüklerine ilişkin düşünceler olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcılar, hayatlarının kilo ve yemek üzerine kurulu olduğunu düşündüklerini ve bu durumun hayat kalitelerinde, sosyal hayatlarına ve kişiler arası ilişkilerini negatif yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Mevcut tez çalışmasında edinilen bu bulguların literatürle uyumlu olduğu ve zihinsel meşguliyetin tanı almayan ancak bozulmuş yeme gösteren grupta da bir tetikleyici ve sürdürücü rolü olduğunu destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir.

Mevcut tez çalışmasının katılımcıları, sıklıkla kilo almaya yönelik korku ve endişe duyduklarını, kilo almaya yönelik endişelerinin zihinsel anlamda kendilerini meşgul ettiğini belirtmişlerdir. Katılımcılar, bu düşüncelerin artık hayatlarının bir parçası haline gelmesinin yanı sıra diyetle başlamalarında etkili olduğunu dile getirmişlerdir. Bu bağlamda ilgili literatür incelendiğinde, kilo alma korkusunun yeme patolojisi olan bireylerin hayatlarında merkezi bir yer edindiği bildirilmektedir (Ergüney Okumuş ve ark., 2018; Levinson ve Williams, 2020). Ayrıca, kilo alma korkusunun kilo kontrolüne yönelik kusma, aşırı egzersiz, diyet gibi telafi davranışlarını ve kısıtlayıcı yemeyi tetikleyebileceği bildirilmektedir. (Chow, Ruhl ve ark., 2019; Ergüney Okumuş ve ark., 2018).

Tüm bu çalışma bulguları göz önüne alındığında, bizim çalışmamız da herhangi bir YB tanısı almamış ancak bozulmuş yeme deneyimi yaşayan katılımcıların anlatımları doğrultusunda kilo, beden görünümü ve yemeye ilişkin zihinsel meşguliyetlerinin yoğun olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca, katılımcıların sıklıkla zihinlerinde kilo almaya dönük korku ve endişe duygusu yaşadıklarını belirtmelerinin de literatürdeki bulgularla paralellik gösterdiği düşünülmektedir.

4.2.3.3 Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik, bozulmuş yeme örüntülerinin önemli tetikleyicilerindendir (Fairburn ve ark., 2003 ; Lethbridge ve ark., 2011; Miller Day ve Marks, 2006). Yapılan çalışmalar özellikle tıknırcasına yeme davranışı ile kısıtlayıcı yeme davranışının mükemmeliyetçilikle pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Forbush ve ark., 2006; Rivière ve Douilliez, 2017). Ayrıca mükemmeliyetçilik ile BM yakından ilişkilidir. Bireylerin mükemmeliyetçilik seviyeleri arttıkça BM düzeyleri ve daha zayıf olmaya yönelik davranışlarda bulunma eğilimleri artabilir (Lethbridge ve ark., 2011). Mevcut tez çalışmasında da, katılımcıların anlatımlarının mükemmeliyetçilik yaşıyor olabileceklerine işaret ettiğine ve mükemmeliyetçiliğin bozulmuş yeme davranışlarının sürdürülmesinde ve tetiklenmesinde rolü olabileceğini gösteren çalışmaları destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir.

Ya hep ya hiç şeklinde düşünme tarzı mükemmeliyetçilikle oldukça iç içedir. Mükemmeliyetçi bireylerin, kendilerine ilişkin değerlendirmelerde bulunurken genelde

ya hep ya hiç şeklinde düşündükleri aktarılmaktadır (Lethbridge ve ark., 2011; Shafran ve ark., 2002). Ya hep ya hiç tarzı düşünme şeklinin YB ile yakından ilişkili olduğu ve kısıtlayıcı yeme başta olmak üzere yeme patolojisi ile arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğu ortaya koyulmuştur (Fairburn ve ark., 2003; Lethbridge ve ark., 2011; Palascha ve ark., 2015). Bozulmuş yeme davranışları olan ve ‘ya hep ya hiç’ şeklinde düşünen mükemmeliyetçi bireyler, diyetle yönelik kuralları esnettiklerinde ya da diyetlerinde olmayan yasaklı yiyeceklerden yediklerinde diyetlerini tamamen bozarak aşırı yeme davranışında bulunabilmektedirler (Antonioni ve ark., 2017; Lethbridge ve ark., 2011; Palascha ve ark., 2015). Bu durumun beraberinde kaygı, suçluluk gibi duyguları getirmesinin yanı sıra kilo kontrolü sağlamak ve kontrolü yeniden ele almak için tıknırcasına yemenin ardından kusma ya da kısıtlayıcı yeme davranışlarını getirebileceği düşünülmektedir (Antonioni ve ark., 2017; Lethbridge ve ark., 2011). Mevcut tez çalışmasında da katılımcıların anlatımlarından sıklıkla ya hep ya hiç tarzı düşünme eğiliminde oldukları anlaşılmıştır. Katılımcılar, özellikle kısıtlayıcı beslenme düzenlerinin dışına çıktıklarında veya diyetlerine yönelik kuralları esnettiklerinde diyetlerini tamamen bozarak her zamankinden fazla yemek yeme gibi davranışlarda bulunduklarını aktarmışlardır. Bu bulguların, literatürdeki bulgularla uyumlu olduğu, ‘ya hep ya hiç’ şeklinde düşünmenin bozulmuş yeme deneyiminin ortaya çıkmasında ve devam etmesinde rol oynadığını doğrular nitelikte olabileceğine işaret ettiği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmanın katılımcıları, yemekle ilgili iradeli olmanın ve belirli kurallara uymanın hayatlarının kontrolünü sağladıklarını, güçlü ve iradeli olduklarını düşündürdüğünü belirtmişlerdir. Bununla beraber katılımcılar yemekle ilgili belirledikleri kurallara uymadıklarında, kontrolü kaybettiklerini düşündüklerini aktarmışlardır. Elde edilen bu bulguların literatürle uyumlu olduğu düşünülmektedir. Fairburn ve arkadaşları (2003), yeme patolojisinde mükemmeliyetçiliğin yeme, beden ve kilo üzerinde kontrolü sağlama çabası olarak deneyimlenebileceğini belirtmektedir. Literatürde de, yeme patolojisiyle kontrol temasının yakından ilişkili olduğunu ve kontrolü kaybetme korkusunun yeme patolojisinin önemli bir tetikleyicisi olduğunu ortaya koyan birçok çalışma bulunmaktadır (Antonioni ve ark., 2017; Lethbridge ve ark., 2011; Miller Day ve Marks, 2006). Lethbridge ve arkadaşları (2011) ise, yeme patolojisi gösteren bireylerin, ideal olarak belirledikleri bedene ve kiloya ulaşmak için yemeye

ilişkin belirli kurallar çerçevesinde hareket ettiklerini belirtmektedirler. Ayrıca, bireylerin bu kurallara uymadıklarında kendilerini negatif yönde değerlendirdikleri ve benlik saygılarının negatif anlamda etkilendiği ortaya konulmaktadır (Fairburn ve ark., 2003; Lethbridge ve ark., 2011).

Tüm bu bulgular ışığında, mükemmeliyetçilik ve bozulmuş yemenin yakından ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca, mükemmeliyetçilikle ilişkili olarak ya hep ya hiç tarzı düşünme ve kontrol temalarının bozulmuş yeme üzerinde tetikleyici ve sürdürücü rolü bulunduğu düşünülebilir.

4.2.4. Duygusal deneyimler

Araştırmamıza katılan bireylerin, bozulmuş yeme davranışlarıyla ilişkili olarak çeşitli duygusal deneyimler yaşadıkları bulgulanmıştır. Yeme patolojisinin ortaya çıkmasında ve devam etmesinde duyguların oldukça önemli bir yer edindiği bilinmektedir (Fairburn ve arkadaşları, 2003). Ayrıca, YB olan bireylerin duygularını düzenlemekte zorlandıkları belirtilmektedir (Cohen ve Petrie, 2005).

Mevcut tez çalışması kapsamında yapılan görüşmelerde katılımcılar; fazla yediklerini düşündüklerinde, kilo aldıklarında, yeme atağı geçirdiklerinde, bedenleri ve kilolarıyla ilgili kıyaslamalar yaptıklarında ya da negatif yorumlar aldıklarında sıklıkla utanç duygusu deneyimlediklerini belirtmişlerdir. Utanç duygusunun bozulmuş yemeye pozitif yönde ilişkili olduğu bilinmektedir (Aslan, 2001; Doran ve Lewis, 2012). Özellikle beden utancının tanı almayan ancak bozulmuş yeme örüntüleri gösteren bireylerde yeme patolojisinin önemli bir yordayıcısı olduğu belirtilmektedir (Doran ve Lewis, 2012). Craven ve Fekete (2019) ise, bireylerin kiloları ve yeme davranışlarıyla sebebiyle yargılandıklarında suçluluk ve utanç duygularını hissettiklerini bildirmişlerdir. Ayrıca, hissedilen bu duyguların da tıknırcasına yeme davranışını tetiklediği aktarılmıştır (Craven ve Fekete, 2019). Bu bulgularla tutarlı olarak mevcut çalışma kapsamında görüşme yapılan katılımcılar, utanç duygusunun yanı sıra kilo aldıklarında ya da fazla yediklerini düşündüklerinde suçluluk ve pişmanlık hissettiklerinden bahsetmişlerdir. Literatürde bu bulguları destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Örneğin, Aslan (2001), zayıflık idealini benimseyen bireylerin yemek yedikten sonra suçluluk duygusu yaşadıklarını belirtmiştir. Gan ve arkadaşları (2018) ise, tıknırcasına yeme davranışı

gösteren bireylerin tıknırcasına yedikten sonra utanç, suçluluk ve pişmanlık hissettiklerini bulgulamışlardır.

Öfke ve üzüntü duygularının bozulmuş yeme davranışlarının tetiklenmesinde ve devam etmesinde rolü olduğu belirtilmektedir (Ergüney Okumuş ve ark., 2018; Fairburn ve ark., 2003; Fox, 2009). Aslan'a (2001) göre, zayıf ve ideal bedende olmadığını düşünen kadınlar üzüntü duygusunu daha fazla hissetmektedirler. Bizim çalışmamızda da, katılımcıların büyük bir kısmı kilolarından ve bedenlerinden memnun olmadıkları için üzüntü duyduklarını ve öfke duygusunun da aşırı yeme davranışlarını tetiklediğini aktarmışlardır.

Araştırmamızın katılımcıları, yalnızlık ve yetersizliğin kendilerini zorlayan duygular olduğunu ve bu durumun daha fazla yemek yemelerine yol açtığını aktarmışlardır. Literatüre göre, bireyler yalnızlık duygusuyla baş etmek için duygusal yeme davranışını kullanabilmektedirler (Hernandez Hons ve Woolley, 2012). Yetersizlik duygusunun da bireylerin aşırı yeme davranışını tetikleyebileceği belirtilmektedir (Miller Day ve Marks, 2006).

Mevcut tez çalışması kapsamında, katılımcıların üzüntü, öfke, yalnızlık ve yetersizlik gibi duygularla yeme davranışlarının etkileşimini aktardıkları görülmüştür. Böylece, duyguların yeme davranışlarıyla etkileşiminin bireylerin deneyimleri doğrultusunda nitel yöntemle ele alınması sağlanmıştır. Bu bulgularında, literatürdeki bulgularla tutarlı olduğu görülmüştür. Ayrıca, bozulmuş yeme davranışlarının bilişsel süreçlerin yanı sıra duygusal süreçlerden de etkilendiği ve bu kapsamda duyguların bozulmuş yeme deneyimiyle ilişkisini daha kapsamlı ele alınacak çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

4.2.5 Aile ilişkileri ve yeme davranışı

Yapılan görüşmelerin analizi sonucunda, aile üyeleriyle kurulan ilişkiye dair deneyimlerin bozulmuş yeme davranışının ortaya çıkmasında ve devam etmesinde etkili faktörlerden biri olduğu görülmüştür. Bu kapsamda elde edilen sonuçlar, Aile İlişkileri ve Yeme Davranışı teması altında Sağlıksız Aile İlişkileri ve Aile Ortamının Etkisi olmak

üzere 2 alt temada sunulmuştur. Elde edilen bulgular ilgili literatür doğrultusunda tartışılacaktır.

4.2.5.1 Sağlıksız aile ilişkileri

Araştırmamızın katılımcılarının neredeyse tamamı aile ilişkilerinin çatışmalı, soğuk, sağlıklı iletişim kurulamayan ve duygusal olarak mesafeli olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, katılımcılar aile içinde fiziksel ve psikolojik şiddetin olduğunu aktarmışlardır. Katılımcıların bu anlatımlarının literatürdeki çalışmalarla uyumlu olduğu düşünülmektedir. Örneğin, Gillett ve arkadaşları (2009) tarafından, YB tanısı alan bireylerle herhangi bir yeme problemi yaşamayan sağlıklı bireylerin karşılaştırıldığı bir çalışmada, YB tanısı alan grubun daha çatışmalı aile ilişkilerine sahip olduğu, aile işlevselliklerinin daha düşük olduğu, daha kuralcı bir aile yapısının olduğu ve aile üyelerinin birbirlerine sık sık aşağılama, alay etme gibi davranışlarda bulundukları ortaya konulmuştur. Ayrıca, korumacı, katı kuralları olan, çatışmalı, sınırların belirsiz olduğu ve mesafeli ailelerde büyüyen bireylerin demokratik ve sıcak bir aile ortamında büyüyen bireylere göre daha fazla bozulmuş yeme davranışı gösterdikleri aktarılmaktadır (Bowles ve ark., 2011; Darrow ve ark., 2017). Araştırmacılar bu bulgulardan yola çıkarak, katı kurallar ve kısıtlamalarla büyüyen bireylerin yaşamlarının kontrolünü yeme davranışları ve beden görünümelerini üzerinden sağlamaya çalıştıklarını bildirmektedirler (Bowles ve ark., 2011).

Jones ve arkadaşları (2019), empatik, sıcak ve sağlıklı ilişkiler kuran ebeveynlerin soğuk ve çatışmalı ilişki kuran ebeveynlere kıyasla, çocuklarına zorlayıcı durumlarla baş etme becerilerini daha fazla kazandırdıklarını belirtmiştir. Bu durumun bir sonucu olarak da iletişimin zayıf olduğu ailelerde büyüyen bireylerin yeme davranışını bir baş etme mekanizması olarak kullanabileceklerini öne sürmüşlerdir (Jones ve ark., 2019). 16-19 yaş aralığındaki AN tanısı olan genç kadınlar ve aileleriyle yapılan nitel bir çalışmada, ebeveynler ve çocuklar aile içerisinde güven veren, samimi, duyguların paylaşıldığı ve sıcak bir iletişim olmadığını aksine duyguların bastırılıp paylaşılmadığı bir aile ortamı olduğunu belirtmişlerdir (Dallos ve Denford, 2008). Bu bulgulara paralel olarak bizim çalışmamızda da, katılımcıların birçoğu aile içerisinde duygusal olarak uzak olmalarının

yanı sıra duyguların, düşüncelerin paylaşılmadığı, yüzeysel ve oldukça kısıtlı paylaşım yapılan aile ortamına sahip olduklarını aktarmışlardır.

Görüşme yapılan katılımcıların bir kısmı aile içerisinde şiddet gördüklerini ya da aile içi şiddete şahit olduklarını aktarmışlardır. Brady (2008), aile içi şiddete maruz kalma ya da şahit olma durumu ile YB semptomlarının pozitif yönde ilişkili olduğunu bildirmiştir. Kally ve Cumella (2008) ise, YB tanısı alan kadınlarla yaptıkları nitel çalışmada, katılımcıların büyük çoğunluğunun ailelerinde şiddet, dayak, aşağılama ve alaya maruz kaldıklarını bulgulamışlardır. Bu bulgularla bizim çalışma bulgularımızın birbirlerini destekler nitelikte olduğu ve aile içi şiddetin bozulmuş yeme davranışları için tetikleyici ve sürdürücü bir rolü olabileceği düşünülmektedir.

Mevcut tez çalışmasının bulgularının literatürdeki bulgularla paralel olduğu görülmektedir. Bu bulguların çatışmalı, kuralcı, psikolojik ve fiziksel şiddetin olduğu, duyguların paylaşılmadığı yüzeysel aile ilişkilerinin bozulmuş yeme deneyiminde önemli bir tetikleyici ve sürdürücü faktör olabileceğine işaret ettiği düşünülmektedir. Bu kapsamda, sağlıklı ve güvenli bir aile ortamına sahip olmanın bozulmuş yeme açısından koruyucu bir faktör olabileceği düşünülmektedir.

4.2.5.1.1 Babayla kurulan ilişki

Baba-kız ilişkisi ve bu ilişkinin niteliği genç kadınların yeme örüntüleri ve iyi oluşlarıyla yakından ilişkilidir (Miller Day ve Marks, 2006; Steinhilber ve ark., 2020). Baba-kız ilişkisinin bozulmuş yemenin etiyolojisinde önemli rol oynadığı belirtilmektedir (Horesh ve ark., 2015). Ancak babaların tanı almayan gruptaki etkisini ele alan çalışma sayısı oldukça azdır (Steinhilber ve ark., 2020). Bu kapsamda bu çalışmanın tanı almayan ancak bozulmuş yeme deneyimi yaşana genç kadınların baba-kız ilişkisini nitel yöntemle ele almasının çalışmanın güçlü yönlerinden olabileceği düşünülmektedir.

Görüşmeler esnasında katılımcıların büyük bir kısmı babalarıyla ilişkilerini duygusal olarak mesafeli, kısıtlı paylaşımda bulunan ve çatışmalı olarak tanımlamışlardır. Elde edilen bulguların literatürdeki bulgularla paralellik gösterdiği düşünülmektedir. Örneğin, 18-38 yaş arası kadınlarla yapılan ve karma yöntemle yürütülen bir çalışmaya göre, BM düzeyi yüksek ve bozulmuş yeme tutumları gösteren kadınlar çatışmalı bir aile ortamında bulunmalarının yanı sıra babalarından destek göremediklerini, babalarıyla iletişim

kurarken zorlandıklarını ve sağlıklı iletişim kuramadıklarını belirtmektedirler (Steinhilber ve ark., 2020). 223 üniversite öğrencisi kadınla yapılan bir çalışmaya göre, çocukken babalarından bakım gören, ilişki kalitesi yüksek olan bireyler, çocukken babalarından bakım görmeyen, babalarıyla ilişkisi daha çatışmalı olan bireylere göre daha az tıknırcasına yeme davranışı göstermektedirler (Pace ve ark., 2012).

Mevcut araştırmanın katılımcıları genel olarak babalarını otoriter, mükemmeliyetçi, müdahaleci ve öfkeli olarak tanımlamışlardır. Bu bağlamda yapılan çalışmalar incelendiğinde, bu bulgularla tutarlık gösteren çalışmalar olduğu dikkat çekmiştir. Miller Day ve Marks (2006), babanın yüksek standartlara sahip olması ve mükemmeliyetçiliğinin bozulmuş yeme davranışları için önemli tetikleyicilerden biri olduğunu belirtmektedirler. Ayrıca, babanın aşırı korumacı, otoriter, reddedici ve kontrolcü tutumlarıyla kızlarının yeme patolojisinin pozitif yönde ilişkili olduğu aktarılmaktadır (Horeish ve ark., 2015; Soenens ve ark., 2008).

Tüm bu bulguların ışığında, babalarıyla çatışmalı, mesafeli ve yüzeysel ilişkilere sahip olan kadınların yeme patolojisi geliştirmeye daha yatkın olabilecekleri düşünülmektedir. Ayrıca, otoriter, mükemmeliyetçi ve öfkeli baba figürüyle büyüyen genç kadınların bozulmuş yeme davranışları göstermeye daha yatkın olabilecekleri anlaşılmıştır. Tüm bunlarla birlikte, baba-kız ilişkisinin yeme patolojisini nasıl şekillendirdiğinin anlaşılmasına dair daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

4.2.5.1.2 Anneyle kurulan ilişki

Anne-kız arasında kurulan ilişkinin bozulmuş yemeye yakından ilişkili olduğu bilinmektedir. Özellikle anne tarafından kız çocuğuna yönelik cezalandırıcı, tutarsız davranışlar ve negatif mesajlar içeren iletişimin bozulmuş yemeyi tetiklediği bildirilmektedir (Hanna ve Bond, 2006; Prescott ve Le Poire, 2002). Ayrıca, annesi tarafından olumsuz yorumlara maruz kalan bireylerin benlik saygısının düşebileceği ve düşük benlik saygısının da bozulmuş yemenin önemli bir yordayıcısı olduğu bilinmektedir. Bu sebeple, bozulmuş yeme ile ilgili çalışmalarda anne kız etkileşiminin ele alınmasının önemli olduğu belirtilmektedir (Hanna ve Bond, 2006). Bizim çalışmamızda katılımcılar görüşmeler esnasında anneleriyle ilişkilerinden ve bu ilişkilerin yeme davranışlarıyla etkileşimlerinde oldukça fazla bahsetmişlerdir.

Katılımcıların bir kısmı anneleriyle ilişkilerini çatışmalı, yüzeysel, şefkat ve sevgi olmayan, mesafeli olarak tarif etmişlerdir. Bu bağlamda yapılan çalışmalar incelendiğinde benzer çalışma bulguları olduğu görülmektedir. Örneğin, 18-30 yaş arasındaki 798 kadınla yapılan bir çalışmada, kısıtlayıcı yeme, zayıflama amacıyla oruç tutma/ aç kalma, kendini kusturma, düşük karbonhidratlı beslenme ve öğün atlama gibi sağlıklı kilo kontrol davranışlarıyla anneye güvenme, anneye sağlıklı iletişim kurma negatif yönde ilişkiliyken anneden algılanan kontrol, anneye kurulan ilişkinin uzak ve mesafeli oluşunun pozitif yönde ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Almenara ve ark., 2016). Çalışmanın araştırmacıları bu bulgulardan yola çıkarak, anneye kurulan ilişkinin mesafeli, çatışmalı olmasının yanı sıra ilişkide algılanan duygusal uzaklığın bozulmuş yemenin önemli tetikleyicilerinden olduğunu bildirmişlerdir (Almenara ve ark., 2016).

Katılımcıların geneli annelerinin cezalandırıcı, kuralcı, müdahaleci, eleştirel olduklarını belirtmişlerdir. Literatürde de bozulmuş yeme örüntüsü olan bireylerin, annelerini otoriter, baskıcı, müdahaleci, duygusal olarak uzak ve katı olarak nitelendirdikleri belirtilmektedir (Develioglu ve Kahraman, 2021; Özbek Şimşek, 2019). Bununla birlikte, araştırmamızın bazı katılımcılarının anlatımlarından anneleriyle ilişkilerinin iç içe geçmiş, ayrışmamış ve sınırları belli olmayan bir ilişki biçimi olduğu anlaşılmıştır. O'Shaughnessy ve Dallos (2009), ebeveynleriyle çatışmalı ilişkiye sahip bireylerin yanı sıra sınırların belirsiz olduğu, iç içe geçmiş ilişkiler kuran bireylerin de yeme patolojisi gösterebileceğini belirtilmektedir. Aragona ve arkadaşları (2011), YB tanısı alan bireylerin ebeveynleriyle ayrışmadığı, sürekli beraber vakit geçirdikleri ve özel hayatlarının olmadığını bulgulamışlardır. Tüm bu bulguların, ebeveynlerle ilişkilerin sağlıklı olmamasının bozulmuş yeme için önemli bir risk faktörü olduğuna işaret ettiği düşünülmektedir. Ayrıca, çatışmalı anne-kız ilişkisinin yanı sıra aşırı yakın, sık paylaşımda bulunulan, sınırların neredeyse olmadığı ve ayrışmamış anne-kız ilişkisinin de bozulmuş yeme için risk faktörlerden olduğu anlaşılmıştır. Bu bağlamda, çalışmamızın literatürle uyumlu olduğu düşünülmektedir. Tüm bunlara ek olarak, ayrışmamış, sınırları belli olmayan anne-kız ilişkisini ele alan çalışmaların oldukça az olduğu ve daha fazla çalışma yapılarak bu ilişkinin yeme patolojisine etkisinin tam anlamıyla anlaşılmasına ihtiyaç olduğu dikkat çekmiştir.

4.2.5.2 Aile ortamının etkisi

Bu tez çalışması kapsamında görüşme yapılan katılımcıların birçoğunun yeme örüntülerinin; ailenin yemeğe karşı tutumundan, ailede diyet-kilo konuşmalarından, fiziksel görünüme yönelik yorumların fazla olmasından, aile üyelerinin yeme ve bedenlerine ilişkin deneyimlerinden etkilendiği anlaşılmıştır.

Katılımcıların bazıları, yemek saatlerinde aile ortamının oldukça gergin, kaygılı olduğunu belirtmişlerdir. Özellikle bir katılımcı yemek saatlerinde annesi tarafından zorla yemek yedirilmesinin kendisi için oldukça zorlayıcı olduğunu ve bu durumun kendisinin yetişkinlik dönemindeki yeme davranışlarını etkilediğini belirtmiştir. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, bizim çalışmamızı destekleyen çalışma bulguları olduğu görülmektedir. Örneğin, AN tanısı alan bireyler ve aileleriyle yapılan nitel bir çalışmada, ebeveynler yemek saatlerini sorunlu, rahatsız edici ve çatışmalı bir ortam olarak aktarmışlardır (Dallos ve Denford, 2008). YB tanısı olan kadınlarla yapılan nitel bir çalışmadaysa, katılımcılar yemek saatlerinin çatışmalı, stresli ve oldukça negatif bir deneyim olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, sofrada ebeveynlerinin yemek yemeleri konusunda çok kontrolcü olduklarını, yemek yemeye ve tabaklarını bitirmeye zorlandıklarını anlatmışlardır (Kally ve Cumella, 2008). Tüm bu bulgular, yemek saatlerindeki çatışmalı ortamın bireylerin bozulmuş yeme davranışlarıyla ilişkili olabileceğini doğrulamaktadır. Ailece yemek yenmesinin bozulmuş yeme için koruyucu bir faktör olduğunu belirten çalışmalarda mevcuttur (Loth ve ark., 2009; Loth ve ark., 2015). Yemek saatlerinde az kural olmasının ve yemek saatlerinde pozitif bir ortamın hakim olmasının yemek saatlerinin koruyucu bir rol oynamasına katkı sağladığı belirtilmektedir (Loth ve ark., 2009). Tüm bu bulgular ışığında, ailecek yemek yenmesinin yeme patolojisi için koruyucu bir faktör olabileceği gibi tetikleyici bir unsur da olabileceği düşünülmektedir. Yapılan çalışmaların gösterdiği üzere, yemek saatlerinin yeme patolojisine etkisinin ağırlıklı olarak yemek saatindeki deneyimlerle ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Yemek saatlerinde aile içerisinde hakim olan pozitif ortamın koruyucu bir rol oynayabileceği ancak tam tersi, çatışmalı ve gergin bir ortamın yemek saatlerini bozulmuş yemenin ortaya çıkmasında tetikleyici bir unsur haline getirebileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların tamamına yakını, aile içerisinde diyet yapan kişilerin olduğunu, aile üyeleri arasında sıklıkla kilo ve bedene yönelik konuşmaların yanı sıra zayıflamaya, diyet yapmaya yönelik konuşmaların da yapıldığını belirtmişlerdir. Bu bağlamda literatür incelendiğinde aile içerisinde kilo konuşmalarının ve aile üyelerinin bedenlerinden memnun olmamasının bozulmuş yeme ile pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar olduğu dikkat çekmektedir (Bauer ve ark., 2013; Posluszny ve ark., 2021). YB tanısı alan ve tedavi olmaya devam eden 27 yetişkin kadınla yapılan nitel bir çalışmanın katılımcıları, ev içerisinde sürekli kilo ve bedene yönelik konuşmaların olduğunu ve bunların kendi YB semptomlarının oluşmasında ve belirtilerin şiddetlenmesinde tetikleyici ve sürdürücü faktörlerden olduğunu belirtmişlerdir (Loth ve ark., 2009). Ayrıca, ebeveynlerden alınan beden ve kiloya ilişkin olumsuz yorumların yanı sıra ebeveynlerinin kendi bedenlerine ve kilolarına ilişkin olumsuz konuşmalarının da YB semptomları için tetikleyici faktörlerden olduğu bildirilmektedir (Loth ve ark., 2009; Simone ve ark., 2021).

Mevcut araştırmanın katılımcıları, aile içerisinde aileden olmayan kişilerin hakkında da kilo ve fiziksel görünüşleri üzerinden olumsuz yorumlar, eleştiriler yapıldığını ya da alay edildiğini aktarmışlardır. Katılımcılar, bu durumun kendilerinin de kilo ve bedenlerine ilişkin çekincelerini arttırdığını ve rahatsız ettiğini belirtmişlerdir. Literatürde bu bulguyu destekleyebileceği düşünülen çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, YB tanısı alan kadınlarla yapılan çalışmalarda da aile içerisinde sık sık başkalarının kiloları ve fiziksel görünüşleriyle ilgili negatif yorumlar yapıldığı ve bu durumun bireylerin kendi bedenlerine daha eleştirel yaklaşarak bozulmuş yeme davranışlarını tetiklediği bildirilmiştir (Kally ve Cumella, 2008; Loth ve ark., 2009).

Tüm bu bulgulardan yola çıkılarak; aile içerisinde gergin ve çatışmalı bir ortamın bulunmasının, ailede daima diyet yapan birilerinin olmasının ve sıklıkla kilo konuşmalarının yapıyor olmasının bozulmuş yeme için tetikleyici ve sürdürücü bir rol oynadığı anlaşılmaktadır.

4.2.5.2.1 Aile üyelerinden gelen yorumlar

18-30 yaş aralığı, bireylerin daha fazla sosyalleştiği, sosyal ilişkilerin önemli olduğu ve bu ilişkiler alınan yorumların önemsendiği bir dönemdir. Bu dönemde, aileden ya da

sosyal ilişki içerisinde bulunan kişilerden kilo ve fiziksel görünümle ilgili yorumlar almak bozulmuş yeme için önemli risk faktörlerindendir (Eisenberg ve ark., 2012). Neumark Sztainer ve arkadaşları (2010), aile içerisinde kilo ile ilgili alay ve aşağılamaya maruz kalmanın genç kadınların sık yaşadığı bir deneyim olduğunu bildirmişlerdir. Özellikle aile içerisinde genç kadınların dış görünüşüne ve kilosuna yönelik eleştiri, alay, aşağılama gibi davranışların görülmesi ve aile üyelerinin sık sık kiloya yönelik konuşmalar gerçekleştirmesi bozulmuş yeme davranışlarının ortaya çıkmasında ve devam etmesinde önemli rol oynamaktadır (Kluck, 2008; Posluszny ve ark., 2021). Ayrıca, aile içerisinde, kilo ve bedeniyle ilgili yorum, aşağılamaya maruz kalan bireylerin kalmayanlara kıyasla daha fazla BM ve sağlıksız kilo kontrol davranışlarında bulundukları bulgulanmıştır (Neumark Sztainer ve ark., 2010; Simone ve ark., 2021). Bizim çalışmamızda da katılımcılar aile içerisinde sık sık kiloları, fiziksel görünümleri ile ilgili yorumlar aldıklarını, kimi zaman kilo ve beden görünümüyle ilgili alay edildiğini aktarmışlardır. Katılımcıların aktarımları doğrultusunda elde edilen bu sonuçların literatürde de belirtildiği üzere, aile üyelerinden gelen yorumların, bireylerin bozulmuş yeme davranışlarını tetikleyebildiği ve BM düzeylerinin artmasında etkili unsurlardan olabileceğine işaret ettiği düşünülmektedir.

Mevcut araştırmada, kimi katılımcılar abi ve ablaları başta olmak üzere kardeşlerinden kiloları ve fiziksel görünümüyle ilgili alay ya da negatif yorumlara maruz kaldıklarını bildirmişlerdir. Bu bağlamda yapılan çalışmalar oldukça az olmakla birlikte var olan çalışmaların bu sonuçları desteklediği düşünülmektedir. Berge ve arkadaşları (2016), ebeveynlerin yanı sıra abi, abla ya da kardeşlerin kiloyla ilgili yaptıkları yorumların ya da alay etmelerinin bozulmuş yeme için önemli risk faktörlerinden olduğunu ve bu konunun daha fazla ele alınması gerektiğini belirtmişlerdir. Literatürde de, kardeşleri tarafından kiloları ve bedenleriyle ilgili alay edilen bireylerin alay edilmeyenlere kıyasla zayıflık idealini benimseme, BM ve kısıtlayıcı yeme davranışlarını daha fazla deneyimledikleri bildirilmiştir. Ayrıca, bu bireylerin kilo ve bedene ilişkin zihinsel meşguliyetlerinin daha yoğun olduğu bulgulanmıştır (Keery ve ark., 2005; Taylor ve ark., 2006). Bizim çalışmamızda da, YBDÖ'den yüksek puan alarak bozulmuş yeme davranışı gösteren katılımcılar bedenlerine ve kilolarına ilişkin kardeşlerinden aldıkları yorumların kendilerini duygusal olarak zorladığını, bedenlerine ve kilolarına ilişkin negatif düşüncelerini şiddetlendirdiğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda, bizim araştırmamızda elde

edilen bulguların mevcut literatürle uyumlu olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, çalışma bulgularının kardeşlerden gelen yorumların bozulmuş yeme davranışı ve BM gösteren yetişkin genç kadınların deneyimlerini etkilediğini ortaya koymak açısından önemli olabileceği düşünülmektedir. Çünkü, literatürde yetişkin ve YB tanısı almayan bireylerin kardeşleriyle ilişkilerini de dahil eden çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu görülmüştür. Tüm bunlara ek olarak nitel çalışmaların neredeyse yok denecek kadar az olduğu görülmektedir. Bu sebeple, yetişkin ve YB tanısı almayan örneklemin kardeş ilişkilerinin bozulmuş yeme üzerindeki etkisini ele alan daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Romantik ilişkilerin de ebeveynlerle olan ilişkiler kadar yeme problemleriyle ilişki içerisinde olduğu bilinmektedir (Arcelus ve ark., 2012). Bu araştırmada, evli olan bireyler eşleri tarafından kiloları, yedikleri yemekler ve bedenlerine ilişkin yapılan yorumların kendileri için oldukça incitici olduğunu ve kilo vermeleri yönünde baskı oluşturduğunu aktarmışlardır. Konuyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, bozulmuş yeme davranışları gösteren ve tanı almayan genç kadınların eşlerinden aldıkları yorumların nitel yöntemle ele alındığı çalışmaya bilindiği kadarıyla rastlanmamıştır. Yapılan nicel ve nitel çalışmaların daha çok ilişki doyumu, algılanan sosyal destek gibi alanlara odaklandığı görülmüştür. Ancak yine de bulgularımızı destekleyebilecek bazı çalışmalar bulunmaktadır. Evli bireylerin eşleriyle yaşadıkları sorunların ve düşük ilişki doyumunun kısıtlayıcı yeme ve tıknırcasına yeme başta olmak üzere bozulmuş yeme davranışlarını tetikleyebileceği ortaya koyulmuştur (Tolmacz ve ark., 2022; Juda ve ark., 2004; Whisman ve ark., 2012). Ayrıca, eşlerinden bedenlerine ve kilolarına ilişkin olumsuz yorum ve eleştiri alan evli kadınların BM düzeylerinin artmasıyla bozulmuş yeme davranışlarının tetiklenebileceği bildirilmiştir (Markey ve ark., 2004; Morrison ve ark., 2009). Tüm bunlara ek olarak, bozulmuş yeme ve BM deneyimi çiftlerin fiziksel yakınlık ve cinsel ilişkilerini de negatif yönde etkilemektedir (Morrison ve ark., 2009). Bizim araştırmamızda da, bir katılımcı eşinden gelen bedenine ve kilosuna ilişkin negatif yorumların cinsel hayatlarını negatif yönde etkilediğini belirtmiştir.

Bu tez çalışması kapsamında yapılan görüşmelerde katılımcıların anlatımları, kardeşlerinden, romantik partnerlerinden beden ve kilolarına ilişkin aldıkları yorumların yanı sıra ebeveynlerinden aldıkları yorumların da bozulmuş yeme deneyimiyle ilişkili

olduğunu göstermektedir. Öyle ki, katılımcıların tamamına yakını kilo, beden ve yeme gibi konularda babalarından sıklıkla yorumlar, eleştiriler aldıklarını ve bunun kendilerini negatif yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Literatüre göre de, babaları tarafından bedenlerine, kilolarına yönelik yorum yapılan kadınlar ve genç kızlar sağlıksız kilo kontrol davranışları ve kısıtlayıcı yeme davranışında bulunmaktadır (Keel ve ark., 1997; Neumark Sztainer ve ark., 2010). Bu bulgularla bizim çalışmamızın bulgularının paralellik gösterdiği düşünülmektedir. Tüm bu bilgiler, babaların kızlarının bedenlerine, kilolarına ilişkin yorumlarının bozulmuş yeme ve BM için tetikleyici ve sürdürücü rol oynayabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, baba-kız ilişkilerine yönelik yapılan çalışmaların nispeten kısıtlı olmasının yanı sıra genelde ergen ve tanı alan grupta yürütüldüğü göz önüne alındığında mevcut çalışmanın 18-30 yaş arası ve YB tanısı almayan kadınlarla nitel yöntemle yürütülmüş olmasının çalışmanın güçlü yönlerinden olabileceği düşünülmektedir. Buradan yola çıkarak babaların kızlarına yaptıkları yorumların bozulmuş yeme ile ilişkisini açıklamaya yardımcı olacak daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

4.2.5.2.1.1. Anneden gelen yorumlar

Katılımcıların tamamı anneleri tarafından; kiloları, yedikleri yemekler, porsiyonları, fiziksel görünümleriyle ilgili eleştiriye maruz kaldıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, kilo aldıklarında uyarıldıklarını ve kilo vermeleri yönünde teşvik edildiklerini aktaran katılımcılar bu durumun kendilerini üzdüğünü, diyetle teşvik ettiğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda yapılan çalışmalar incelendiğinde bizim bulgularımızı destekleyen çalışmalar olduğu görülmüştür. Literatüre göre, annelerin kızlarının fiziksel görünümü, kiloları, yedikleri yiyeceklerle ilgili olumsuz geri bildirimleri ve yorumları kız çocuklarının BM ve özellikle katı diyetler uygulama gibi bozulmuş yeme davranışlarını tetikleyebilir (Chow, Hart ve Tan., 2019; Cooley ve ark., 2008; Keel ve ark., 1997; Wansink ve ark., 2017). Lease ve arkadaşlarına göre (2016), annelerinden kilo ve fiziksel görünümüne ilişkin olumsuz mesajlar alan bireyler zamanla annelerinin görüşlerini benimsemektedirler. Böylece, bireylerin fiziksel görünümüne ve kilolarına ilişkin endişelerinin artarak bozulmuş yeme davranışlarının ortaya çıkabileceği bildirilmektedir. 20-35 yaş aralığında olan 501 kadınla yapılan retrospektif bir çalışmaya göre, yetişkinlik döneminde kilolarından ve bedenlerinden memnun olmayan kadınların, ergenlik dönemi

başta olmak üzere büyürken sıklıkla anneleri tarafından kilolarına ilişkin olumsuz yorumlar aldıkları bulgulanmıştır (Wansink ve ark., 2017). Ayrıca, katılımcıların özellikle kilo aldıklarında anneleri tarafından kilo aldıkları ve zayıflamaları gerektiği yönünde yorumlar aldıkları bildirilmiştir (Wansink ve ark., 2017).

Bizim araştırmamızda da bireyler sıklıkla annelerinden fiziksel görünümeleri ve kilolarına ilişkin eleştiriler, olumsuz yorumlar aldıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, anneleri tarafından sık sık zayıflamaları gerektiğine ilişkin öneriler ve yorumlar aldıklarını aktarmışlardır. Katılımcıların anlatımları, bu deneyimlerin kendileri için oldukça zorlayıcı olduğunu, anne-kız ilişkilerini olumsuz etkilediğini ve bozulmuş yeme davranışlarını tetiklediğini göstermektedir. Bu bulgulardan yola çıkılarak annenin kilo ve fiziksel görünüme yönelik yorumlarının bozulmuş yemenin ortaya çıkmasında ve devamlılık göstermesinde etkili olduğu anlaşılmıştır. Tüm bu bulgular, annelerinden kilolarına ve bedenlerine ilişkin negatif yorumlar alan bireylerin bu yorumlar doğrultusunda BM seviyelerinin artabileceğine işaret etmektedir. Öyle ki, bu yorumlara maruz kalan bireyler, annelerinin beğendiği beden görünümünü hedefleyerek sağlıksız kilo kontrol davranışlarına başvurabilirler. Ayrıca, anneden gelen olumsuz yorumların getirdiği duygusal zorlanmayla baş etmekte zorlanan bireylerin, duygusal yeme ya da tıknırcasına yeme davranışlarına başvurabilecekleri de düşünülmektedir.

4.2.5.2.2 Annenin yeme ve bedene ilişkin deneyimlerinin etkisi

Anneler, çocuklarının işlevsel olmayan yeme tutum ve davranışlarının oluşmasında ve devam etmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Ancak YB tanısı almayan fakat bozulmuş yeme davranışları gösteren bireylerin anne-kız ilişkisini ele alan çalışmaların oldukça az olduğu bildirilmektedir (Lewis ve ark., 2015). Literatür incelendiğinde, annenin BM düzeyi ve yeme patolojisinin kız çocuklarının BM ve yeme patolojisiyle ilişkisini ele alan çalışmaların genelde ergen genç kızlar ya da çocuklarla yapıldığı, yetişkin kadınları ele alan çalışma sayısının kısıtlı olduğu ve genelde nicel yöntemin tercih edildiği dikkat çekmektedir. Bu bağlamda, mevcut çalışmanın nitel yöntemle yürütülmesinin yanı sıra bulgularının annelerin yeme ve beden deneyiminin kızlarının yeme ve beden deneyimiyle yakından ilişkili olduğunu göstermesinin literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bu tez çalışmasının katılımcılarının tamamı, annelerinin kilo ve beden memnuniyetsizliği yaşadığını ve sık sık bunlarla ilgili paylaşımlarda bulunduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, bunun kendi beden memnuniyetsizliklerini ve zayıflamaya yönelik çabalarını etkilediğinden bahsetmişlerdir. Bu konuda yapılan çalışmalarla bulgularımızın paralellik gösterdiği düşünülmektedir. Annenin yeme ve bedene yönelik tutumları, davranışları kız çocuklarının BM ve bozulmuş yeme örüntülerinin tetiklenmesinde önemli role sahiptir (Cooley ve ark., 2008; Ferreira ve ark., 2021). Zayıflık idealini benimseyen ve kendi kilosundan, bedeninden memnun olmayan annelerin kız çocuklarının da benzer bir biçimde kilo ve beden memnuniyetsizliği yaşadığı bildirilmektedir (Cooley ve ark., 2008; Gross ve Nelson, 2000). Ayrıca, annenin kendi kilosuna ilişkin kaygısı ve kullandığı sağlıksız kilo kontrol yöntemleri ile kızlarının sağlıksız kilo kontrol davranışı, kısıtlayıcı yeme ve tıknırcasına yeme davranışlarının pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya koyulmaktadır. Tüm bunlara ek olarak, annenin zayıflamaya yönelik davranışlarının kız çocuğunun yeme patolojini tetikleyebileceği bildirilmektedir (Cooley ve ark., 2008; Ferreira ve ark., 2021; Neumark Sztainer ve ark., 2010).

Mevcut tez çalışmasında, katılımcılar annelerinin sık sık diyet ve kilo konuşmaları yaptıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların anlatımlarından yola çıkılarak, anneyle yapılan kilo-diyet konuşmalarının kız çocuklarının bozulmuş yeme ve diyet davranışlarını etkileyebileceği anlaşılmaktadır. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, bizim çalışma bulgularımızın literatürle tutarlı olduğu düşünülmektedir. Annelerin diyet yapmaları, kilolarına yönelik endişeleri ile kızlarının diyet yapma, kiloya yönelik endişe, öğün atlama, zayıflama amaçlı oruç tutma ve kendini kusturma gibi sağlıksız kilo kontrol davranışları pozitif yönde ilişkilidir (Jones ve Young, 2021; Neumark Sztainer ve ar., 2010; Posluszny ve ark., 2021). 822 anne-çocuk ikilisiyle yapılan bir çalışmada, annenin duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme puanlarıyla kız çocuğunun puanlarının pozitif yönde ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Zarychta ve ark., 2019). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmaya göre annesinin düzenli diyet yaptığını ve kendilerini büyütürken hep kilosuyla ilgili şikayetleri olduğunu görerek büyüyen kadınlar, yetişkinlik döneminde benzer davranışları göstermektedir (Posluszny ve ark., 2021). Ayrıca, diyet yapan annelerin kız çocuklarına diyetle ilişkin tavsiyeler vererek diyetle teşvik ettiği ortaya koyulmuştur (Balantekin ve ark., 2014). Bizim çalışmamızın katılımcıları da, literatürle uyumlu olarak annelerinin BM ve diyet yapma davranışlarının kendilerini etkilediğini,

evde sürekli diyet, kilo verme konuları üzerine konuşulduğunu aktarmışlardır. Ayrıca, annelerinin zayıflığı önemsemesi sebebiyle kendilerini de diyetle teşvik ettiğini ve anneleriyle beraber diyet yaptıklarını belirtmişlerdir. Literatürde, özellikle anne kız ilişkisinde kiloyla ilgili konuşmaların fazlalığının yeme patolojisini, yeme ve bedene ilişkin zihinsel meşguliyeti ve beden memnuniyetsizliğini tetiklediği belirtilmektedir (Chow ve Tan, 2018; Jones ve Young, 2021; Lease ve ark., 2016). Ayrıca annenin sıklıkla zayıflamaya yönelik konuşmalar yapmasının kızlarının BM ve kilo verme isteğiyle pozitif yönde ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Jones ve Young, 2021).

Tüm bu bulgular, annenin sahip olduğu BM ve bozulmuş yemenin kızlarının BM düzeyini ve bozulmuş yeme deneyimini etkilediğini göstermektedir. Çalışmamızın bulgularının literatürdeki bulgularla uyumlu olduğu anlaşılmaktadır. Bu bağlamda, annelerin kendi deneyimlerini kız çocuklarına yansıtarak paylaşımda bulunmalarının kız çocukların yeme ve beden deneyimini şekillendirebileceği anlaşılmaktadır. Ayrıca, annenin yeme ve bedene ilişkin davranışlarının kız çocuğu tarafından rol model alınarak bozulmuş yeme deneyiminin şekillenmesinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

4.2.6 Sosyal deneyimler ve yeme davranışı

Bozulmuş yeme davranışı gösteren bireylerle yapılan görüşmeler sonucunda, sosyal deneyimlerinin yeme davranışlarıyla karşılıklı etkileşim halinde olduğu görülmüştür. Katılımcıların anlatımları doğrultusunda Sosyal Deneyimler ve Yeme Davranışı teması altında Sosyal İzolasyon ve Sosyal Çevrenin Etkisi olarak adlandırılan 2 alt tema oluşturulmuştur. Elde edilen bulgular ilgili literatür doğrultusunda tartışılacaktır.

4.2.6.1 Sosyal çevrenin etkisi

Bu çalışma kapsamında görüşme yapılan katılımcıların tamamına yakını, yakın arkadaşlar, iş arkadaşları, geniş aile üyeleri gibi aile dışındaki sosyal çevrelerinde sıklıkla kilo almak- vermek, diyet yapma temalarını içeren konuşmalar yaptıklarından bahsetmişlerdir. Bu durumunsa kısıtlayıcı yeme davranışlarıyla etkileşim haline olduğunu aktarmışlardır.

Katılımcılar, arkadaşlarının diyet yapmasının kendilerini de diyetle teşvik ettiğini ve arkadaşlarıyla beraber ağırlıklı olarak kilo verme üzerine konuştuklarından

bahsetmişlerdir. Bu konuşmalarla beraber diyet yapmaya başladıklarını ancak bu diyetlerin genelde yarım bırakıldığını aktarmışlardır. Ayrıca, diyetlerin yarım kalmasının benlik saygılarını negatif yönde etkilediğini ve hayal kırıklığı yaşadıklarını belirtmişlerdir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde bizim çalışmamızı destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Örneğin, Montgrémier ve arkadaşları (2020), tarafından yapılan nitel bir çalışmaya göre, kadınlar arkadaşlık ilişkilerinde birbirlerini zayıflamaya ve diyetle girmeye teşvik etmekte, birlikte diyet yapmaya başlamaktadırlar. Bireylerin, arkadaş gruplarında BM, diyet ya da kilo verme yöntemleriyle ilgili paylaşımlarda bulunmasının, beden ve kilo ile ilgili zihinsel meşguliyeti, bozulmuş yeme örüntülerini tetikleyebileceği gibi BM düzeyini de arttırabileceği belirtilmektedir (Bardone Cone ve ark., 2016; Montgrémier ve ark., 2020; Ousley ve ark., 2008; Salk ve Engeln Maddox, 2011). Arkadaş gruplarında, zayıflamaya yönelik verilen tavsiyelerin diyet, spor gibi aktivitelere teşvik edebileceği ancak, bu şekilde alınan kararların genelde kısa süre uygulandığı bildirilmektedir (Salk ve Engeln Maddox, 2011). Tüm bu bulgular ışığında, 18-30 yaş aralığının sosyal anlamda aktif bir dönem olması sebebiyle, bozulmuş yeme deneyimi üzerinde aile dışındaki bireylerin etkisinin yadsınamayacağı anlaşılmaktadır. Özellikle, gruba uyum sağlamak, grup içerisinde kabul görmek için grup üyelerinin zayıflık, diyet gibi konulardaki tutum ve davranışlarının daha kolay benimsenebileceği düşünülmektedir.

Bireyler sosyal hayat içerisinde fiziksel görünüm, kilo, yenilen yemek ve yiyecek miktarı gibi konularda sıklıkla sosyal karşılaştırmalarda bulunmaktadır. Özellikle sosyal ortamlarda yemek yerken çevredeki kişilerin yedikleri yemekler ve porsiyonlarına ilişkin kıyaslamaların başta tıknırcasına yeme, kısıtlayıcı yeme olmak üzere bozulmuş yeme davranışlarını tetikleyebileceği bildirilmektedir (Fitzsimmons Craft ve ark., 2016; Polivy, 2017). Ancak, bu kıyaslamaları yaparken bireylerin kıyaslama yaptıkları kişilerin fiziksel görünümleri ve kilolarını göz önüne aldıkları aktarılmaktadır (Polivy, 2017). Bizim araştırmamızda bu bulgularla tutarlı olarak, katılımcıların tamamına yakını sosyal ortamlarda yemek yemeleri gerektiğinde çevrelerindeki kişilerle kıyaslama yaptıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar, yiyecekleri yemekleri ve porsiyonlarını arkadaşları ya da ortamdaki kişiye göre ayarladıklarını anlatmışlardır. Örneğin çevrelerindeki zayıf, sağlıklı beslenen ya da az yemek yiyen biri varsa kendilerinin çok yemek yiyen, şişman, iradesiz biri olarak değerlendirilmesinden endişelendiklerini ve bu sebeple daha az

yemeye çalıştıklarını belirtmişlerdir. Bu bulgulardan hareketle, bozulmuş yeme deneyimi yaşayan bireylerin kıyaslamalar sonucunda yaptıkları bu değerlendirmelerin benlik saygılarının azalmasına yol açabileceği düşünülmektedir. Benlik saygısının azalmasının ise yeme patolojisini şiddetlendirebileceği bilinmektedir.

Katılımcıların büyük çoğunluğu, sosyal çevrelerinde kiloları, yedikleri yemekler ve porsiyonları sebebiyle yargılanacaklarından endişelendiklerini aktarmıştır. Literatürde, sosyal çevre tarafından kilo ve bedene yönelik yargılanma endişesinin bozulmuş yemeyi tetikleyen ve sürdüren faktörlerden olduğu bildirilmektedir (Ousley ve ark., 2008). Kadın üniversite öğrencileriyle yapılan nitel bir çalışmada, akranları tarafından beden şekli ve kilolarına ilişkin yargılandıklarını düşünen bireylerin özellikle zayıf arkadaşlarının yanında, kendileri çirkin, şişman ve kötü hissettikleri aktarılmıştır (Chow, Hart ve Tan., 2019). Bu bulgularla tutarlı olarak bu tez çalışmasının katılımcıları da, yargılanma endişesi sebebiyle başkalarının yanında, özellikle yeni dahil oldukları, samimi olmadıkları kişilerin olduğu ortamlarda yemek yememeyi ya da normalde yiyeceklerinden daha az yemeyi tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Öyle ki, başkalarının yanında az yemek yiyecek için yemekli etkinliklere karnını doyurarak, önceden yemek yiyerek katıldığını belirten katılımcılar olmuştur. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Örneğin, yeme ile ilgili problem yaşayan kadınlarla yapılan nitel bir çalışmada da bireylerin yedikleri yemekler ve porsiyonları sebebiyle yargılanacaklarından endişe etmeleri sebebiyle yemekli aktivitelerden kaçındıkları bildirilmiştir (Goldschen ve ark., 2019).

Katılımcıların büyük bir kısmı başta akraba ve arkadaşları olmak üzere çekirdek aileleri dışındaki sosyal çevrelerinden de bedenleri ve kilolarıyla ilgili olumsuz yorumlar aldıklarını bu durumun kendilerinde üzüntü, utanç duygusunun yanı sıra hayatlarının merkezinde kilonun olduğunu düşündürdüğünü ve beden memnuniyetsizliklerini arttırdığını belirtmişlerdir. O'Dougherty ve arkadaşları (2011), tarafından 18-30 yaş arasındaki kadınlarla yapılan nitel bir çalışmada, kadınlar sosyal etkileşime girdikleri ortamlarda bedenleriyle, kilolarıyla ilgili sıklıkla yorumlar aldıklarını belirtmişlerdir. Alınan bu yorumlarsa genelde zayıflamışsın, kilo almışsın şeklinde olduğu bildirilmiştir. Bireylerin kiloları ile ilgili yapılan yorumların zayıf olmaları gerektiğini düşünmelerine yol açtığı, BM düzeylerini arttırdığı ve kusma, katı yiyecek kısıtlamalarını

içeren diyetler gibi sağlıklı kilo kontrol davranışlarını ve tıknırcasına yeme davranışını tetikleyebileceği bulgulanmıştır (O'Dougherty ve ark., 2011; Vartanian ve Porter, 2016). Bu bulgular, sosyal çevreden gelen yorumların bireylerin zayıflığın ideal ve istenen bir durum olduğunu düşünmelerine yol açabileceğine işaret etmektedir. Bu yorumlar doğrultusunda, zayıflık idealinin içselleştirilmesiyle bireylerin BM düzeylerinin artabileceği ve bozulmuş yeme davranışlarının tetiklenebileceği düşünülmektedir.

4.2.6.2 Sosyal izolasyon

Bozulmuş yemenin tetiklenmesinde ve devam etmesinde sosyal çevre oldukça önemli rol oynamaktadır. Sosyal izolasyon, sosyal iletişimde bulunulan kişilerin azlığı, yalnızlık ya da nitelikli sosyal ilişkilerinin olmayışı olarak tanımlanabilir (Mason ve ark., 2016).

Bu tez çalışması kapsamında görüşme yapılan katılımcıların birçoğu sosyal hayatlarının oldukça kısıtlı olduğunu, az sayıda arkadaşları olduğunu, genelde evde vakit geçirdiklerini ya da yalnız kalmayı tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Bu bağlamda yapılan çalışmalar incelendiğinde yalnızlığın, bozulmuş yeme tutum ve davranışlarının önemli tetikleyicilerinden ve sürdürücülerinden olduğu bildirilmektedir (Portingale ve ark., 2023; Pritchard ve Yalch, 2009; Wright ve Pritchard, 2009). Yalnızlık ile BM düzeyinin pozitif yönde ilişkili olduğu (Portingale ve ark., 2023; Pritchard ve Yalch, 2009) ve bunun sonucunda artan negatif duygulanımın kısıtlayıcı yeme ve aşırı yeme davranışının tetikleyebileceği öne sürülmektedir (Mason ve ark., 2016; Portingale ve ark., 2023). Tüm bunlara ek olarak, yalnızlıkla beraber artan BM bireylerin kendilerini sosyal çevrelerinden daha fazla izole etmesine yol açabilmektedir (Pritchard ve Yalch, 2009).

Araştırma kapsamında görüşme yapılan birçok katılımcı, diyetlerini bozmak istememeleri sebebiyle evden dışarı çıkmak istemediklerinden bahsetmişlerdir. Katılımcılar, dışarda yemek yemenin kendileri için problem oluşturduğunu bu sebeple sosyal aktivitelere ilişkin davetleri geçıştirdiklerini ya da yemekli davetleri kabul etmediklerini belirtmişlerdir. Ayrıca, evde yemek yemek istedikleri için daha az sosyalleştiklerini aktaran katılımcıların hayatlarını diyet kurallarına göre düzenledikleri anlaşılmıştır. Literatür incelendiğinde bozulmuş yeme deneyimi yaşayan bireylerin sosyalleşmekten kaçındıkları ve kendilerini sosyal anlamda izole ettikleri aktarılmaktadır (Goldschen ve ark., 2019). Kermen (2021) tarafından bozulmuş yeme deneyimi yaşayan

ergenlerle yapılan çalışmada da, bireylerin yemekli buluşmalardan kaçındıkları, kilolarından rahatsız oldukları ve olumsuz yorum almak istemedikleri için sosyal olarak geri çekildikleri ve kendilerini sosyal anlamda izole ettikleri bulgulanmıştır. Birmingham ve arkadaşlarına (2021) göre, kadınlar özellikle geniş aile buluşmalarında kiloları sebebiyle yargılanacaklarını düşündüklerini için bu toplantılara katılmak istememektedirler. Tüm bu bulgulardan yola çıkılarak bozulmuş yeme deneyiminin bireylerin sosyal anlamda izole olmasına ve yalnız kalmasına yol açabileceği anlaşılmaktadır. Yalnızlığın da bozulmuş yemeyi tetikleyebileceği göz önüne alındığında, bu bulguların sosyal izolasyonun bozulmuş yeme davranışlarını tetikleyici ve sürdürücü bir faktör olabileceğine işaret ettiği düşünülmektedir.

Bu tez çalışmasının bazı katılımcıları tıknırcasına yeme atağı yaşadktan sonra fizyolojik rahatsızlıklarının yanı sıra utanç ve tikslenme duygularının da etkisiyle kimseyle görüşmek istemediklerini ve yalnızlığı tercih ettiklerinden bahsetmişlerdir. Hernandez Hons ve Wooley (2012), aşırı yeme davranışından sonra bireylerin kendilerini sosyal anlamda izole ettiklerini böylece eleştiri ve yargılamalardan kaçınıyor olabileceklerini aktarmışlardır.

Tüm bulgulardan hareketle, bireylerin sosyal anlamda kendilerini izole etmelerinin bozulmuş yeme deneyimiyle etkileşim halinde olduğu anlaşılmıştır. Literatürde, sosyal izolasyonun bozulmuş yeme deneyimiyle ilişkisini ele alan çalışmaların nispeten az olduğu görölmektedir. Özellikle, tanı almayan ancak bozulmuş yeme gösteren bireylerin sosyal izolasyon deneyiminin ele alınmasının önemli olabileceği düşünülmektedir. Bu kapsamda konu ile ilgili daha detaylı çalışmaların yapılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma kapsamında bozulmuş yeme davranışı gösteren bireylerin öznel ve ilişkisel deneyimleri ele alınmıştır. Bu kapsamda yapılan görüşmelerde, bireylerin bozulmuş yeme davranışlarıyla ilişkili olarak yaşadıkları öznel deneyimleri ve aile, sosyal çevreyle ilişkili deneyimleri ele alınmıştır. Bu kapsamda, katılımcıların anlatımları doğrultusunda bedenleriyle ilgili deneyimleri, bozulmuş yeme davranışlarını deneyimleme biçimleri, bilişsel ve duygusal faktörlere ilişkin deneyimleri, aile ilişkileri ile ilgili deneyimleri ve sosyal deneyimlerine ilişkin anlatımları YFA ile analiz edilmiştir.

Özetle, bu çalışmada herhangi bir YB tanısı almayan ancak bozulmuş yeme deneyimi yaşayan kadın katılımcıların deneyimleri ele alınmıştır. Katılımcıların özellikle kısıtlayıcı yeme, tıknırcasına yeme ve duygusal yeme davranışlarında bulundukları bulgulanmıştır. Tüm bunlara ek olarak, katılımcıların çeşitli telafi davranışlarında bulundukları ve özellikle bilinçsizce uygulanan ya da katı kısıtlamalar içeren diyetlerin bireylerin yeme patolojisini şiddetlendirebileceği anlaşılmıştır. Bu bağlamda, bu çalışmanın katılımcılarının deneyimleri doğrultusunda, bozulmuş yeme davranışlarının tanı almayan örneklemde de şiddetli bir biçimde seyrettiği anlaşılmıştır. Buradan hareketle, bu belirtilerin kişilerin hayat kalitelerini, işlevselliklerini etkileyebileceği ve zamanla belirtilerin daha da şiddetlenerek YB'ye dönüşebileceği düşünülmektedir. Bozulmuş yeme davranışlarının bedenle ilgili deneyimlerle de yakından ilişkili olduğu ve BM, bedensel kıyas ve zayıflık idealinin benimsenmesinin bozulmuş yemenin ortaya çıkmasında ve belirtilerin süreklilik göstermesinde rol oynadığı anlaşılmıştır. Ayrıca, bu çalışma kapsamında bozulmuş yeme davranışlarının bilişsel ve duygusal süreçlerde dahil edilerek incelenmesi, yeme davranışlarındaki bozulmalarda olası risk faktörlerinin ve sürdürücülerin anlaşılmasına katkı sağlamış olabilir. Buradan hareketle; mükemmeliyetçilik, düşük benlik saygısı ve zihinsel meşguliyetin yeme davranışlarındaki bozulmaya etki eden bilişsel faktörlerden olabileceği düşünülmektedir. Öfke, üzüntü, yalnızlık, yetersizlik, stres gibi zorlayıcı duyguların ve bu duygularla baş etmekte zorlanılmasının bozulmuş yemeye etki eden duygusal faktörlerden olduğu anlaşılmaktadır. Bu bağlamda bozulmuş yeme davranışlarının duygu düzenleme

güçlüğüyle de ilişkili olduğu sonucuna ulaşılabilir. Tüm bunlara ek olarak, bozulmuş yeme deneyiminin kişiler arası ilişkilerle etkileşim halinde olduğu anlaşılmıştır. Katılımcıların anlatımlarından hareketle; işlevsiz, çatışmalı aile ilişkilerinin, ebeveynlerle kurulan ilişkinin niteliğinin ve müdahaleci, öfkeli, mükemmeliyetçi ebeveynlere sahip olmanın bozulmuş yeme deneyimi için önemli risk faktörlerinden ve sürdürücülerden olduğu düşünülmektedir. Aile içinde kilo konuşmalarının yaygın olmasının, aile üyelerinin birbirlerinin kiloları ve bedenleriyle ilgili yorumlarda bulunmalarının da yeme davranışlarının bozulmasında rol oynadığı bulgulanmıştır. Ayrıca, romantik ilişkideki partnerlerin yeme ve bedenlerine ilişkin deneyimleri ve beden-kiloya yönelik yorumlarının da katılımcıların bozulmuş yeme davranışı ve BM ile yakından ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Tüm bunlara ek olarak, katılımcıların anlatımları annelerin BM ve bozulmuş yeme örüntülerinin kızlarının bozulmuş yeme deneyimleriyle yakından ilişkili olduğunu göstermiştir. Son olarak, bireylerin sosyal çevreleriyle etkileşiminin de bozulmuş yeme davranışlarının seyrini etkileyen önemli faktörlerden olduğu anlaşılmaktadır. Sosyal çevrede sıklıkla kilo, diyet konuşmalarının yapılması, sosyal çevre tarafından yargılanma endişesi, sosyal çevreyle kıyas yapılması ve sosyal çevreden kilo- bedene yönelik negatif yorumlar alınmasının bozulmuş yeme davranışları için risk faktörlerinden olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, katılımcıların anlatımları, kısıtlı sosyal hayatları olduğunu ve genel olarak diyetlerini bozmamak adına sosyalleşmekten kaçındıklarını göstermektedir. Bu doğrultuda sosyal izolasyonun yeme davranışlarının bozulmasında tetikleyici ve sürdürücü rol oynadığı düşünülmektedir. Bu bulguların, aile ilişkilerinin ve sosyal hayatta yaşanan deneyimlerin 18-30 yaş aralığındaki bozulmuş yeme davranışları gösteren kadınların deneyimlerini şekillendirdiğine işaret ettiği düşünülmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmada bozulmuş yemeye ilişkin deneyimlerin bütüncül bir biçimde nitel yöntemle ele alınmasının bozulmuş yeme davranışlarına ilişkin derinlemesine ve kapsamlı bilgi sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bu kapsamda literatür incelendiğinde ülkemizde yetişkin örnekleminde yürütülen benzer bir çalışmaya araştırıldığı kadarıyla rastlanmamıştır. Uluslararası literatürde ise benzer değişkenlerin tek tek ele alındığı çalışmalar bulunmakla beraber, tüm bu değişkenlerin sadece nitel yöntemle ele alındığı ve yetişkin örnekleminde yürütülen bir çalışmaya bilindiği kadarıyla rastlanmamıştır. Ayrıca, bu çalışmada örneklem belirleme kriteri olarak geçerlik ve güvenilirliği kanıtlanmış bir ölçek kullanılmasının da çalışmanın güçlü

yönlerinden olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda mevcut çalışmanın bozulmuş yeme deneyimlerinin anlaşılmasına yönelik literatüre ve klinik uygulamalara katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın katkıları olduğu gibi sınırlılıkları da mevcuttur. Örneğin, bu çalışmada görüşmeye katılmayı kabul eden tüm bireylerin kadın olmasının çalışmanın önemli bir sınırlılığı olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, araştırmada örneklem belirleme kriterlerini sağlayan bireylere ulaşılması için kullanılan ölçek ve demografik bilgilere ilişkin sorulara verilen cevaplar bireylerin yanıtlarıyla sınırlıdır. Bu çalışmanın sadece nitel yöntemle yürütülmüş olmasının da çalışmanın bir kısıtlılığı olabileceği düşünülmektedir. Çalışma kapsamında elde edilen bulgular, 13 katılımcının anlatımlarıyla sınırlıdır.

Mevcut araştırma sonuçlarından yola çıkılarak klinik uygulamalara ve gelecekte yapılacak araştırmalara katkı sağlayabilmek adına uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik öneriler aşağıda sunulmuştur.

Uygulayıcılara Dönük Öneriler:

Tanı almayan 18-30 yaş arası kadınlarla yapılan bu çalışma, bozulmuş yemenin toplum örneklemindeki deneyimlenme biçimine ilişkin bilgi sağlamıştır. Bu bilgilerin YB için yapılacak önleyici çalışmalar açısından katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bozulmuş yeme davranışlarının şiddetlenmesinin önüne geçilmesi için üniversitelerde, iş yerlerinde, toplum merkezlerinde bu çalışma kapsamında edinilen bilgilerin dahil edildiği psikoeğitim çalışmaları yapılabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın bulguları doğrultusunda, alan uzmanlarının bozulmuş yeme davranışlarıyla çalışırken bedenle ilgili faktörlerin yanı sıra bilişsel, duygusal ve ilişkisel faktörlerinden dahil edildiği çok boyutlu ve bütüncül yaklaşımlarının fayda sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın önemli bulgularından biri ebeveynler ve kardeşlerin bireylerin yeme deneyimlerine etkiliyor oluşudur. Bu bağlamda bozulmuş yeme ile ilgili çalışan uzmanların, çalışmalarında ebeveynleri ve kardeşleri de dahil etmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, annelerin beden memnuniyetsizliği ve yeme örüntülerinin kızlarının beden memnuniyetsizliğini ve bozulmuş yeme deneyiminin etkilediği

anlaşılmıştır. Bu bağlamda, annelere yönelik, bozulmuş yeme davranışlarına ilişkin bilinçlendirme ve farkındalık çalışmaları yapılabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada, eşlerin de bozulmuş yeme üzerinde etkisi olduğu anlaşılmıştır. Bu kapsamda, evli bireylerin yeme problemleriyle çalışılırken eşlerin de çalışmalara dahil edilmesi önerilmektedir. Ayrıca, partnerlerin birbirlerine yaptıkları yorumların etkisine dair bilinçlendirme çalışmaları kapsamında psikoeğitim programları düzenlenebileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada, bireylerin sosyal medya kullanımlarının bozulmuş yeme deneyimlerini ve BM düzeylerini etkilediği de dikkat çekmiştir. Bu bağlamda bilinçli sosyal medya kullanımı ve maruz kalınan içeriklerin etkisine dair farkındalık çalışmalarının bozulmuş yeme davranışlarının şiddetlenmesinin önüne geçilmesine yardımcı olunabileceği düşünülmektedir.

Araştırmacılara Dönük Öneriler:

Bu çalışma, 18-30 yaş aralığında olan bireylerle yürütülmüştür. Çalışmada görüşme yapılan katılımcıların tamamı kadındır. Bu çalışmanın, farklı yaş gruplarıyla ve erkekleri de dahil edilerek yürütülmesinin bozulmuş yeme deneyimlerin yaşa ve cinsiyete göre nasıl şekillendiğini anlaşılmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, bu çalışmanın YB tanısı almış bireylerle yürütülmesinin de bulguların genellenebilirliği açısından fayda sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışma nitel yöntemle yürütülmüştür. Bozulmuş yeme deneyimlerinin ilişkili olduğu faktörlerin ve kişiler arası ilişkilerin bütüncül olarak ele alındığı nicel ve nitel yöntemlerin beraber uygulandığı çalışmaların yapılmasının daha kapsamlı bilgi sağlanmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bozulmuş yeme ile ilgili yapılacak olan çalışmalarda aile ilişkileri, baba-kız ilişkileri gibi konuların dahil edildiği kapsamlı çalışmaların yapılmasının bu alandaki boşluğa katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Arkadaşlık ilişkileri ve sosyal izolasyonun bozulmuş yeme üzerindeki etkisini daha kapsamlı bir biçimde ortaya koyan çalışmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Annenin, beden memnuniyetsizliği ve yeme örüntülerinin kız çocuklarının bozulmuş yeme deneyimini ve beden memnuniyetsizliğini nasıl şekillendirdiğini ele alan daha kapsamlı çalışmalar yürütülebilir.

Popüler beslenme biçimleri ve sosyal medyada maruz kalınan beslenme biçimleri, diyet ve beden görünümüne ilişkin içeriklerin bozulmuş yeme deneyimiyle ilişkisini derinlemesine ele alan çalışmaların literatüre ve klinik uygulamalara katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Ackard, D. M., Croll, J. K. ve Kearney-Cooke, A. (2002). Dieting frequency among college females: Association with disordered eating, body image, and related psychological problems. *Journal of Psychosomatic Research*, 52(3), 129–136. doi:10.1016/s0022-3999(01)00269-0
- Akdemir, A. ve Sarı Nargis, B. (2013). Comorbidity of eating disorders and bipolar disorder. *Turkish Journal Clinical Psychiatry*, 16(3), 175-180.
- Almeida, L., Savoy, S. ve Boxer, P. (2011). The role of weight stigmatization in cumulative risk for binge eating. *Journal Of Clinical Psychology*, 67(3), 278–292. <https://doi.org/10.1002/jclp.20749>
- Almenara, C. A., Umemura, T. ve Macek, P. (2016). Parent-daughter relationships and disordered eating among emerging adult women from the Czech Republic. *Studia Psychologica*, 58(3), 216-230. doi: 10.21909/sp.2016.03.718
- Alzheimer, G. ve Urry, H. L. (2019). Do emotions cause eating? The role of previous experiences and social context in emotional eating. *Current Directions in Psychological Science*, 28(3), 234–240. doi:10.1177/0963721419837685
- Alvarenga, M.D., Lourenço, B.H., Philippi, S.T. ve Scagliusi, F.B. (2013). Disordered eating among Brazilian female college students. *Cadernos De Saude Publica*, 29 (5), 879-88. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2013000500006>
- Ambwani, S., Roche, M. J., Minnick, A. M. ve Pincus, A. L. (2015). Negative affect, interpersonal perception, and binge eating behavior: An experience sampling study. *International Journal of Eating Disorders*, 48(6), 715–726. <https://doi.org/10.1002/eat.22410>
- Andrés, A. ve Saldaña, C. (2014). Body dissatisfaction and dietary restraint influence binge eating behavior. *Nutrition research*, 34(11), 944–950. <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2014.09.003>

- Anschutz, D. J., Engels, R. C. M. E. ve Van Strien, T. (2008). *Susceptibility for thin ideal media and eating styles. Body Image*, 5(1), 70–79. doi:10.1016/j.bodyim.2007.06.008
- Ansell, E. B., Grilo, C. M. ve White, M. A. (2012). Examining the interpersonal model of binge eating and loss of control over eating in women. *The International Journal Of Eating Disorders*, 45(1), 43–50. <https://doi.org/10.1002/eat.20897>
- Antoniou, E. E., Bongers, P. ve Jansen, A. (2017). The mediating role of dichotomous thinking and emotional eating in the relationship between depression and BMI. *Eating Behaviors*, 26, 55–60. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2017.01.007>
- Aparicio-Martinez, P., Perea-Moreno, A. J., Martinez-Jimenez, M. P., Redel-Macías, M. D., Pagliari, C. ve Vaquero-Abellan, M. (2019). Social media, thin-ideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: An exploratory analysis. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 16(21), 41-77. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214177>
- Aragona, M., Catapano, R., Loredio, C. ve Alliani, D. (2011). The "psychosomatic" family system: are families with Eating Disorders more enmeshed and rigid than normal controls? *Dialogues in Philosophy, Mental and Neuro Sciences* 4 (1), 10-15.
- Arcelus, J., Haslam, M., Farrow, C. ve Meyer, C. (2013). The role of interpersonal functioning in the maintenance of eating psychopathology: a systematic review and testable model. *Clinical Psychology Review*, 33(1), 156–167. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.10.009>
- Arcelus, J., Yates, A. ve Whiteley, R. (2012). Romantic relationships, clinical and sub-clinical eating disorders: A review of the literature. *Sexual and Relationship Therapy*, 27(2), 147–161. <https://doi.org/10.1080/14681994.2012.696095>
- Arnett J. J. (2000). Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *The American psychologist*, 55(5), 469–480.

- Arnett, J. (2019). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd edition). New York: Oxford University Press.
- Aslan, S. H. (2001). Beden imgesi ve yeme davranışı bozuklukları ile medya ilişkisi. *Düşünen Adam*, 14(1), 41-47.
- Bahtiyar, M. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal karşılaştırma, sosyal medya tutumu ve beden imgesi ilişkisinin incelemesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 8 (2) , 23-38.
- Bakırhan, H. (2023). Diyetisyene başvuran Türk kadınlarında tıknırcasına yeme davranışının klinik önemi: Hedonik açlık, beslenme durumu ve diyet alışkanlıkları üzerine bir araştırma. *Food and Health*, 9(4), 313-322. <https://doi.org/10.3153/FH23029>
- Balantekin, K. N., Savage, J. S., Marini, M. E. ve Birch, L. L. (2014). Parental encouragement of dieting promotes daughters' early dieting. *Appetite*, 80, 190–196. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.05.016>
- Bardone-Cone, A. M., Balk, M., Lin, S. L., Fitzsimmons-Craft, E. E. ve Goodman, E. L. (2016). Female friendships and relations with disordered eating. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 35(9), 781-805. <https://doi.org/10.1521/jscp.2016.35.9.781>
- Barrack, M. T., West, J., Christopher, M. ve PhamVera, A.M. (2019). Disordered Eating Among a Diverse Sample of First-Year College Students, *Journal of the American College of Nutrition*, 38(2), 141–148. <https://doi.org/10.1080/07315724.2018.1487345>
- Bauer, K. W., Bucchianeri, M. M. ve Neumark-Sztainer, D. (2013). Mother-reported parental weight talk and adolescent girls' emotional health, weight control attempts, and disordered eating behaviors. *Journal Of Eating Disorders*, 1(45), 1-8. <https://doi.org/10.1186/2050-2974-1-45>
- Beckers, D., Larsen, J. K. ve Burk, W. J. (2023). Self-esteem and negative affectivity as mediators of the prospective links between adolescent interpersonal peer problems

- and disordered eating behaviors. *Appetite*, 186, 106558. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106558>
- Bell, C. ve Cooper, M. J. (2005). Socio-cultural and cognitive predictors of eating disorder symptoms in young girls. *Eating and weight disorders: EWD*, 10(4), e97–e100. <https://doi.org/10.1007/BF03327499>
- Bennett, J., Greene, G. ve Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*, 60, 187–192. doi:10.1016/j.appet.2012.09.023
- Berg, K. C., Frazier, P. ve Sherr, L. (2009). Change in eating disorder attitudes and behavior in college women: Prevalence and predictors. *Eating Behaviors*, 10(3), 137- 142. doi:10.1016/j.eatbeh.2009.03.003
- Berge, J. M., Hanson-Bradley, C., Tate, A. ve Neumark-Sztainer, D. (2016). Do parents or siblings engage in more negative weight-based talk with children and what does it sound like? A mixed-methods study. *Body Image*, 18, 27–33. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.008>
- Berge, J. M., Maclehose, R., Loth, K. A., Eisenberg, M., Bucchianeri, M. M. ve Neumark-Sztainer, D. (2013). Parent conversations about healthful eating and weight: associations with adolescent disordered eating behaviors. *JAMA pediatrics*, 167(8), 746–753. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2013.78>
- Beyazıt, Ö. (2014). *Binge eating behavior: an exploratory study*. (Yayın no. 385551) [Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Birmingham, W. C., Cavallini, A. Q. ve Sgro, J. (2021). Spousal influence: A study of women with eating and body image concerns. *Journal of Health Psychology*, 26(9), 1339–1352. <https://doi.org/10.1177/1359105319873946>
- Boone, L., Soenens, B. ve Braet, C. (2011). Perfectionism, body dissatisfaction, and bulimic symptoms: The intervening role of perceived pressure to be thin and thin

- ideal internalization. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(10), 1043–1068. doi:10.1521/jscp.2011.30.10.1043
- Bowles, T., Kurlender, M. ve Hellings, B. (2011). Family functioning and family stage associated with patterns of disordered eating in adult females. *The Educational and Developmental Psychologist*, 28(1), 47-60. doi:10.1375/aedp.28.1.47
- Brady S. S. (2008). Lifetime family violence exposure is associated with current symptoms of eating disorders among both young men and women. *Journal Of Traumatic Stress*, 21(3), 347–351. <https://doi.org/10.1002/jts.20335>
- Brechan, I. ve Kvallem, I. L. (2015). Relationship between body dissatisfaction and disordered eating: Mediating role of self-esteem and depression. *Eating Behaviors*, 17, 49–58. doi:10.1016/j.eatbeh.2014.12.008
- Breland, J. Y., Donalson, R., Dinh, J. V. ve Maguen, S. (2017). Trauma exposure and disordered eating: A qualitative study. *Women & Health*, 58(2), 160–174. doi:10.1080/03630242.2017.1282
- Broberg, A. G., Hjalpers, I. ve Nevenon, L. (2001). Eating disorders, attachment and interpersonal difficulties: a comparison between 18- to 24-year-old patients and normal controls. *European Eating Disorders Review*, 9(6), 381–396. doi:10.1002/erv.421
- Broussard B. B. (2005). Women's experiences of bulimia nervosa. *Journal Of Advanced Nursing*, 49(1), 43–50. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2004.03262.x>
- Bruch, H. (1964). Psychological aspects of overeating and obesity. *Psychosomatics*, 5(5), 269–274. doi:10.1016/s0033-3182(64)72385-7
- Buckholdt, K. E., Parra, G. R. ve Jobe-Shields, L. (2010). Emotion dysregulation as a mechanism through which parental magnification of sadness increases risk for binge eating and limited control of eating behaviors. *Eating behaviors*, 11(2), 122–126. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2009.10.003>

- Budd, G. (2007). Disordered eating: Young women's search for control and connection. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 20(2), 96–106. <https://doi.org/10.1111/j.1073-6077.2007.00091.x>
- Burton, A. L. ve Abbott, M. J. (2019). Processes and pathways to binge eating: development of an integrated cognitive and behavioural model of binge eating. *Journal Of Eating Disorders*, 7,1-9. <https://doi.org/10.1186/s40337-019-0248-0>
- Buser, J.K., Parkins, R. A., Gelin, S., Buser, T. ve Kearney, A. (2016). Relationships with individuals facing eating disorder symptoms: using transcendental phenomenology to understand this experience. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 24(4), 325-334. DOI: 10.1177/1066480716663204 tfj.sagepub.com
- Byrne, S. ve McLean, N. (2002). Elite athletes: effects of the pressure to be thin. *Journal Of Science And Medicine In Sport*, 5(2), 80–94. DOI: [https://doi.org/10.1016/s1440-2440\(02\)80029-9](https://doi.org/10.1016/s1440-2440(02)80029-9)
- Castellini, G., Trisolini, F. ve Ricca, V. (2014). Psychopathology of eating disorders. *Journal of Psychopathology*, 20, 461-470.
- Celikel, F. C., Cumurcu, B. E., Koc, M., Etikan, I. ve Yucel, B. (2008). Psychologic correlates of eating attitudes in Turkish female college students. *Comprehensive Psychiatry*, 49(2), 188–194. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2007.09.003>
- Chng, S. C. ve Fassnacht, D. B. (2016). Parental comments: Relationship with gender, body dissatisfaction, and disordered eating in Asian young adults. *Body image*, 16, 93–99. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.12.001>
- Chow, C. M. ve Tan, C. C. (2018). The role of fat talk in eating pathology and depressive symptoms among mother-daughter dyads. *Body Image*, 24, 36–43. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.11.003>

- Chow, C. M., Hart, E. ve Tan, C. C. (2019). Interactive role of weight status and fat talk on body dissatisfaction: An observation of women friends. *Eating And Weight Disorders: EWD*, 24(5), 869–878. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0579-x>
- Chow, C. M., Ruhl, H., Tan, C. C. ve Ellis, L. (2019). Fear of fat and restrained eating: negative body talk between female friends as a moderator. *Eating And Weight Disorders: EWD*, 24(6), 1181–1188. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0459-9>
- Christian, C.B., Ngo, B.K., Brosf, L.C. ve Levinson, C. A. (2021). Social appearance anxiety moderates the relationship between thin-ideal internalization and eating disorder symptoms cross-sectionally and prospectively in adolescent girls. *Eat Weight Disord* 26, 2065–2070. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-01050-y>
- Cohen, D. L. ve Petrie, T. A. (2005). An Examination of Psychosocial Correlates of Disordered Eating among Undergraduate Women. *Sex Roles: A Journal of Research*, 52(1-2), 29–42. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-1191-x>
- Colombarolli, M. S., de Oliveira, J. ve Cordás, T. A. (2022). Craving for carbs: Food craving and disordered eating in low-carb dieters and its association with intermittent fasting. *Eating And Weight Disorders:EWD*, 27(8), 3109–3117. <https://doi.org/10.1007/s40519-022-01437-z>
- Cooley, E., Toray, T., Wang, M. C. ve Valdez, N. N. (2008). Maternal effects on daughters' eating pathology and body image. *Eating Behaviors*, 9(1), 52–61. doi:10.1016/j.eatbeh.2007.03.001
- Cooper, Z., ve Grave, R. D. (2017). Eating disorders: Transdiagnostic theory and treatment. S. G. Hofmann ve G. J. G. Asmundson (Ed.) *The Science of Cognitive Behavioral Therapy* (pp. 337-357) içinde. Cambridge: Elsevier Academic Press
- Courtney, E. A., Gamboz, J. ve Johnson, J. G. (2008). Problematic eating behaviors in adolescents with low self-esteem and elevated depressive symptoms. *Eating Behaviors*, 9(4), 408–414. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2008.06.001>

- Cowdrey, F. A. ve Park, R. J. (2011). Assessing rumination in eating disorders: Principal component analysis of a minimally modified ruminative response scale. *Eating Behaviors*, 12, 321–324. doi:10.1016/j.eatbeh.2011.08.001
- Craven, M. P. ve Fekete, E. M. (2019). Weight-related shame and guilt, intuitive eating, and binge eating in female college students. *Eating behaviors*, 33, 44–48. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2019.03.002>
- Creswell, J. W. ve Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Los Angeles: Sage Publications.
- Cruz-Sáez, S., Pascual, A., Wlodarczyk, A. ve Echeburúa, E. (2020). The effect of body dissatisfaction on disordered eating: The mediating role of self-esteem and negative affect in male and female adolescents. *Journal Of Health Psychology*, 25(8), 1098–1108. <https://doi.org/10.1177/1359105317748734>
- Cuccolo, K., Kramer, R., Petros, T. ve Thoennes, M. (2022). Intermittent fasting implementation and association with eating disorder symptomatology. *Eating disorders*, 30(5), 471–491. <https://doi.org/10.1080/10640266.2021.1922145>
- da Luz, F. Q., Sainsbury, A., Mannan, H., Touyz, S., Mitchison, D., Girosi, F. ve Hay, P. (2018). An investigation of relationships between disordered eating behaviors, weight/shape overvaluation and mood in the general population. *Appetite*, 129, 19–24. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.06.029>
- Dallos, R. ve Denford, S. (2008). A qualitative exploration of relationship and attachment themes in families with an eating disorder. *Clinical Child Psychology And Psychiatry*, 13(2), 305–322. <https://doi.org/10.1177/1359104507088349>
- Dane, A.ve Bhatia K. (2023) The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. *PLOS Glob Public Health* 3(3), 1-26. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0001091>
- Darrow, S. M., Accurso, E. C., Nauman, E. R., Goldschmidt, A. B. ve Le Grange, D. (2017). Exploring types of family environments in youth with eating

- disorders. *European Eating Disorders Review: The Journal Of The Eating Disorders Association*, 25(5), 389–396. <https://doi.org/10.1002/erv.2531>
- de Lauzon- Guillain, B., Basdevant, A., Romon, M., Karlsson, J., Borys, J. M., Charles, M. A. ve FLVS Study Group (2006). Is restrained eating a risk factor for weight gain in a general population? *The American Journal Of Clinical Nutrition*, 83(1), 132–138. DOI: <https://doi.org/10.1093/ajcn/83.1.132>
- de Matos, A. P., Rodrigues, P. R. M., Fonseca, L. B., Ferreira, M. G. ve Muraro, A. P. (2021). Prevalence of disordered eating behaviors and associated factors in Brazilian university students. *Nutrition and Health*, 27(2), 231-241.
- Delgado-Rodríguez, R., Linares, R. ve Moreno-Padilla, M. (2022). Social network addiction symptoms and body dissatisfaction in young women: exploring the mediating role of awareness of appearance pressure and internalization of the thin ideal. *Journal Of Eating Disorders*, 10(1), 117-128. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00643-5>
- Denzin, N. K. (1978). *Sociological methods*. New York: McGraw-Hill.
- Deveci, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğunun görülme sıklığı ve psikososyokültürel yordayıcıları: İstanbul örnekleme*. (Yayın no. 634679). [Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Develioglu, M., ve Kahraman, S. “Benliğin evi” olarak beden: Yeme sorunlarının öznel deneyiminin incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları - Studies in Psychology*, 41(2), 615–644. <https://doi.org/10.26650/SP2020-847131> - 2021
- Diedrichs, P.C. (2015). Sociocultural Environment and Internalization of the Thin Ideal as Eating Disorder Risk Factors. In: Wade, T. (eds) *Encyclopedia of Feeding and Eating Disorders*. Springer, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-287-087-2_89-1 sayfa 1-5

- Dondzilo, L., Rieger, E., Palermo, R., Byrne, S. ve Bell, J. (2016). Association between rumination factors and eating disorder behaviours in young women. *Advances in Eating Disorders*, 4(1), 84-98. <https://doi.org/10.1080/21662630.2015.1118642>
- Doran, J., ve Lewis, C. A. (2012). Components of shame and eating disturbance among clinical and non-clinical populations. *European Eating Disorders Review : The Journal Of The Eating Disorders Association*, 20(4), 265–270. <https://doi.org/10.1002/erv.1142>
- Downey, C. A., Reinking, K. R., Gibson, J. M., Cloud, J. A. ve Chang, E. C. (2014). Perfectionistic cognitions and eating disturbance: Distinct mediational models for males and females. *Eating Behaviors*, 15(3), 419-426. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.04.020>
- Eisenberg, D., Nicklett, E. J., Roeder, K. ve Kirz, N. E. (2011). Eating disorder symptoms among college students: prevalence, persistence, correlates and treatment-seeking. *Journal of American college health: J of ACH*, 59(8), 700–707. DOI:<https://doi.org/10.1080/07448481.2010.546461>
- Eisenberg, M. E., Berge, J. M., Fulkerson, J. A. ve Neumark-Sztainer, D. (2012). Associations between hurtful weight-related comments by family and significant other and the development of disordered eating behaviors in young adults. *Journal Of Behavioral Medicine*, 35(5), 500–508. <https://doi.org/10.1007/s10865-011-9378-9>
- Eisenberg, M. E., Berge, J. M., Fulkerson, J. A. ve Neumark-Sztainer, D. (2011). Weight comments by family and significant others in young adulthood. *Body Image*, 8(1), 12–19. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.11.002>
- Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D., Story, M. ve Perry, C. (2005). The role of social norms and friends' influences on unhealthy weight-control behaviors among adolescent girls. *Social Science & Medicine*, 60(6), 1165–1173. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2004.06.055>

- Elagöz, F. Ö. ve Çenesiz, G. Z. (2022) The mediator role of ways of coping in the relationship between perceived stress and emotional eating behaviour. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 46(1), 75-83.
- Eli, K. (2015). Binge eating as a meaningful experience in bulimia nervosa and anorexia nervosa: A qualitative analysis. *Journal of Mental Health*, 24(6), 363–368. doi:10.3109/09638237.2015.1019049
- Erdoğan, Ö. ve Tütüncü, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinin beden algısı, yeme tutumu ve yakın ilişki kurma düzeyleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 17, 89-115.
- Ergüney Okumuş, F. E. , Başer Baykal, N. , Deveci, E. ve Karaköse, S. (2018). Yeme Bozukluğu vakalarında hastalık yaşantısı ve grup süreci: Nitel bir çalışma . *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4),307-318 . DOI: 10.31461/ybpd.472118.
- Erol, A., Toprak, G., Yazıcı, F. ve Erol, S. (2000). Üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu belirtilerini yordayıcı olarak kontrol odağı ve benlik saygısının karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 3,147-152.
- Evers, C., Marijn Stok, F. ve De Ridder, D. T. D. (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(6), 792–804. doi:10.1177/0146167210371383
- Fairburn, C. G. (2008). *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. NY: The Guilford Press.
- Fairburn, C. G., Cooper, Z. ve Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: a “transdiagnostic” theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41(5), 509–528. doi:10.1016/s0005-7967(02)00088-8
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., Shafran, R., Bohn, K. ve Hawker, D.M. (2008). Clinical Perfectionism, Core Low Self-Esteem and Interpersonal Problems. *Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders* (1. Baskı) içinde (s. 197-221). Newyork: The Guilford Press

- Fergus, K. B., Copp, H. L., Tabler, J. L.. ve Nagata, J. M. (2019). Eating disorders and disordered eating behaviors among women: Associations with sexual risk. *The International Journal Of Eating Disorders*, 52(11), 1310–1315. <https://doi.org/10.1002/eat.23132>
- Ferreira, I. M. S., Souza, A. P. L. D., Azevedo, L. D. S., Leonidas, C., Santos, M. A. D. ve Pessa, R. P. (2021). The influence of mothers on the development of their daughter's eating disorders: An integrative review. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 48(3), 168-177. <https://doi.org/10.15761/0101-608300000000300>
- Fitzsimmons-Craft, E. E., Ciao, A. C. ve Accurso, E. C. (2016). A naturalistic examination of social comparisons and disordered eating thoughts, urges, and behaviors in college women. *The International journal of eating disorders*, 49(2), 141–150. <https://doi.org/10.1002/eat.22486>
- Forbush, K., Heatherton, T. F. ve Keel, P. K. (2006). Relationships between perfectionism and specific disordered eating behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 40(1), 37–41. doi:10.1002/eat.20310
- Fortesa, K.ve Ajete, K. (2014). Family influence on disordered eating behaviour. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 314–318. doi:10.1016/j.sbspro.2014.12.379
- Fox, A.P (2009). *The personal meaning of eating disorder symptoms*. [Unpublished Doctoral Thesis, The University of Birmingham]. Erişim tarihi: 01.01.2023, <https://etheses.bham.ac.uk/id/eprint/423/1/Fox09ClinPsyD1.pdf> adresinden alındı.
- Fox, A.P., Larkin, M. ve Leung, N. (2011). The personal meaning of eating disorder symptoms an interpretative phenomenological analysis. *Journal of Health Psychology*, 16(1),116-125. DOI: 10.1177/1359105310368449

- Frayn, M., Livshits, S. ve Knäuper, B. (2018). Emotional eating and weight regulation: a qualitative study of compensatory behaviors and concerns. *Journal of Eating Disorders*, 6(1), 1-10. doi:10.1186/s40337-018-0210-6
- Friend, S., Bauer, K. W., Madden, T. C. ve Neumark-Sztainer, D. (2012). Self-weighing among adolescents: Associations with body mass index, body satisfaction, weight control behaviors, and binge eating. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(1), 99–103. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2011.08.036>
- Gan, W. Y., Mohamad, N. ve Law, L. S. (2018). Factors associated with binge eating behavior among Malaysian adolescents. *Nutrients*, 10(1), 1-12. <https://doi.org/10.3390/nu10010066>
- Ganson, K. T., Cuccolo, K., Hallward, L. ve Nagata, J. M. (2022). Intermittent fasting: Describing engagement and associations with eating disorder behaviors and psychopathology among Canadian adolescents and young adults. *Eating Behaviors*, 47, 101681. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2022.101681>
- Geliebter, A. ve Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating Behaviors*, 3(4), 341–347. doi:10.1016/s1471-0153(02)00100-9 .
- Gianini, L. M. ve Smith, J. E. (2007). Body dissatisfaction mediates the relationship between self-esteem and restrained eating in female undergraduates. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 4(1), 48–60. <https://doi.org/10.1037/h0100831>
- Gianini, L. M., White, M. A. ve Masheb, R. M. (2013). Eating pathology, emotion regulation, and emotional overeating in obese adults with Binge Eating Disorder. *Eating Behaviors*, 14(3), 309–313. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.05.008>
- Gillett, K. S., Harper, J. M., Larson, J. H., Berrett, M. E. ve Hardman, R. K. (2009). Implicit family process rules in eating-disordered and non-eating-disordered

- families. *Journal Of Marital And Family Therapy*, 35(2), 159–174.
<https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2009.00113.x>
- Goldschen, L., Lundblad, W., Fertig, A. M., Auster, L. S., Schwarzbach, H. L. ve Chang, J. C. (2019). Navigating the university transition among women who self-report an eating disorder: A qualitative study. *The International Journal Of Eating Disorders*, 52(7), 795–800. <https://doi.org/10.1002/eat.23071>
- Goldschmidt, A. B., Loth, K. A., MacLehose, R. F., Pisetsky, E. M., Berge, J. M. ve Neumark-Sztainer, D. (2015). Overeating with and without loss of control: Associations with weight status, weight-related characteristics, and psychosocial health. *The International Journal Of Eating Disorders*, 48(8), 1150–1157. <https://doi.org/10.1002/eat.22465>-
- Gonidakis, F., Lemonoudi, M., Charila, D. ve Varsou, E. (2018). A study on the interplay between emerging adulthood and eating disorder symptomatology in young adults. *Eating and weight disorders: EWD*, 23(6), 797–805. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0552-8>
- Goss, K. ve Allan, S. (2009). Shame, pride and eating disorders. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 16(4), 303–316. <https://doi.org/10.1002/cpp.627>
- Grandy, N. M. (2017). *Development and validation of the meaning in striving toward thinness scale: An extension of qualitative works on meaning women find in disordered eating symptoms*. (Yayın no. akron1494186193209718) [Doctoral Thesis, University of Akron]. http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=akron1494186193209718
- Greaney, M. L., Less, F. D., White, A. A., Dayton, S. F., Riebe, D., Blissmer, B., Shoff, S., Walsh, J. R. ve Greene, G. W. (2009). College students' barriers and enablers for healthful weight management: a qualitative study. *Journal Of Nutrition Education And Behavior*, 41(4), 281–286. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2008.04.354>

- Griffiths, R. A., Mallia-Blanco, R., Boesenberg, E., Ellis, C., Fischer, K., Taylor, M. ve Wyndham, J. (2000). Restrained eating and sociocultural attitudes to appearance and general dissatisfaction. *European Eating Disorders Review*, 8(5), 394–402. [https://doi.org/10.1002/1099-0968\(200010\)8:5<394::AIErv358>3.0.CO;2-B](https://doi.org/10.1002/1099-0968(200010)8:5<394::AIErv358>3.0.CO;2-B)
- Gross, R. M. ve Nelson, E. S. (2000). Perceptions of parental messages regarding eating and weight and their impact on disordered eating. *Journal of College Student Psychotherapy*, 15(2), 57–78. https://doi.org/10.1300/J035v15n02_07
- Gürçan, N. ve Kolburan, Ş. G. (2019). Üniversitedeki kız öğrencilerin yeme tutumlarının yaşam doyumu ve çocukluk çağı travmaları ile ilişkisi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 5(1), 9-28.
- Hanna, A. C. ve Bond, M. J. (2006). Relationships between family conflict, perceived maternal verbal messages, and daughters disturbed eating symptomatology. *Appetite*, 47 (2), 205-211. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.02.013>
- Hart, S., Abraham, S., Franklin, R. C. ve Russell, J. (2010). The reasons why eating disorder patients drink. *European Eating Disorders Review*, 19(2), 121-128. <https://doi.org/10.1002/erv.1051>
- Hart, S., Abraham, S., Luscombe, G. ve Russell, J. (2005). Fluid Intake in patients with eating disorders. *The International Journal Of Eating Disorders*, 38(1), 55–59. <https://doi.org/10.1002/eat.20155>
- Hartmann, A., Zeeck, A. ve Barrett, M.S. (2010). Interpersonal problems in eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 43 (7), 619–627.
- Haslam, M. (2011). *Interpersonal functioning and eating- related psychopathology*. [Unpublished PhD Thesis, Loughborough University]. Erişim tarihi: 20.12.2022, <https://core.ac.uk/download/pdf/288384274.pdf>
- Hawkins, N., Richards, P. S., Granley, H. M. ve Stein, D. M. (2004). The impact of exposure to the thin-ideal media image on women. *Eating Disorders*, 12(1), 35–50. <https://doi.org/10.1080/10640260490267751>

- Hernandez-Hons, A. ve Woolley, S. R. (2012). Women's experiences with emotional eating and related attachment and sociocultural processes. *Journal Of Marital And Family Therapy*, 38(4), 589–603. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2011.00239>.
- Herzog, B.D., Franko, D. L.ve Cable, P. (2007). *Unlocking the mysteries of eating disorders: A life-saving guide your child's treatment and recovery*. New York: McGraw-Hill Education.
- Herzog, D.B. ve Eddy, K.T. (2007). Diagnosis, epidemiology, and clinical course of eating disorders, J. Yager ve P.S. Powers (Ed.), *Clinical manual of eating disorders* (s. 1-29) içinde. Washington D.C: American Psychiatric Publishing.
- Hesse-Biber, S., Leavy, P., Quinn, C.E. ve Zoino, J. (2006). The mass marketing of disordered eating and Eating Disorders: The social psychology of women, thinness and culture. *Womens Studies International Forum*, 29(2), 208-224. doi:10.1016/j.wsif.2006.03.007
- Hillard, E. E., Gondoli, D. M., Corning, A. F. ve Morrissey, R. A. (2016). In it together: Mother talk of weight concerns moderates negative outcomes of encouragement to lose weight on daughter body dissatisfaction and disordered eating. *Body Image*, 16, 21–27. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.09.004>
- Holland, L. A., Brown, T. A. ve Keel, P. K. (2014). Defining features of unhealthy exercise associated with disordered eating and eating disorder diagnoses. *Psychology Of Sport And Exercise*, 15(1), 116-123. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.005>
- Horesh, N., Sommerfeld, E., Wolf, M., Zubery, E. ve Zalsman, G. (2015). Father–daughter relationship and the severity of eating disorders. *European Psychiatry*, 30(1), 114-120. doi:10.1016/j.eurpsy.2014.04.004
- İnalkaç, S. ve Arslantaş H. (2021). Depresyon tanılı hastalarda duygusal yeme ve etkileyen faktörler. *ADYÜ Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(3), 243-257. doi:10.30569.adiyamansaglik.942978

- İnalkaç, S., ve Arslantaş, H. (2018). Duygusal Yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70- 82. doi:10.17827/aktd.336860
- Jackson, T., Weiss, K. E., Lunquist, J. J. ve Soderlind, A. (2005). Sociotropy and perceptions of interpersonal relationships as predictors of eating disturbances among college women: two prospective studies. *The Journal of Genetic Psychology*, 166(3), 346–360. doi:10.3200/gntp.166.3.346-360
- Jarman, H. K., Marques, M. D., McLean, S. A., Slater, A. ve Paxton, S. J. (2021). Social media, body satisfaction and well-being among adolescents: A mediation model of appearance-ideal internalization and comparison. *Body Image*, 36, 139–148. doi:10.1016/j.bodyim.2020.11.005
- Jiménez-Limas, K., Miranda-Barrera, V. A., Muñoz-Díaz, K. F., Novales-Huidobro, S. R. ve Chico-Barba, G. (2022). Body dissatisfaction, distorted body image and disordered eating behaviors in university students: An analysis from 2017–2022. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 1-15. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811482>
- Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B. ve Grall-Bronnec, M. (2021). Social media use and body image disorders: Association between frequency of comparing one's own physical appearance to that of people being followed on social media and body dissatisfaction and drive for thinness. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(6), 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>
- Johnson, F., Pratt, M. ve Wardle, J. (2012). Dietary restraint and self-regulation in eating behavior. *International Journal Of Obesity*, 36(5), 665–674. Doi: <https://doi.org/10.1038/ijo.2011.156>
- Jones, C., S. ve Young, S., L. ((2021) The mother-daughter body image connection: The perceived role of mothers' thoughts, words, and actions, *Journal of Family Communication*, 21 (2), 118-126. DOI: [10.1080/15267431.2021.1908294](https://doi.org/10.1080/15267431.2021.1908294)

- Juda, M. N., Campbell, L. ve Crawford, C. B. (2004). Dieting symptomatology in women and perceptions of social support: An evolutionary approach. *Evolution and Human Behavior*, 25(3), 200–208. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2004.02.001>
- Judd, S.J. (2011). Bölüm adı Levels of Care. S. J. Judd (Ed.), *Eating Disorders Sourcebook* (3. Baskı, s.18) içinde. Detroit: Omnigraphics Incorporates.
- Kahraman, S. ve Nusel, H. (2023). Duygusal yemenin yordayıcısı olarak yalnızlık ve olumsuz beden konuşmalarının incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(46), 207-228. doi: 10.46928/iticusbe.1135849
- Kally, Z. ve Cumella, E. J. (2008). 100 midlife women with eating disorders: A phenomenological analysis of etiology. *The Journal Of General Psychology*, 135(4), 359–377. <https://doi.org/10.3200/GENP.135.4.359-378>
- Kaplan, H. I. ve Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 125(2), 181-201. <https://doi.org/10.1097/00005053-195704000-00004>
- Karfopoulou, E., Mouliou, K., Koutras, Y. ve Yannakoulia, M. (2013). Behaviours associated with weight loss maintenance and regaining in a Mediterranean population sample. A qualitative study. *Clinical Obesity*, 3(5), 141–149. <https://doi.org/10.1111/Cob.12028>
- Kashubeck-West, S., Mintz, L. B. ve Weigold, I. (2005). Separating the effects of gender and weight-loss desire on body satisfaction and disordered eating behavior. *Sex Roles*, 53(7-8), 505–518. doi:10.1007/s11199-005-7138-4
- Keel, P. K. (2006). *Eating Disorders (Psychological Disorders)*. New York: Chelsea House Publications.
- Keel, P. K. ve Forney, K. J. (2013). Psychosocial risk factors for eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 46(5), 433–439. doi:10.1002/eat.22094

- Keel, P. K., Heatherton, T. F., Harnden, J. L. ve Hornig, C. D. (1997). Mothers, fathers, and daughters: Dieting and disordered eating. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 5(3), 216–228. <https://doi.org/10.1080/10640269708249227>
- Keery, H., Boutelle, K., van den Berg, P. ve Thompson, J. K. (2005). The impact of appearance-related teasing by family members. *The Journal Of Adolescent Health: Official Publication Of The Society For Adolescent Medicine*, 37(2), 120–127. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2004.08.015>
- Keery, H., Eisenberg, M. E., Boutelle, K., Neumark-Sztainer, D. ve Story, M. (2006). Relationships between maternal and adolescent weight-related behaviors and concerns: The role of perception. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(1), 105–111. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2006.01.011>
- Kelly, N. R., Cotter, E. W. ve Mazzeo, S. E. (2014). Examining the role of distress tolerance and negative urgency in binge eating behavior among women. *Eating behaviors*, 15(3), 483–489. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.06.012>
- Kemp, E., Bui, M. ve Grier, S. (2010). Eating their feelings: Examining emotional eating in at-risk groups in the United States. *Journal of Consumer Policy*, 34(2), 211–229. doi:10.1007/s10603-010-9149-y
- Kermen, S., Kermen, U., Dinçer, F. ve Muslu, M. (2019). Üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu riskinin lojistik regresyon ile belirlenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 149-163.
- Kermen, U. (2021). *Lise öğrencilerinde bozulmuş yeme: Bir karma yöntem araştırması*. (Yayın no. 683973) [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Kim, J.-H. ve Lennon, S. J. (2007). Mass media and self-esteem, body image, and eating disorder tendencies. *Clothing and Textiles Research Journal*, 25(1), 3–23. DOI: <https://doi.org/10.1177/0887302X06296873>

- Kirsten, D.K. ve du Plessis, W. F (2014). Lived experiences of subclinical eating disorder: Female students perceptions. *Journal of Psychology in Africa*, 18(4), 561-572. <http://dx.doi.org/10.1080/14330237.2008.10820235>
- Klos, L. A., Esser, V. E. ve Kessler, M. M. (2012). To weigh or not to weigh: The relationship between self-weighing behavior and body image among adults. *Body image*, 9(4), 551–554. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.07.004>
- Kluck A. S. (2010). Family influence on disordered eating: The role of body image dissatisfaction. *Body Image*, 7(1), 8–14. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.09.009>
- Kluck, A. S. (2008). Family factors in the development of disordered eating: Integrating dynamic and behavioral explanations. *Eating Behaviors*, 9(4), 471–483. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2008.07.006>
- Konstantellou, A. ve Reynolds, M. (2010). Intolerance of uncertainty and metacognitions in a non-clinical sample with problematic and normal eating attitudes. *Eating Behaviors*, 11(3), 193–196. doi:10.1016/j.eatbeh.2010.01.003
- Kontinen, H., Van Strien, T., Männistö, S., Jousilahti, P. ve Haukkala, A. (2019). Depression, emotional eating and long-term weight changes: A population-based prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 1-11. doi:10.1186/s12966-019-0791-8
- Kornacka, M., Czepczor-Bernat, K., Napieralski, P. ve Brytek-Matera, A. (2020). Rumination, mood, and maladaptive eating behaviors in overweight and healthy populations. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26(1), 273-285. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00857-z>
- Kukk, K. ve Akkermann, K. (2020). Emotion regulation difficulties and dietary restraint independently predict binge eating among men. *Eating And Weight Disorders: EWD*, 25(6), 1553–1560. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00791-9>

- Kwon, Y.-H. ve Parham, E. S. (1994). Effects of state of fatness perception on weight conscious women's clothing practices. *Clothing & Textiles Research Journal*, 12(4), 16–21. <https://doi.org/10.1177/0887302X9401200403>
- LaCaille, L. (2020). Eating Behavior. M.D Gellman (Ed.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (2. Baskı, s.711-712) içinde. New York: Springer https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_1613
- Lacaille, L. J., Dauner, K. N., Krambeer, R. J. ve Pedersen, J. (2011). Psychosocial and environmental determinants of eating behaviors, physical activity, and weight change among college students: Aqualitative analysis. *Journal of American College Health: J Of ACH*, 59(6), 531–538. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.523855>
- Lampard, A. M., Byrne, S. M. ve McLean, N. (2011). Does self-esteem mediate the relationship between interpersonal problems and symptoms of disordered eating?. *European Eating Disorders Review: The Journal Of The Eating Disorders Association*, 19(5), 454–458. <https://doi.org/10.1080/10640266.2011.609102>
- Larkin, M., Watts, S. ve Clifton, E. (2006). Giving voice and making sense in interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 102–120. doi:10.1191/1478088706qp062oa
- Leahey, T. M., Crowther, J. H. ve Ciesla, J. A. (2011). An ecological momentary assessment of the effects of weight and shape social comparisons on women with eating pathology, high body dissatisfaction, and low body dissatisfaction. *Behavior Therapy*, 42(2), 197–210. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.07.003>
- Lease, H. J., Doley, J. R. ve Bond, M. J. (2016). My mother told me: The roles of maternal messages, body image, and disordered eating in maladaptive exercise. *Eating And Weight Disorders: EWD*, 21(3), 469–476. <https://doi.org/10.1007/s40519-015-0238-4>

- Leow, S., Dimmock, J. A., Guelfi, K. J., Alderson, J. A. ve Jackson, B. (2021). Understanding the determinants of stress-induced eating - A qualitative study. *Appetite*, 165, 105318. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105318>
- Lethbridge, J., Watson, H. J., Egan, S. J., Street, H. ve Nathan, P. R. (2011). The role of perfectionism, dichotomous thinking, shape and weight overvaluation, and conditional goal setting in eating disorders. *Eating Behaviors*, 12(3), 200–206. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2011.04.003>
- Levinson, C. A. ve Williams, B. M. (2020). Eating disorder fear networks: Identification of central eating disorder fears. *The International Journal Of Eating Disorders*, 53(12), 1960–1973. <https://doi.org/10.1002/eat.23382>
- Lewis, S., Katsikitis, M. ve Mulgrew, K. (2015). Like mother, like daughter? An examination of the emotive responses to food. *Journal Of Health Psychology*, 20(6), 828–838. <https://doi.org/10.1177/1359105315573442>
- Liechty, J. M. ve Lee, M. J. (2013). Longitudinal predictors of dieting and disordered eating among young adults in the U.S. *International Journal of Eating Disorders*, 46(8), 790-800. <https://doi.org/10.1002/eat.22174>
- Linardon J. (2018). The relationship between dietary restraint and binge eating: Examining eating-related self-efficacy as a moderator. *Appetite*, 127, 126–129. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.04.026>
- Lincoln, Y. ve Guba, E. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Linde, J. A., Jeffery, R. W., Finch, E., Simon, G. E., Ludman, E., Operskalski, B. H., ... ve Rohde, P. (2007). Relation of body mass index to depression and weighing frequency in overweight women. *Preventive Medicine*, 45(1), 75-79. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2007.03.008>
- Lindeman, M. ve Stark, K. (2001). Emotional eating and eating disorder psychopathology. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 9(3), 251-259, DOI: 10.1080/10640260127552

- Lipson, S. K. ve Sonnevile, K. R. (2017). Eating disorder symptoms among undergraduate and graduate students at 12 U.S. colleges and universities. *Eating Behaviors*, 24, 81–88. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.12.003>
- Longmire-Avital, B. ve Finkelstein, J. (2021). “She does not want me to be like her”: Exploring the role of maternal communication in eating disorder symptomatology among collegiate black women. *Journal of College Student Psychotherapy*. 1–21. doi:10.1080/02703149.2021.1927400
- Loth K., Wall, M., Choi, C. W., Bucchianeri, M., Quick, V., Larson, N. ve Neumark-Sztainer, D. (2015). Family meals and disordered eating in adolescents: Are the benefits the same for everyone?. *The International Journal Of Eating Disorders*, 48(1), 100–110. <https://doi.org/10.1002/eat.22339>
- Loth, K. A., Neumark-Sztainer, D. ve Croll, J. K. (2009). Informing family approaches to eating disorder prevention: Perspectives of those who have been there. *The International Journal Of Eating Disorders*, 42(2), 146–152. <https://doi.org/10.1002/eat.20586>
- Lowe, M. R. (1993). The effects of dieting on eating behavior: A three-factor model. *Psychological Bulletin*, 114(1), 100–121. doi:10.1037/0033-2909.114.1.100
- Lowe, M. R. (2021). Commentary on: “What is restrained eating and how do we identify it?”: Unveiling the elephant in the room. *Appetite*, 168, 1-4. . doi:10.1016/j.appet.2021.105221
- Lowe, M. R., Doshi, S. D., Katterman, S. N. ve Feig, E. H. (2013). Dieting and restrained eating as prospective predictors of weight gain. *Frontiers In Psychology*, 4(577), 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00577>
- Lucea, M. B., Francis, L., Sabri, B., Campbell, J. C. ve Campbell, D. W. (2012). Disordered eating among African American and African Caribbean women: The influence of intimate partner violence, depression, and PTSD. *Issues In Mental Health Nursing*, 33(8), 513–521. <https://doi.org/10.3109/01612840.2012.687037>

- Macht, M. ve Simons, G. (2010). Emotional Eating. I. Nykliček, A. Vingerhoets ve M. Zeelenberg (Ed.), *Emotion regulation and well-being* (s. 281–295) içinde. Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8_17
- Maner, F., Erkıran, M. ve Hantaş, Y. (2004). Alkol ve alkol dışı madde bağımlılığı olan kadınlarda yeme bozuklukları: Kontrollü bir alışma. *Bağımlılık Dergisi*, 5(2), 61-64.
- Markey, C. N., Markey, P. M. ve Birch, L. L. (2004). Understanding women's body satisfaction: The role of husbands. *Sex Roles*, 51(3-4), 209–216. <https://doi.org/10.1023/B:SERS.0000037764.40569.2b>
- Mason, T. B., Heron, K. E., Braitman, A. L. ve Lewis, R. J. (2016). A daily diary study of perceived social isolation, dietary restraint, and negative affect in binge eating. *Appetite*, 97, 94–100. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.11.027>
- Mayer Brown, S., Lawless, C., Fedele, D., Dumont-Driscoll, M. ve Janicke, D. M. (2016). The effects of media, self-esteem, and BMI on youth's unhealthy weight control behaviors. *Eating Behaviors*, 21, 59–65. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.11.010>
- McLean, S. A., Paxton, S. J. ve Wertheim, E. H. (2010). Factors associated with body dissatisfaction and disordered eating in women in midlife. *International Journal of Eating Disorders*, 43(6), 527–536. doi:10.1002/eat.20737
- Merriam, S. B. (2018). *Nitel Araştırma Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber*.(S. Turan, ev. Ed.).Ankara: Nobel Yayıncılık
- Meule, A. (2021). Reconsidering the use of cut-off scores for the Eating Disorder Examination–Questionnaire, *Eating Disorders*, 29 (5), 480-484, DOI: [10.1080/10640266.2019.1678981](https://doi.org/10.1080/10640266.2019.1678981)
- Meyer, T. A. ve Gast, J. (2008). The effects of peer influence on disordered eating behavior. *The Journal Of School Nursing*, 24(1), 36-42.

- Miller-Day, M. ve J. D. (2006). Perceptions of parental communication orientation, perfectionism, and disordered eating behaviors of sons and daughters. *Health Communication*, 19(2), 153–163. https://doi.org/10.1207/s15327027hc1902_7
- Mills, J. S., Polivy, J. ve Herman, C. P. (2021). Distinguishing dieting from restrained eating: A rejoinder to Lowe (2021). *Appetite*, 165 (1), 1-2. doi:10.1016/j.appet.2021.105295
- Mond, J. M., Hay, P. J., Rodgers, B., Owen, C. ve Beumont, P. J. V. (2004). Validity of the Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q) in screening for eating disorders in community samples. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 551–567. doi:10.1016/S0005- 7967(03)00161-X
- Monterubio, G. E., Fitzsimmons-Craft, E. F. ve Wilfley, D. E., (2015). Interpersonal dysfunction as a risk factor for eating disorders. In T. Wade (Ed.). *Encyclopedia of Feeding and Eating Disorders*. (pp. 1–4). Singapore: Springer.
- Morrison, K. R., Doss, B. D. ve Perez, M. (2009). Body image and disordered eating in romantic relationships. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(3), 281–306. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.3.281>
- Morrison, T. G., Kalin, R. ve Morrison, M. A. (2004). Body-image evaluation and body-image investment among adolescents: A test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence*, 39(155), 571–592.
- Mostafavi-Darani, F., Daniali, S. S. ve Azadbakht, L. (2013). Relationship of body satisfaction, with nutrition and weight control behaviors in women. *International Journal Of Preventive Medicine*, 4(4), 467–474.
- Murray, M., Maras, D. ve Goldfield, G. S. (2016). Excessive time on social networking sites and disordered eating behaviors among undergraduate students: Appearance and weight esteem as mediating pathways. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(12), 709–715. doi:10.1089/cyber.2016.0384

- Murray, S. B., Pila, E., Mond, J. M., Mitchison, D., Blashill, A. J., Sabiston, C. M. vd. (2018). Cheat meals: A benign or ominous variant of binge eating behavior? *Appetite*, 130, 274–278. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.08.026>
- Myers, T. A. ve Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683–698. <https://doi.org/10.1037/a0016763>
- Nagata, J. M., Ganson, K. T. ve Murray, S. B. (2020). Eating disorders in adolescent boys and young men: An update. *Current Opinion In Pediatrics*, 32(4), 476–481. <https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000000911>
- Napolitano, M. A. ve Himes, S. (2011). Race, weight, and correlates of binge eating in female college students. *Eating Behaviors*, 12(1), 29–36. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2010.09.003>
- Nelson, M. C., Kocos, R., Lytle, L. A. ve Perry, C. L. (2009). Understanding the perceived determinants of weight-related behaviors in late adolescence: A qualitative analysis among college youth. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 41(4), 287–292. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2008.05.005>
- Nelson, M. C., Story, M., Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D. ve Lytle, L. A. (2008). Emerging adulthood and college-aged youth: An overlooked age for weight-related behavior change. *Obesity*, 16(10), 2205–2211. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.365>
- Neumark-Sztainer, D. R., Wall, M. M., Haines, J. I., Story, M. T., Sherwood, N. E. ve van den Berg, P. A. (2007). Shared risk and protective factors for overweight and disordered eating in adolescents. *American Journal of Preventive Medicine*, 33(5), 359–369.
- Neumark-Sztainer, D., Bauer, K. W., Friend, S., Hannan, P. J., Story, M. ve Berge, J. M. (2010). Family weight talk and dieting: How much do they matter for body dissatisfaction and disordered eating behaviors in adolescent girls? *The Journal*

Of Adolescent Health: Official Publication Of The Society For Adolescent Medicine, 47(3), 270–276. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.02.001>

Neumark-Sztainer, D., van den Berg, P., Hannan, P. J. ve Story, M. (2006). Self-weighing in adolescents: Helpful or harmful? Longitudinal associations with body weight changes and disordered eating. *The Journal Of Adolescent Health: Official Publication Of The Society For Adolescent Medicine*, 39(6), 811–818. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2006.07.002>

Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Larson, N. I., Eisenberg, M. E. ve Loth, K. (2011). Dieting and disordered eating behaviors from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(7), 1004–1011. doi:10.1016/j.jada.2011.04.012

Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Story, M. ve Standish, A. R. (2012). Dieting and unhealthy weight control behaviors during adolescence: Awith 10-year changes in body mass index. *The Journal Of Adolescent Health: Official Publication Of The Society For Adolescent Medicine*, 50(1), 80–86. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2011.05.010>

O'Dougherty, M., Schmitz, K. H., Hearst, M. O., Covelli, M. ve M. S. (2011). Dual conversations: Body talk among young women and their social contacts. *Qualitative Health Research*, 21(9), 1191–1204. <https://doi.org/10.1177/1049732311405804>

O'Shaughnessy, R. ve Dallos, R. (2009). Attachment research and eating disorders: A review of the literature. *Clinical Child Psychology And Psychiatry*, 14(4), 559–574. <https://doi.org/10.1177/1359104509339082>

Ogden, J. (2010). *The psychology of eating: From healthy to disordered behavior* (2nd ed.). USA: Wiley-Blackwell.

Ogden, J. (2016). Yeme Davranışı. G. Dirik (Çev. Ed.) ve D. D. Emek Savaş (Çev.).*Sağlık Psikolojisi*(1. Baskı, ss.101-131) içinde. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal eserin yayın tarihi 2012).

- Ogden, J. (2020). *Diyet psikolojisi* (R. Turgut, Çev.). İstanbul: Nobel Yaşam Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2018).
- Ousley, L., Cordero, E. D. ve White, S. (2008). Fat talk among college students: How undergraduates communicate regarding food and body weight, shape & appearance. *Eating Disorders*, 16(1), 73–84. <https://doi.org/10.1080/10640260701773546>
- Özbek Şimşek, D. (2019). *There is more to it than just being thin: an interpretative phenomenological analysis of patients' perceptions of anorexia nervosa*. (Yayın no. 588488) [Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Pace, U., Cacioppo, M. ve Schimmenti, A. (2012). The moderating role of father's care on the onset of binge eating symptoms among female late adolescents with insecure attachment. *Child Psychiatry And Human Development*, 43(2), 282–292. <https://doi.org/10.1007/s10578-011-0269-7>
- Pak, H., Süsen, Y., Nazlıgöl, M. D. ve Griffiths, M. D. (2021). The mediating effects of fear of covid-19 and depression on the association between intolerance of uncertainty and emotional eating during the covid-19 pandemic in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(3), 1882-1896. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00489-z>
- Palascha, A., van Kleef, E. ve van Trijp, H. C. (2015). How does thinking in Black and White terms relate to eating behavior and weight regain?. *Journal Of Health Psychology*, 20(5), 638–648. <https://doi.org/10.1177/1359105315573440>
- Panão, I. ve Carraça, E. V. (2020). Effects of exercise motivations on body image and eating habits/behaviours: A systematic review. *Nutrition & Dietetics*, 77(1), 41-59.
- Park, R. J., Dunn, B. D. ve Barnard, P. J. (2011). Schematic models and modes of mind in anorexia nervosa I: A novel process account. *International Journal of Cognitive Therapy*, 4(4), 415-437. doi:10.1521/ijct.2011.4.4.415

- Patching, J. ve Lawler, J. (2009). Understanding women's experiences of developing an eating disorder and recovering: A life-history approach. *Nursing Inquiry*, 16(1), 10–21. doi:10.1111/j.1440-1800.2009.00436.x
- Patel, K., Tchanturia, K. ve Harrison, A. (2016). An exploration of social functioning in young people with eating disorders: A qualitative study. *PLoS ONE* 11(7), 1-23.
- Patton, M. Q. (2002). Two decades of developments in qualitative inquiry: A personal, experiential perspective. *Qualitative Social Work*, 1(3), 261-283.
- Paul, E. C., Pazienza, R., Maestro, K. J., Flye, A., Mueller, P. ve Martin, J. L. (2018). The impact of disordered eating behavior on college relationships: A qualitative study. *Journal of College Counseling*, 21(2), 139–152. doi:10.1002/jocc.12093
- Petrie, T. A., Greenleaf, C., Reel, J. ve Carter, J. (2009). Personality and psychological factors as predictors of disordered eating among female collegiate athletes. *Eating Disorders*, 17(4), 302–321. doi:10.1080/10640260902991160
- Phillips, K.E., Kelly-Weeder, S. ve Farrell, K. (2015), Binge Eating Behavior in College Students: What is a binge? *Applied Nursing Research*, 30, 7-11. doi: 10.1016/j.apnr.2015.10.011
- Piko, B. F., Kiss, H., Gráczér, A. ve Fitzpatrick, K. M. (2022). Risk of disordered eating in emerging adulthood: Media, body and weight-related correlates among Hungarian female university students. *Journal Of Preventive Medicine And Hygiene*, 63(1), 83–89. <https://doi.org/10.15167/2421-4248/jpmh2022.63.1.2375>
- Pinkasavage, E., Arigo, D. ve Schumacher, L. M. (2015). Social comparison, negative body image, and disordered eating behavior: The moderating role of coping style. *Eating Behaviors*, 16, 72–77. doi:10.1016/j.eatbeh.2014.10.014
- Polivy J. (2017). What's that you're eating? Social comparison and eating behavior. *Journal Of Eating Disorders*, 5, 18. <https://doi.org/10.1186/s40337-017-0148-0>

- Polivy, J., Herman, C. P. ve Mills, J. S. (2020). What is restrained eating and how do we identify it?. *Appetite*, 155, 1-13
- Portingale, J., Eddy, S., Fuller-Tyszkiewicz, M., Liu, S., Giles, S. ve Krug, I. (2023). Tonight, I'm disordered eating: The effects of food delivery app use, loneliness, and mood on daily body dissatisfaction and disordered eating urges. *Appetite*, 180, 106310. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106310>
- Posluszny, H., Quick, V. ve Worobey, J. (2021). Disordered eating in college women: associations with the mother–daughter relationship and family weight-related conversations. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(1), 243-251. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01175-8>
- Power, J. J. ve Lazenbatt, A. (2015). Disordered eating in first year university students: A qualitative study exploring student and support service needs. *International Journal of Nursing & Clinical Practices*, 2(159), 1-6.
- Preti, A., Girolamo, G.d, Vilagut, G., Alonso, J., Graaf, R.d, Bruffaerts, R., Demyttenaere, K., Pinto-Meza, A., Haro, J. M., Morosini, P. ve ESEMeD-WMH Investigators (2009). The epidemiology of eating disorders in six European countries: Results of the ESEMeD-WMH project. *Journal of Psychiatric Research*, 43(14), 1125–1132. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2009.04.003>
- Pritchard, M. E. ve Yalch, K. L. (2009). Relationships among loneliness, interpersonal dependency, and disordered eating in young adults. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 341-346
- Puttevils, L., Vanderhasselt, M. A. ve Vervaet, M. (2019). Investigating transdiagnostic factors in eating disorders: Does self-esteem moderate the relationship between perfectionism and eating disorder symptoms?. *Eating Disorders Review : The Journal of The Eating Disorders Association*, 27(4), 381–390. <https://doi.org/10.1002/erv.2666>
- Qian, J., Wu, Y., Liu, F., Zhu, Y., Jin, H., Zhang, H. vd. (2022). An update on the prevalence of eating disorders in the general population: A systematic review and

- meta-analysis. *Eating and Weight Disorders* 27, 415–428. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01162-z>
- Qutteina, Y., Nasrallah, C., Kimmel, L. ve Khaled, S. M. (2019). Relationship between social media use and disordered eating behavior among female university students in Qatar. *Journal of Health and Social Sciences*, 4(1), 59-72.
- Ramalho, S. M., Trovisqueira, A., de Lourdes, M., Gonçalves, S., Ribeiro, I., Vaz, A. R., Machado, P. P. P. ve Conceição, E. (2022). The impact of COVID-19 lockdown on disordered eating behaviors: The mediation role of psychological distress. *Eating and Weight Disorders: EWD*, 27(1), 179–188. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01128-1>
- Reba-Harrelson, L., Von Holle, A., Hamer, R. M., Swann, R., Reyes, M. L. ve Bulik, C. M. (2009). Patterns and prevalence of disordered eating and weight control behaviors in women ages 25-45. *Eating and Weight Disorders: EWD*, 14(4), e190–e198. <https://doi.org/10.1007/BF03325116>
- Rieger, E., Van Buren, D. J., Bishop, M., Tanofsky-Kraff, M., Welch, R. ve Wilfley, D. E. (2010). An eating disorder-specific model of interpersonal psychotherapy (IPT-ED): Causal pathways and treatment implications. *Clinical Psychology Review*, 30(4), 400–410. doi:10.1016/j.cpr.2010.02.001
- Rivière, J. ve Douilliez, C. (2017). Perfectionism, rumination, and gender are related to symptoms of eating disorders: A moderated mediation model. *Personality and Individual Differences*, 116, 63–68. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.041>
- Rø, Ø., Reas, D. L. ve Stedal, K. (2015). Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q) in Norwegian adults: Discrimination between female controls and eating disorder patients. *European Eating Disorders Review: The Journal of The Eating Disorders Association*, 23(5), 408–412. <https://doi.org/10.1002/erv.2372>
- Rodgers, R. F. (2016). The relationship between body image concerns, eating disorders and internet use, part II: An integrated theoretical model. *Adolescent Research Review*, 1, 121-137. <https://doi.org/10.1007/s40894-015-0017-5>

- Rørtveit, K., Aström, S. ve Severinsson, E. (2009). The feeling of being trapped in and ashamed of one's own body: A qualitative study of women who suffer from eating difficulties. *International Journal of Mental Health Nursing*, 18(2), 91–99. <https://doi.org/10.1111/j.1447-0349.2008.00588.x>
- Rosenbaum, D. L. ve White, K. S. (2015). The relation of anxiety, depression, and stress to binge eating behavior. *Journal of Health Psychology*, 20(6), 887–898. <https://doi.org/10.1177/1359105315580212>
- Rowlands, K., Willmott, D., Cardi, V., Clark Bryan, D., Cruwys, T. ve Treasure, J. (2021). An examination of social group memberships in patients with eating disorders, carers, and healthy controls. *European Eating Disorders Review*, 29(5), 733–743. <https://doi.org/10.1002/erv.2840>.
- Salk, R. H. ve Engeln-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(1), 18–28. <https://doi.org/10.1177/0361684310384107>
- Santana, D., Mitchison, D., Mannan, H., Griffiths, S., Appolinario, J., Da Veiga, G. ve Hay, P. (2022). Twenty-year associations between disordered eating behaviors and sociodemographic features in a multiple cross-sectional sample. *Psychological Medicine*, 1–10. doi:10.1017/S0033291722001994
- Sassaroli, S. ve Ruggiero, G. M. (2005). The role of stress in the association between low self-esteem, perfectionism, and worry, and eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 37(2), 135–141. doi:10.1002/eat.20079
- Saunders, J. F. ve Eaton, A. A. (2018). Snaps, selfies, and shares: How three popular social media platforms contribute to the sociocultural model of disordered eating among young women. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 21(6), 343–354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0713>
- Schachter S., (1968). Obesity and Eating-Internal and external cues differentially affect the eating behavior of obese and normal subjects, *Science*, 161, 751- 756.

- Schaefer, L. M., Burke, N. L. ve Thompson, J. K. (2019). Thin-ideal internalization: How much is too much?. *Eating and Weight Disorders: EWD*, 24(5), 933–937. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0498-x>
- Seki Öz, H. ve Bayam, H. (2022). Genç yetişkinlerde algılanan stres ve yalnızlığın duygusal yeme ile ilişkisi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 31(2), 176-183. DOI: 10.34108/eujhs.977915
- Semiz, M., Kavakcı, Ö., Yağız, A., Yontar, G. ve Kuğu, N. (2013). Sivas il merkezinde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve eşlik eden psikiyatrik tanılar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(3), 149-157.
- Sertel, G. ve Günbayı, İ. (2021). SCID analizine göre nitel veri toplama sürecinin yönetilmesi. *Nitel Sosyal Bilimler*, 3(1), 107-139.
- Sevinçer, G. M. ve Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3 (4), 171-178 . DOI: 10.5455/jmood.20130926052526
- Shafran, R., Cooper, Z. ve Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40(7), 773–791. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(01\)00059-6](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00059-6)
- Shea, M. E. ve Pritchard, M. E. (2007). Is self-esteem the primary predictor of disordered eating? *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1527–1537. doi:10.1016/j.paid.2006.10.026
- Sherry, S. B. ve Hall, P. A. (2009). The perfectionism model of binge eating: Tests of an integrative model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(3), 690–709. <https://doi.org/10.1037/a0014528>
- Simone, M., Hazzard, V. M., Berge, J. M., Larson, N. Ve Neumark-Sztainer, D. (2021). Associations between weight talk exposure and unhealthy weight control behaviors among young adults: A person-centered approach to examining how much the source and type of weight talk matters. *Body Image*, 36, 5–15. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.10.004>

- Skinner, H. H., Haines, J., Austin, S. B. ve Field, A. E. (2012). A prospective study of overeating, binge eating, and depressive symptoms among adolescent and young adult women. *The Journal Of Adolescent Health: Official Publication of The Society for Adolescent Medicine*, 50(5), 478–483.
- Smith, J.A. ve Osborn, M. (2008) Interpretative Phenemenological Analysis. In: J.A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods*, (pp. 53-80). London: Sage,
- Smolak, L. ve Levine, M. P. (2015). Critical issues in the developmental psychopathology of eating disorders. L. Alexander Mott ve D. B. Lumsten (Ed.), *Understanding eating disorders: anorexia nervosa, bulimia nervosa and obesity* (s. 37-56) içinde. Taylor& Francis Press.
- Snoek, H. M., Engels, R. C., Janssens, J. M. ve van Strien, T. (2007). Parental behaviour and adolescents' emotional eating. *Appetite*, 49(1), 223–230. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.02.004>
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Vandereycken, W., Luyten, P., Sierens, E. ve Goossens, L. (2008). Perceived parental psychological control and eating-disordered symptoms: Maladaptive perfectionism as a possible intervening variable. *The Journal of Nervous And Mental Disease*, 196(2), 144–152. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e318162aabf>
- Solomon Krakus, S., Uliaszek, A. A. ve Sabiston, C. M. (2022). The differential associations between self-critical perfectionism, personal standards perfectionism, and facets of restrictive eating. *Personality and Individual Differences*, 184, 1-6.
- Southard, A.L. (2008). *Understanding bulimia: a qualitative exploration of the roles of race, culture, and family*. [Unpublished PhD Thesis, The University of Maryland]. Erişim tarihi: 01.01.2023, <https://typeset.io/pdf/understanding-bulimia-a-qualitative-exploration-of-the-roles-3rj4fnpcz6.pdf>

- Steinhilber, K. M., Ray, S., Harkins, D. A. ve Sienkiewicz, M. E. (2020). Father-daughter relationship dynamics & daughters' body image, eating patterns, and empowerment: An exploratory study. *Women & Health*, 60(10), 1083–1094. <https://doi.org/10.1080/03630242.2020.1801554>
- Sternheim, L. C., Fisher, M., Harrison, A. ve Watling, R. (2017). Predicting intolerance of uncertainty in individuals with eating disorder symptoms. *Journal of Eating Disorders*, 5, 26. <https://doi.org/10.1186/s40337-017-0152-4>
- Stice E. (2001). A prospective test of the dual-pathway model of bulimic pathology: mediating effects of dieting and negative affect. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(1), 124–135. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.110.1.124>
- Stice E. (2016). Interactive and mediational etiologic models of eating disorder onset: Evidence from prospective studies. *Annual review of clinical psychology*, 12, 359–381. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093317>
- Stice, E. (2002). Body image and bulimia nervosa. In T. F. Cash, ve T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 304–311). New York: Guilford Press.
- Stice, E. ve Burger, K. (2015). Dieting as a Risk Factor for Eating Disorders In M. P. Levine ve L. Smolak (Eds.), *The Wiley Handbook of Eating Disorders* (pp. 313-315). New York: Wiley.
- Stice, E., Marti, C. N. ve Rohde, P. (2013). Prevalence, incidence, impairment, and course of the proposed DSM-5 eating disorder diagnoses in an 8-year prospective community study of young women. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(2), 445–457. <https://doi.org/10.1037/a0030679>
- Strauss, A. L. (2003). *Qualitative analysis for social scientists*. Cambridge: Cambridge University Press

- Sutin, A., Robinson, E., Daly, M. ve Terracciano, A. (2016). Weight discrimination and unhealthy eating-related behaviors. *Appetite*, 102, 83–89. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.02.016>
- Şengönül, M. ve Aydın, B.N. (2023). Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanımına Dair Özellikler ile Sosyal Görünüş Kaygısı ve Yeme Tutumları İlişkisi. *Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 113-134.
- Tabri, N., Murray, H. B., Thomas, J. J., Franko, D. L., Herzog, D. B. ve Eddy, K. T. (2015). Overvaluation of body shape/weight and engagement in non-compensatory weight-control behaviors in eating disorders: Is there a reciprocal relationship?. *Psychological Medicine*, 45(14), 2951–2958. <https://doi.org/10.1017/S0033291715000896>
- Tanrıverdi, D., Savaş, E., Gönüllüoğlu, N., Kurdal, E. ve Balık, G. (2011). Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Gaziantep Medical Journal*, 17 (1), 33-39.
- Taylor, C. B., Bryson, S., Celio Doyle, A. A., Luce, K. H., Cunning, D., Abascal, L. B., vd. (2006). The adverse effect of negative comments about weight and shape from family and siblings on women at high risk for eating disorders. *Pediatrics*, 118(2), 731–738. <https://doi.org/10.1542/peds.2005-1806>
- Tekindal, M. ve Uğuz Arsu, Ş. (2020). Nitel araştırma yöntemi olarak fenomenolojik yaklaşımın kapsamı ve sürecine yönelik bir derleme. *Ufuk Ötesi Bilim Dergisi*, 20 (1), 153- 182.
- Thurston, I. B., Hardin, R., Kamody, R. C., Herbozo, S. ve Kaufman, C. (2018). The moderating role of resilience on the relationship between perceived stress and binge eating symptoms among young adult women. *Eating Behaviors*, 29, 114–119. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2018.03.009>
- Tiggemann, M. ve Lacey, C. (2009). Shopping for clothes: Body satisfaction, appearance investment, and functions of clothing among female shoppers. *Body Image*, 6(4), 285–291. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.07.002>

- Tiggemann, M. Verri, A. ve Scaravaggi, S. (2005). Body dissatisfaction, disordered eating, fashion magazines, and clothes: A cross- cultural comparison between Australian and Italian young women. *International Journal of Psychology*, 40(5), 293-302.
- Tolmacz, R., Bachner-Melman, R., Lev-Ari, L. ve Brondvine, D. (2022). Associations between pathological eating, relational attitudes and satisfaction in romantic relationships. *Eating and Weight Disorders: EWD*, 27(4), 1385–1393. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01283-5>
- Tosun L. P. ve Çoban A. (2020). Sosyal ağ sitelerinde fiziksel görünüm karşılaştırmaları, bedeni beğenme ve depresyon. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 62-69.
- Towner, T., A. (2020). *How women experience binge eating – an ipa study*. [Unpublished PhD Thesis, The University of West of England]. Erişim tarihi: 01.01.2023, <https://uwerepository.worktribe.com/preview/5128834/Towner%20Thesis%20Feb%20%202020%20repository%20-%20final.pdf>
- Trajković, J. (2022). Social media and body image. *Media Studies and Applied Ethics*, 3(2), 87-96. <https://doi.org/10.46630/msae.2.2022.07>
- Trautmann, J., Worthy, S. L. ve Lokken, K. L. (2007). Body dissatisfaction, bulimic symptoms, and clothing practices among college women. *The Journal of Psychology*, 141(5), 485-498.
- Treasure, J. ve Todd, G. (2016). Interpersonal maintaining factors in eating disorder: skill sharing interventions for carers. Y.Latzer ve D.Stein (Ed.), *Bio-Psycho-Social Contributions to Understanding Eating Disorders* (s. 125–137)içinde. New York: Springer International Publishing
- Tunç, P. (2019). Yeme tutumunun, ebeveyn bağlanma tarzları ve vücut kitle indeksi ile ilişkisinin araştırılması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8 (4), 2728-2753.

- Tuschl, R. J. (1990). From dietary restraint to binge eating: Some theoretical considerations. *Appetite*, 14(2), 105–109. doi:10.1016/0195-6663(90)90004-r
- Tylka, T.L. ve Subich, L.M. (1999). Exploring the construct validity of the eating disorder continuum. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 268-276.
- Ulaş, B., Uncu, F. ve Üner, S. (2013). Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinde olası yeme bozukluğu sıklığı ve etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2, 2 (2), 1-8,15-22
- van den Berg, P., Paxton, S. J., Keery, H., Wall, M., Guo, J. ve Neumark-Sztainer, D. (2007). Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females. *Body Image*, 4(3), 257–268. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.04.003>
- van Strien, T., Herman, C. P. ve Verheijden, M. W. (2009). Eating style, overeating, and overweight in a representative Dutch sample. Does external eating play a role?. *Appetite*, 52(2), 380–387. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.11.010>
- Vander Wal, J. S. (2012). Unhealthy weight control behaviors among adolescents. *Journal of Health Psychology*, 17(1), 110-120.
- VanWormer, J. J., Linde, J. A., Harnack, L., Stovitz, S. D. ve Jeffery, R. W. (2011). Self-weighing frequency is associated with weight gain prevention over 2 years among working adults. *International Journal of Behavioral Medicine*, 19(3), 351-358. <https://doi.org/10.1007/s12529-011-9178-1>
- Vardar, E. ve Erzengin, M. (2011). Ergenlerde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve psikiyatrik eş tanıları iki aşamalı toplum merkezli bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 205-212.
- Vartanian, L. R. ve Porter, A. M. (2016). Weight stigma and eating behavior: A review of the literature. *Appetite*, 102, 3–14. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.01.034>
- Velkoff, E. A., Brown, T. A., Kaye, W. H. ve Wierenga, C. E. (2023). Using clinical cutoff scores on the eating disorder examination-questionnaire to evaluate eating

- disorder symptoms during and after naturalistic intensive treatment. *Eating disorders*, 31(5), 464–478. <https://doi.org/10.1080/10640266.2023.2191488>
- Verstuyf, J., Vansteenkiste, M., Soenens, B., Boone, L. ve Mouratidis, A. (2013). Daily ups and downs in women's binge eating symptoms: The role of basic psychological needs, general self-control, and emotional eating. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(3), 335–361. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.3.335>
- Vincent, M. A. ve McCabe, M. P. (2000). Gender differences among adolescents in family, and peer influences on body dissatisfaction, weight loss, and binge eating behaviors. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(2), 205–221. <https://doi.org/10.1023/A:1005156616173>
- Wade, T. D. ve Lowes, J. (2002). Variables associated with disturbed eating habits and overvalued ideas about the personal implications of body shape and weight in a female adolescent population. *The International Journal of Eating Disorders*, 32(1), 39–45. <https://doi.org/10.1002/eat.10054>
- Waller, G. ve Calam, R. (2015). Parenting and family factors in eating problems. L. Alexander Mott ve D. B. Lumsten (Ed.), *Understanding eating disorders: anorexia nervosa, bulimia nervosa and obesity* (s. 61-76) içinde. Taylor& Francis Press.
- Walsh, B.T., Attia, E. ve Glasofer, D. R. (2020). What are Eating Disorders? *Eating Disorders: What everyone needs to know*. New York: Oxford Press.
- Wansink, B., Latimer, L. A. ve Pope, L. (2017). "Don't eat so much:" how parent comments relate to female weight satisfaction. *Eating and Weight Disorders: EWD*, 22(3), 475–481. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0292-6>
- Warren, C. S. ve Akoury, L. M. (2020). Emphasizing the "Cultural" in sociocultural: A systematic review of research on thin-ideal internalization, acculturation, and eating pathology in US ethnic minorities. *Psychology Research And Behavior Management*, 13, 319–330. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S204274>

- Watterson, R. (2020). *Exploring the onset, maintenance, treatment and recovery of eating disorders from the perspective of New Zealand women with lived experience: A mixed methods approach*. [Unpublished PhD Thesis, The University of Canterbury]. Erişim tarihi: 25.12.2022, <https://hdl.handle.net/10092/101973>
- Wertheim, E. H., Martin, G., Prior, M., Sanson, A ve Smart, D. (2002). Parent influences in the transmission of eating and weight related values and behaviors. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 10(4), 321–334. <https://doi.org/10.1080/10640260214507>
- Whisman, M. A., Dementyeva, A., Baucom, D. H. ve Bulik, C. M. (2012). Marital functioning and binge eating disorder in married women. *The International Journal of Eating Disorders*, 45(3), 385–389. <https://doi.org/10.1002/eat.20935>
- Wiedemann, A. A., Ivezaj, V. ve Barnes, R. D. (2018). Characterizing emotional overeating among patients with and without binge-eating disorder in primary care. *General Hospital Psychiatry*, 55, 38–43. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2018.09.003>
- Wing, R. R., Tate, D. F., Gorin, A. A., Raynor, H. A., Fava, J. L. ve Machan, J. (2007). “STOP regain”: Are there negative effects of daily weighing? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(4), 652–656. doi:10.1037/0022-006x.75.4.652
- Wolff, G. E., Crosby, R. D., Roberts, J. A. ve Wittrock, D. A. (2000). Differences in daily stress, mood, coping, and eating behavior in binge eating and nonbinge eating college women. *Addictive Behaviors*, 25(2), 205–216. [https://doi.org/10.1016/s0306-4603\(99\)00049-0](https://doi.org/10.1016/s0306-4603(99)00049-0)
- Wright, A. ve Pritchard, M. E. (2009). An examination of the relation of gender, mass media influence, and loneliness to disordered eating among college students. *Eating and Weight Disorders: EWD*, 14(2-3), e144–e147. <https://doi.org/10.1007/BF03327813>

- Yağız, A., Kuğu, N., Semiz, M. ve Kacakçı, Ö (2016). Sosyal Anksiyete Bozukluğunda Öfke İfadesinin Beden İmgesi ve Yeme Tutumu ile İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(1), 15-22.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, E., Aktan, Z. D. ve Ülkümen, İ. (2022). İrrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısının duygusal yeme üzerindeki yordayıcı rolü. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 8(1), 23-40.
- Young, E. A., Clopton, J. R. ve Bleckley, M. K. (2004). Perfectionism, low self-esteem, and family factors as predictors of bulimic behavior. *Eating Behaviors*, 5(4), 273–283. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2003.12.001>
- Yücel, B., Polat, A., İkiz, T., Pirim-Düşgör, B., Yavuz, A. E. ve Sertel-Berk, Ö. (2011). Turkish Version of the Eating Disorder Examination Questionnaire: Reliability and validity in adolescents. *European Eating Disorders Review*, 19, 509-511.
- Zalta, A. K. ve Keel, P. K. (2006). Peer influence on bulimic symptoms in college students. *Journal of Abnormal Psychology*, 115(1), 185–189. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.115.1.185>
- Zarychta, K., Kulis, E., Gan, Y., Chan, C. K. Y., Horodyska, K. ve Luszczynska, A. (2019). Why are you eating, mom? Maternal emotional, restrained, and external eating explaining children's eating styles. *Appetite*, 141, 104335. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104335>
- Zeigler-Hill, V. ve Noser, A. (2015). Will I ever think I'm thin enough? A moderated mediation study of women's contingent self-esteem, body image discrepancies, and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*, 39(1), 109–118. <https://doi.org/10.1177/0361684313515841>

EKLER

EK-1: Etik Kurul Kararı

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli “Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge” ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.



EK-2: Bilgilendirilmiş Onam Formu- I

Bu araştırma, Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Edanur BAT'ın yüksek lisans tezi kapsamında, Dr. Öğretim Üyesi Nur Funda BAŞER BAYKAL danışmanlığında yürütülmektedir.

Bu form sizi araştırma koşulları hakkında bilgilendirmek için hazırlanmıştır. Araştırmanın amacı yeme davranışları ile ilgili sorun yaşayan bireylerin kişisel, ilişkisel deneyimlerini ve bu deneyimlerin kişiler için anlamının incelenmesidir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu araştırma 2 bölümden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında, ilk olarak yaklaşık 15 dakika sürecek olan iki adet soru formunu cevaplamanız beklenmektedir. Katılmayı kabul ettiğiniz takdirde, sizden bu formdaki soruları okuyup cevaplamanız istenecektir. Soruların doğru ya da yanlış bir cevabı yoktur. Lütfen, yönergeleri takip ederek size en uygun olduğunu düşündüğünüz yanıtı vermeye çalışınız ve boş soru bırakmayınız. Birinci bölümün ardından, belirlenen katılımcılarla yaklaşık 40-60 dakika sürecek bir görüşme yapılacaktır. Bu nedenle demografik bilgi formunda sizden mail adresiniz istenecektir. Çalışmanın ikinci bölümünde yapılacak olan bu görüşmeler kapsamında, katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanan ve yeme davranışlarında yaşanan sorunların kişisel ve sosyal hayatınızdaki etkilerine yönelik birtakım sorular sözel olarak sorulacaktır. Katılımcıların bu soruları kendi deneyimleri ile cevaplandırması beklenecektir. Çalışmada kimliğinize dair bilgi istenmeyecek, çalışmanın bu aşamasında sizden istenen iletişim bilginiz gizli tutulacaktır. Çalışma kapsamında sorulara verilen cevaplar gizli tutulacaktır. Çalışmaya katıldıktan sonra istemeniz halinde çalışmaya katılımınızı sonlandırabilirsiniz. Katılımcılardan elde edilen bilgiler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacak olup çalışma sonuçları bilimsel dergi ve toplantılarda sunulabilir.

Çalışma hakkında herhangi bir sorunuz olursa Edanur BAT ile iletişim kurabilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederiz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Bu çalışmayı istediğim

zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Evet ()



EK-3: Demografik Bilgi Formu

1.Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek

2. Yaşınız: _____

3. E-posta adresiniz: _____

4.Boyunuz (cm): _____

5.Kilonuz (kg): _____

6. Eğitim Durumunuz:

☐İlkokul ☐Ortaokul ☐Lise) ☐ Üniversite ☐Yüksek Lisans ve üzeri

7. Çalışma Durumu: ☐ Çalışıyorum. Evet ise mesleğiniz: _____
☐ Çalışmıyorum

8. İlişki durumunuz (size uygun olanı işaretleyiniz):

☐ İlişkim yok ☐ İlişkim var ☐ Sözlüyüm/nişanlıyım ☐ Evliyim ☐ Boşanmış/Ayrılıyım

9. Kimlerle birlikte yaşıyorsunuz? _____

10. Kaç tane kardeşiniz var? (Kendinizi dahil etmeden yazınız) _____

11.Tanısı konmuş herhangi bir psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığınız var mı?

☐ Hayır

☐Evet; Açıklayınız: _____

12. 11. Soruyu Evet diye yanıtladıysanız; bu rahatsızlık için tedavi alıyormusunuz?

☐ Evet; Ne tür tedavi aldığınızı açıklayınız: _____

☐ Hayır

13. Eğer şuan psikiyatrik ya da psikolojik tedavi almıyorsanız geçmişte aldınız mı?

☐ Evet; Açıklayınız: _____

☐ Hayır

14. Şuanda herhangi bir yeme bozukluğu tanınız bulunmakta mı?

☐ Hayır

☐ Evet; Açıklayınız: _____

15. Tanı almış fiziksel rahatsızlığınız var mı?

☐ Evet; Açıklayınız: _____

☐ Hayır

EK 4: Yeme Bozukluğu Değerlendirme Ölçeği

YÖNERGE : Aşağıdaki sorular sadece son 4 hafta ile ilgilidir. Lütfen her soruyu dikkatlice okuyunuz ve tüm soruları yanıtlayınız. Teşekkürler.

1'den 12'ye kadar olan sorular: Lütfen sağdaki uygun olan sayıyı yuvarlak içine alınız. Soruların sadece son dört haftayı içerdiğini (28 gün) unutmayınız.

	Son 28 günün kaçında...	Hiçbiri n-de	1 -5	6 -12	13 - 15	16 - 22	23 - 27	Her gün
1-	Kilonuzu ya da bedeninizin şeklini değiştirmek amacıyla yiyecek miktarınızı kasıtlı olarak sınırlandırmaya çalıştınız? (Başarılı olup olmadığınız önemli değildir.)	0	1	2	3	4	5	6
2-	Bedeninizin şeklini ya da kilonuzu değiştirmek amacıyla uzun bir süre (uyanık olduğunuz 8 saat boyunca ya da daha fazla bir süre için) hiçbir şey yemediğiniz oldu?	0	1	2	3	4	5	6
3-	Bedeninizin şeklini ya da kilonuzu değiştirmek amacıyla hoşlandığınız yiyecekleri beslenme düzeninizden çıkarmaya çalıştınız? (Başarılı olup olmadığınız önemli değildir.)	0	1	2	3	4	5	6
4-	Bedeninizin şeklini ya da kilonuzu değiştirmek amacıyla yemenizle ilgili (örn. kalori sınırlandırması) belli kurallara uymaya çalıştınız? (Başarılı olup olmadığınız önemli değildir.)	0	1	2	3	4	5	6
5-	Bedeninizin şeklini ya da kilonuzu etkilemek amacıyla boş bir mideye sahip olmak için belirgin bir arzu duydunuz?	0	1	2	3	4	5	6
6-	Tamamen düz bir karına sahip olmak için belirgin bir arzu duydunuz?	0	1	2	3	4	5	6
7-	Yiyecek, yemek yeme ya da kalorilerle ilgili düşünmenin, ilgilendiğiniz konulara (örn. çalışma, bir konuşmayı takip etme ya da okuma) yoğun-laşmanızı çok zorlaştırdığı oldu?	0	1	2	3	4	5	6
	Son 28 günün kaçında...	Hiçbiri nde	1 -5 gün	6 -12 gün	13 - 15 gün	16 - 22 gün	23 - 27 gün	Her gün
8-	Bedeninizin şekli ve kiloyla ilgili düşünmenin, ilgilendiğiniz konulara (örn. İşinize, bir konuşmayı takip etmenize ya da okumanıza) yoğunlaşmanızı çok zorlaştırdığı oldu?	0	1	2	3	4	5	6

9-	Yemek yemeye ilgili kontrolü kaybetmekten belirgin biçimde korktuğunuz oldu?	0	1	2	3	4	5	6
10-	Kilo alabileceğinizden belirgin bir biçimde korktunuz?	0	1	2	3	4	5	6
11-	Kendinizi şişman hissettiniz?	0	1	2	3	4	5	6
12-	Kilo vermek için güçlü bir arzunuz oldu?	0	1	2	3	4	5	6

13'ten 18'e kadar olan sorular: Lütfen sağdaki boşluğa uygun sayıyı yazınız. Soruların yalnızca son dört haftaya yönelik olduklarını (28 güne) hatırlayınız.

	Son dört hafta içinde (28 gün)...	
13-	Son 28 gün içinde, kaç kere, başka insanların alışılmadık miktarda fazla (şartlara göre) olarak tanımlayacakları biçimde yemek yediniz?	
14-	Bu süre içinde kaç kere yemek yemenizle ilgili kontrolü kaybetme hissine kapıldınız (yediğiniz sırada) ?	
15-	Son 28 günün kaç GÜNÜNDE aşırı yemek yeme nöbetleri ortaya çıktı (örn. Alışılmadık miktarda fazla yemek yediğiniz ve o sırada kontrolü kaybettiğiniz duygusunu yaşadınız)?	
16-	Son 28 gün içinde, bedeninizin şekli ya da kilonuzu kontrol amacıyla, kaç <u>kere</u> kendinizi kusturdunuz?	
17-	Son 28 gün içinde, bedeninizin şekli ya da kilonuzu kontrol amacıyla, kaç <u>kere</u> müshil (bağırsak çalıştırıcı) kullandınız?	
18-	Son 28 gün içinde, kilonuzu, bedeninizin şeklini ya da yağ miktarınızı kontrol etmek, kalorileri yakmak amacıyla, kaç kere “kendinizi kaybedercesine” ya da “saplantılı” biçimde egzersiz yaptınız?	

19'dan 21'e kadar olan sorular: Lütfen uygun sayıyı yuvarlak içine alınız. Lütfen bu sorular için “tıkınırcasına yeme” teriminin, mevcut koşullarda başkalarına göre alışılmadık miktarda ve kontrolü kaybetme duygusuyla beraber fazla yemeyi ifade ettiğini göz önünde bulundurunuz.

19-	Son 28 gün içinde, kaç kere gizlice (örn. Saklanarak) yemek yediniz? (Tıkınırcasına yeme durumlarını saymayınız.)	Hiçbirinde	1-5 gün	6-12 gün	13-15 gün	16-22 gün	23-27 gün	Hergün
		0	1	2	3	4	5	6
20-	Yemek yediğiniz zaman bedeninizin şeklini ya da kilonuzu etkilediği için ne oranda kendinizi suçlu hissettiniz (hata yaptığınızı hissettiniz)? (Tıkınırcasına yemek yeme durumlarını saymayınız.)	Hiçbir zaman	Nadiren	Yarıdan az	Yarı yarıya	Yarıdan fazla	Çoğu zaman	Her zaman
		0	1	2	3	4	5	6
21-	Son 28 gün içinde, başkalarının sizi yemek yerken görmesiyle ilgili ne kadar endişelendiniz? (Tıkınırcasına yeme durumlarını saymayınız.)	Hiç ölçüde	Biraz	Orta	Önemli			
		0	1	2	3	4	5	6

22'den 28'e kadar olan sorular: Lütfen sağda uygun bulduğunuz sayıyı yuvarlak içine alınız. Soruların yalnızca son dört haftaya yönelik olduklarını (28 güne) hatırlayınız.

22-	<u>Kilonuz,</u> kiři olarak kendiniz hakkında dūřuncenizi ve yargınızı etkiledi mi?	0	1	2	3	4	5	6
23-	<u>Bedeninizin</u> řekli, kendiniz hakkındaki dūřuncenizi (yargınızı) etkiledi mi?	0	1	2	3	4	5	6
24-	Önümüzdeki dört hafta boyunca, haftada 1 kez tartılmanız istense (ne daha sık ne daha seyrek), bu <u>sizi ne kadar üzerdi</u> ?	0	1	2	3	4	5	6
25-	<u>Kilonuzdan</u> ne derece memnun değilsiniz ?	0	1	2	3	4	5	6
26-	<u>Bedeninizin şeklinden</u> ne derece memnun değilsiniz?	0	1	2	3	4	5	6
27-	Bedeninizi görmekten ne kadar rahatsız oluyorsunuz (örn. Aynada, mağazanın camında, soyunurken, banyo ya da duş yaparken)?	0	1	2	3	4	5	6
28-	<u>Başkalarının</u> bedeninizin şekli görme-sinden ne derece rahatsız oluyorsunuz? (örn. Soyunma odalarında, yüzerken ya da dar elbiseler giyerken)	0	1	2	3	4	5	6

şu andaki kilonuz nedir? (Lütfen en yakın tahmini yapınız)

Boyunuz ne kadar? (Lütfen en yakın tahmini yapınız).....

Kadınlara : Geçtiğimiz üç-dört aylık dönemde hiç aybaşı (regl) olmadığınız oldu mu?.....

Aksama olduysa kaç tane?.....

Bu nedenle ilaç kullanıyor musunuz?.....

EK-5: Bilgilendirilmiş Onam Formu-II

Bu araştırma, Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Edanur BAT'ın yüksek lisans tezi kapsamında, Dr. Öğretim Üyesi Nur Funda BAŞER BAYKAL danışmanlığında yürütülmektedir.

Bu form sizi araştırma koşulları hakkında bilgilendirmek için hazırlanmıştır. Araştırmanın amacı yeme davranışları ile ilgili sorun yaşayan bireylerin kişisel, ilişkisel deneyimlerini ve bu deneyimlerin kişiler için anlamının incelenmesidir.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu araştırma 2 bölümden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında, ilk olarak yaklaşık 15 dakika sürecek olan iki adet soru formunu cevaplamanız beklenmektedir. Katılmayı kabul ettiğiniz takdirde, sizden bu formdaki soruları okuyup cevaplamanız istenecektir. Soruların doğru ya da yanlış bir cevabı yoktur. Lütfen, yönergeleri takip ederek size en uygun olduğunu düşündüğünüz yanıtı vermeye çalışınız ve mümkün olduğunca boş soru bırakmayınız. Birinci bölümün ardından, belirlenen katılımcılarla yaklaşık 40 dakika sürecek bir görüşme yapılacaktır. Bu nedenle demografik bilgi formunda sizden mail adresiniz istenecektir.

Bu form ise çalışmanın 2. kısmı hakkında sizi bilgilendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmanın bu aşamasında sizinle yapılacak olan görüşmelerde, katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanan birtakım sorular sözel olarak sorulacak ve katılımcıların bu soruları kendi deneyimleri ile cevaplandırması beklenecektir. Yapılan görüşmeler sırasında ses kaydı alınacak ancak gizliliğe dikkat edilecektir. Kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır, adınız soyadınız gibi bilgiler görüşme kayıtlarında, transkript belgelerinde, soru formlarında geçmeyecek olup sadece okumakta olduğunuz formda geçecektir. Bu forma ise araştırmacı ve tez danışmanı hariç kimse tarafından ulaşılmayacaktır. Katılımcılardan elde edilen bilgiler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacak olup çalışma sonuçları bilimsel dergi ve toplantılarda sunulabilir. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına bağlıdır. Görüşme süreci genel olarak rahatsızlık verici sorular içermemektir ancak görüşme esnasında rahatsız hissettiğiniz bir durum olursa çalışmadan ayrılmayı tercih edebilirsiniz. Çalışma sırasında çalışmadan ayrılma kararı vermeniz durumunda araştırmacıya bunu belirtmeniz yeterli olacaktır.

Çalışma hakkında herhangi bir sorunuz olursa Edanur BAT ile iletişim kurabilirsiniz. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Bu araştırma kapsamında yapılan görüşmede ses kaydının alındığı bilgim dahilindedir ve ses kaydının alınmasını kabul ediyorum.

Evet () İsim- Soyisim:

EK-6: Görüşme Soruları

1) Bozulmuş yeme davranışları olan bireylerin öznel deneyimleri nasıldır?

Amaç için oluşturulan olası görüşme soruları:

- Biraz yeme davranışlarınızdan bahseder misiniz? (Yeme düzeni, diyet yapma, telafi davranışları vb. şeklinde detaylandırılabilir)
- (İlk soruda katılımcının verdiği cevaba referans vererek sorulur) Bahsettiğiniz bu yeme davranışlarınızı deneyimlerken neler yaşadığınızı anlatır mısınız? (Eğer anlatırken değinilmezse; bu deneyime ilişkin duygularınızı, düşüncelerinizi anlatır mısınız?)
- Yeme ile ilgili yaşadığınız bu durumlar ile ilgili hikayenizden bahseder misiniz? (Anlatırken değinilmezse; nasıl başladı, ortaya çıkmasında neler etkili oldu, nasıl fark ettiniz, bu deneyimden rahatsız mısınız, bu deneyimi nasıl anlamlandırıyorusunuz gibi sorularla detaylandırılır.)
- Yeme ile ilgili bu deneyimlerinizin bedeninizle ilgili duygularınız, düşünceleriniz ve beden görünümünüzden memnuniyetiniz arasında nasıl bir ilişki olduğunu düşünüyorsunuz?

2) Bozulmuş yeme davranışları olan bireylerin aileleriyle yaşadıkları ilişkisel deneyimleri nasıldır?

Amaç için oluşturulan olası görüşme soruları:

- Bana biraz ailenizden bahseder misiniz?
- Aile ortamınızı ve aile ilişkinizi nasıl değerlendirirsiniz?
- Ailenizle yemek yemek, diyet yapmak, fiziksel görünüm, kilo gibi

konular hakkında neler konuşursunuz?

Anneyle İlgili Sorular

- Biraz annenizden bahseder misiniz?
- Annenizle ilişkiniz nasıldır?
- Annenizle yemek yemek, diyet yapmak, fiziksel görünüm, kilo gibi

konularla ilgili konuşur musunuz? Konuşuyorsanız, neler konuşursunuz?

- Annenizle olan ilişkiniz ve yeme ile ilgili yaşadığınız bu deneyimler birbirlerinden etkileniyor mudur? Etkileniyorsa nasıl?
 - (Anlatırken değinmezse) Bu konunun ilişkinizi olumsuz etkilediği deneyimleriniz oldu mu? (Oluyorsa) Zorlandığınız bu durumlardan sonra neler yaparsınız, bu durumlarla nasıl baş edersiniz?

Babayla İlgili Sorular

- Biraz babanızdan bahseder misiniz?
- Babanızla ilişkiniz nasıldır?
- Babanızla yemek yemek, diyet yapmak, fiziksel görünüm, kilo gibi konularla ilgili konuşur musunuz? Konuşuyorsanız, neler konuşursunuz?
- Babanızla olan ilişkiniz ve yeme ile ilgili yaşadığınız bu deneyimler birbirlerinden etkileniyor mudur? Etkileniyorsa nasıl?
 - (Anlatırken değinmezse) Bu konunun ilişkinizi olumsuz etkilediği deneyimleriniz oldu mu? (Oluyorsa) Zorlandığınız bu durumlardan sonra neler yaparsınız, bu durumlarla nasıl baş edersiniz?

Kardeşlerle İlgili Sorular

- Kardeşiniz var mı?
- Bana biraz kardeşinizden bahseder misiniz?
- Kardeşinizle ilişkiniz nasıldır?
- Kardeşinizle yemek yemek, diyet yapmak, fiziksel görünüm, kilo gibi konularla ilgili konuşur musunuz? Konuşuyorsanız, neler konuşursunuz?
- Kardeşinizle olan ilişkiniz ve yeme ile ilgili yaşadığınız bu deneyimler birbirlerinden etkileniyor mudur? Etkileniyorsa nasıl?
 - (Anlatırken değinmezse) Bu konunun ilişkinizi olumsuz etkilediği deneyimleriniz oldu mu? (Oluyorsa) Zorlandığınız bu durumlardan sonra neler yaparsınız, bu durumlarla nasıl baş edersiniz?

- 3) Bozulmuş yeme davranışları olan bireylerin, sosyal hayatta yaşadıkları deneyimleri ve sosyal etkileşimde bulundukları kişilerle ilişkisel deneyimleri nasıldır?

Amaç için oluşturulan olası görüşme soruları:

- Yakın arkadaşlarınız var mıdır?
- Arkadaşlarınızla ilişkiniz nasıldır?
- (Anlattıktan sonra) Beraber neler yaparsınız, nasıl vakit geçirirsiniz?
- Yeme davranışlarınızda dolayı zorlandığınız belirgin sosyal aktiviteler/ortamlar var mı? Eğer varsa detaylandırır mısınız?
 - (Anlattıktan sonra) Bu zorlandığınız durumlardan sonra neler yaparsınız, nasıl baş edersiniz?
- Arkadaşlarınızla olan ilişkiniz ve yeme ile ilgili yaşadığınız bu deneyimler birbirlerinden etkileniyor mudur? Etkileniyorsa nasıl?
 - (Anlatırken değinmezse) Bu konunun ilişkinizi olumsuz etkilediği deneyimleriniz oldu mu? (Oluyorsa) Zorlandığınız bu durumlardan sonra neler yaparsınız, bu durumlarla nasıl baş edersiniz?
- Arkadaşlarınızla yemek yemek, diyet yapmak, fiziksel görünüm, kilo gibi konular hakkında neler konuşursunuz?

EK-7: Ölçek Kullanım İzni

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli “Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge” ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.



ÖZGEÇMİŞ

Edanur BAT

Eğitim

Yüksek Lisans	2021-2024	Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji
Lisans	2015-2018	İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Psikoloji (Çift Anadal Programı)
Lisans	2014-2018	İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

İş

2023-Halen	Çamlıca Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi Okul Psikolojik Danışmanı
2020-2023	Sultanbeyli Mimar Sinan Ortaokulu Okul Psikolojik Danışmanı

Staj

2022-2023	Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi/ Stajyer Psikolog
2022-2023	Özel Balıklı Rum Hastanesi/ Stajyer Psikolog

Alınan Burs ve Ödüller

2014-2018	İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisans YÖK Eğitim Bursu (%100)
-----------	--

Yayınlar ve Diğer Bilimsel/Sanatsal Faaliyetler

Bat, E. ve Ergüney Okumuş, F. E. (2018). Yemeyle İlgili Temel İnançlar ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişkide Beden İmgesinin Aracı Rolü. 20. Ulusal Psikoloji Kongresinde sunulmuş poster bildirisi. TED Üniversitesi: Ankara.

