

YEME BOZUKLUĞUNDA BEDEN VE GÖRÜNÜŞLE İLGİLİ ÖZ BİLİNÇLİ
DUYGULAR

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TOBB EKONOMİ VE TEKNOLOJİ ÜNİVERSİTESİ

FADİME ECEMSU TEKİN

KLİNİK PSİKOLOJİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AĞUSTOS 2023

Bu Yüksek Lisans Tezinin Yüksek Lisans derecesi için gereken tüm koşulları yerine getirdiğini onaylarım.

Prof. Dr. Serdar SAYAN
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Müdürü

Bu çalışmayı okuduğumu ve çalışmanın kapsam ve içerik olarak Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Programı'nda bir Yüksek Lisans Tezi olabilecek yeterlilikte olduğuna kanaat getirdiğimi onaylıyorum.

Yüksek Lisans Tezi Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi İlknur DİLEKLER ALDEMİR
(TOBB ETÜ, Psikoloji)

Yüksek Lisans Tezi Jürisi Üyeleri

Prof. Dr. Ayşe Nuray KARANCI
(TOBB ETÜ, Psikoloji)

Doç. Dr. Sevginar VATAN
(Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji)

Yüksek Lisans Tezi içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

Fadime Ecemsu TEKİN

ÖZ

YEME BOZUKLUĞUNDA BEDEN VE GÖRÜNÜŞLE İLGİLİ ÖZ BİLİNÇLİ DUYGULAR

TEKİN, Fadime Ecemsu

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi İlknur DİLEKLER ALDEMİR

Bu çalışmanın amacı, yeme bozukluğu tanı geçmişi olan ve bozulmuş yeme davranışları ve tutumları sergileyen bireylerde beden ve görünüşle ilişkili suçluluk, utanç, mahcubiyet, haset, öz tikslenme, kibirli gurur ve otantik gurur olmak üzere yedi öz bilinçli duygunun nasıl deneyimlendiğini, anlamlandırıldığını ve düzenlendiğini incelemektir. Bunlara ek olarak, belirtilen yedi duygunun bozulmuş yeme davranışları ve tutumlarında oynadığı rolün daha derinlemesine araştırılması da amaçlanmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda, yedi katılımcıyla senaryolara dayalı yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiş ve elde edilen veriler içerik analizi yöntemiyle analiz edilmiştir. Analiz sonucunda tetikleyiciler, duygusal deneyimler, davranışsal deneyimler, bilişsel deneyimler, davranışsal stratejiler ve bilişsel stratejiler olmak üzere 6 ana temaya ulaşılmıştır. Bulgular, genel olarak mevcut alan yazınla uyumlu olup, beden ve görünüşle ilgili olumsuz öz bilinçli duyguların yeme bozukluklarında uyum bozucu bilişsel ve davranışsal örüntülerle deneyimlendiğine işaret etmiştir. Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin bedenle ilgili otantik gurur deneyiminin olumlu sonuçlarını engelleyen bir rolü olabileceği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, bedenle ve görünüşle ilgili öz bilinçli duyguların hem işlevsel hem de işlevsiz stratejilerle düzenlendiğine ve tıknırcasına yeme, yemeği kısıtlama davranışlarının duygu düzenleme stratejisi olarak kullanıldığına dair izlenimler edinilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bedenle İlgili Öz-bilinçli Duygular, Yeme Bozuklukları, Duygu Düzenleme, İçerik Analizi

ABSTRACT

BODY AND APPEARANCE RELATED SELF-CONSCIOUS EMOTIONS IN EATING DISORDER

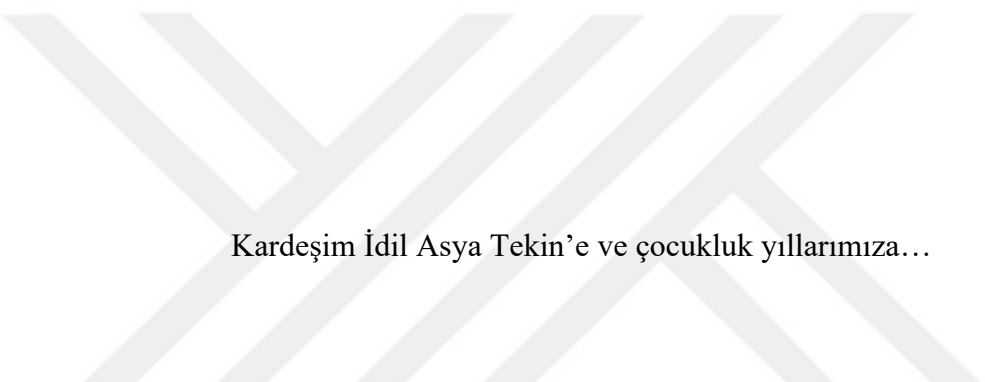
TEKİN, Fadime Ecemsu

Master of Science, Clinical Psychology

Supervisor: Asst. Prof. İlknur DİLEKLER ALDEMİR

The aim of this study was to examine how seven body and appearance related self-conscious emotions, namely guilt, embarrassment, shame, envy, self-disgust, hubristic and authentic pride, are experienced, made sense of, and regulated in individuals with a diagnostic history of eating disorders and disordered eating behaviors and attitudes. In addition, it was also aimed to further investigate the role of these seven emotions in disordered eating behaviors and attitudes. In line with these aims, scenario-based semi-structured interviews were conducted with seven participants and the data were analyzed using content analysis. As a result of the analysis, six main themes were reached: triggers, emotional experiences, behavioral experiences, cognitive experiences, behavioral strategies and cognitive strategies. The findings were generally consistent with the existing literature and indicated that negative self-conscious emotions related to body and appearance are experienced with maladaptive cognitive and behavioral patterns in eating disorders. It was also found that perfectionism may play a role in inhibiting the positive outcomes of the experience of body-related authentic pride. However, the findings suggest that body and appearance related self-conscious emotions are regulated by both functional and dysfunctional strategies and that binge eating and food restriction behaviors are used as emotion regulation strategies.

Keywords: Body Related Self Conscious Emotions, Eating Disorders, Emotion Regulation, Content Analysis



Kardeşim İdil Asya Tekin'e ve çocukluk yıllarımıza...

TEŞEKKÜR SAYFASI

Öncelikle, süreç boyunca değerli rehberliği, içtenliği, anlayışı ve destekleri için saygıdeğer tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi İlknur Dilekler Aldemir'e şükranlarımı sunarım. Yüksek lisans eğitimim kapsamında süpervizörlerimden biri olan saygıdeğer Prof. Dr. A. Nuray Karancı'ya sıklıkla sürecimi merak edip sorduğu ve beni şefkatle dinlediği için teşekkür ederim. Çalışmamda kullandığım senaryoların geliştirilme aşamasında değerli fikirlerini benimle paylaştıkları için Dr. Öğr. Üyesi Yankı Süsen, Psk. Zeynep Karatoprak ve Öğr. Gör. Sena Baykal'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Tez savunma sınavımda yer alan değerli jüri üyesi Doç. Dr. Sevginar Vatan'a katkıları için teşekkür ederim.

Süreç boyunca desteğini ve sevgisini benden asla esirgemeyen, motivasyonumu kaybettiğimde beni sarıp sarmalayan ve yüzümü güldüren sevgili Engin Samunahmetoğlu'na;

Bu zorlu yolculukta her an bir telefon kadar uzağımda olan çocukluk arkadaşlarım ve canlarım Seda Bayram ve Emel Özyurt ile lise yıllarımdan arkadaşlarım Ali Şahin ve Hikmet Dane'ye;

Lisans eğitimim sırasında tanıştığım arkadaşlarım ve dert ortaklarım Tuğçe Karaoğlu, Öykü Güvenç ve meslektaşlarım Buket Karadaş, Tolga Bükrük ve Beste İçten'e;

Yüksek lisansım sırasında hayatıma giren, ilham ve dostluk kaynağı olan meslektaşlarım İrem Kadiroğlu, Başak Çakır, Ezgi Deniz Yılmaz, Cemre Açıkse ve Kübra Tarak olmak üzere tüm yüksek lisans sınıf arkadaşlarıma destekleri için teşekkür ederim. Sizlerin desteği benim için çok kıymetli.

Bu süreçte, kilometrelerce uzakta olsa da 5 adım ötemdeymiş gibi hissettiren, saatlerce telefonda beni dinleyip yeri gelince kendi derdiymiş gibi dertlerime koşan annem Ayşe Tekin'e, beni hep yüreklendiren kız kardeşim İdil Asya Tekin'e, desteği ve sabrı için babam Mahmut Tekin'e sonsuz minnetimi sunarım. Siz olmasanız bunu başaramazdım.

Sabahladığım gecelerde sıcacık dostluklarıyla yanımda olan ailemizin en yeni ve en tatlı üyeleri Goodie ve Misha'ya;

Bana Ankara'da aile olan biricik teyzem Aygün Yavuz ve ailesine, yaptığı lezzetli yemeklerle imdadıma koşan komşum Kiraz Kılıç'a teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

İNTİHAL SAYFASI.....	iii
ÖZ	iv
ABSTRACT	v
İTHAF SAYFASI	vi
TEŞEKKÜR SAYFASI	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xvi
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
BÖLÜM II.....	3
TEORİK ARKAPLAN	3
2.1. Yeme Bozuklukları	3
2.1.a. Yeme Bozuklukları Tanı Grupları.....	3
2.1.b. Tanılar Üstü Görüş	5
2.1.c. Yeme Bozukluklarının Epidemiyolojisi	6
2.1.d. Yeme Bozukluklarının Etiyolojisi.....	10
2.1.d.i. Yeme Bozukluklarında Genetik ve Biyolojik Risk Faktörleri10	
2.1.d.ii. Yeme Bozukluklarında Sosyal Risk Faktörleri	11
2.1.d.iii. Yeme Bozukluklarında Bireysel ve Psikolojik Risk Faktörleri	
.....	13
2.1.e. Yeme Bozukluklarının Sürdürülmesine İlişkin Bilişsel Davranışçı	
Teori	15
2.2. Öz Bilinçli Duygular	18
2.2.a. Öz-Bilinçli Duygular Süreç Modeli	21
2.2.b. Genele Karşı Beden ve Görünüşle İlgili Öz-Bilinçli Duygular ...	23
2.2.c. Beden ve Görünüşle İlgili Kibirli Gurur ve Otantik Gurur ve Yeme	
Bozuklukları	27
2.2.d. Beden ve Görünüşle İlgili Mahcubiyet Duygusu ve Yeme	
Bozuklukları	28

2.2.e. Beden ve Görünüşle İlgili Suçluluk Duygusu ve Yeme Bozuklukları.....	30
2.2.f. Beden ve Görünüşle İlgili Utanç Duygusu ve Yeme Bozuklukları.....	32
2.2.g. Beden ve Görünüşle İlgili Öz Tiksini ve Yeme Bozuklukları .	33
2.2.ğ. Beden ve Görünüşle İlgili Haset Duygusu ve Yeme Bozuklukları.....	35
BÖLÜM III	37
ÇALIŞMANIN ÖNEMİ VE AMACI.....	37
BÖLÜM IV	41
YÖNTEM.....	41
4.1. Araştırmanın Modeli	41
4.2. Örneklem.....	42
4.3. Veri Toplama Araçları	42
4.3.a. Yeme Bozukluğu Değerlendirme Ölçeği (YBDÖ)	42
4.3.b. Demografik Bilgi Formu.....	40
4.3.c. Beden ve Görünüşle İlgili Öz Bilinçli Duygular Hipotetik Senaryolar	41
4.4. İşlem.....	43
4.4.a. Beden ve Görünüşle İlgili Öz Bilinçli Duygular Hipotetik Senaryolarının Geliştirilmesi	43
4.4.b. Senaryoların Uygulanması ve Görüşme Protokolüyle Birleştirilmesi	46
4.4.c. Veri Toplama Süreci	48
4.4.d. Verilerin Analizi.....	50
4.5. Araştırmanın Güvenirliği	51
4.6. Araştırmacının Rolü	52
BÖLÜM V	55
BULGULAR.....	55
5.1. Beden ve Görünüşle İlgili Kibirli Gurur	56
5.1.a. Beden ve Görünüşle İlgili Kibirli Gurur Deneyimleri	56
5.1.a.i. Tetikleyiciler.....	57
5.1.a.ii. Duygusal Deneyimler.....	59
5.1.a.iii. Davranışsal Deneyimler	60
5.1.a.iv. Bilişsel Deneyimler	61

5.1.b. Beden ve Görünüşle İlgili Kibirli Gurur Duygusunu Düzenleme Stratejileri.....	63
5.1.b.i. Davranışsal Stratejiler	64
5.2. Beden ve Görünüşle İlgili Otantik Gurur.....	66
5.2.a. Beden ve Görünüşle İlgili Otantik Gurur Deneyimleri	66
5.2.a.i. Tetikleyiciler.....	67
5.2.a.ii. Duygusal Deneyimler	68
5.2.a.iii. Davranışsal Deneyimler	69
5.2.a.iv. Bilişsel Deneyimler	71
5.2.b. Beden ve Görünüşle İlgili Otantik Gurur Duygusunu Düzenleme Stratejileri.....	73
5.2.b.i. Davranışsal Stratejiler	73
5.2.b.ii. Bilişsel Stratejiler	76
5.3. Beden ve Görünüşle İlgili Mahcubiyet	77
5.3.a. Beden ve Görünüşle İlgili Mahcubiyet Deneyimleri	77
5.3.a.i. Tetikleyiciler.....	77
5.3.a.ii. Duygusal Deneyimler.....	79
5.3.a.iii. Davranışsal Deneyimler	81
5.3.a.iv. Bilişsel Deneyimler	82
5.3.b. Beden ve Görünüşle İlgili Mahcubiyet Duygusunu Düzenleme Stratejileri.....	85
5.3.b.i. Davranışsal Stratejiler	85
5.3.b.ii. Bilişsel Stratejiler	87
5.4. Beden ve Görünüşle İlgili Suçluluk	88
5.4.a. Beden ve Görünüşle İlgili Suçluluk Deneyimleri	88
5.4.a.i Tetikleyiciler.....	89
5.4.a.ii. Duygusal Deneyimler.....	90
5.4.a.iii. Davranışsal Deneyimler	91
5.4.a.iv. Bilişsel Deneyimler	91
5.4.b. Beden ve Görünüşle İlgili Suçluluk Duygusunu Düzenleme Stratejileri.....	93
5.4.b.i. Davranışsal Stratejiler	93
5.4.b.ii. Bilişsel Stratejiler	95
5.5. Beden ve Görünüşle İlgili Utanç.....	96

5.5.a. Beden ve Görünüşle İlgili Utanç Deneyimleri	96
5.5.a.i. Tetikleyiciler	96
5.5.a.ii. Duygusal Deneyimler	98
5.5.a.iii. Davranışsal Deneyimler	99
5.5.a.iv. Bilişsel Deneyimler	100
5.5.b. Beden ve Görünüşle İlgili Utanç Duygusunu Düzenleme Stratejileri	103
5.5.b.i. Davranışsal Stratejiler	103
5.5.b.ii. Bilişsel Stratejiler	105
5.6. Beden ve Görünüşle İlgili Öz-tiksinme	106
5.6.a. Beden ve Görünüşle İlgili Öz-Tiksinme Deneyimleri	106
5.6.a.i. Tetikleyiciler	107
5.6.a.ii. Duygusal Deneyimler	109
5.6.a.iii. Davranışsal Deneyimler	111
5.6.a.iv. Bilişsel Deneyimler	112
5.6.b. Beden ve Görünüşle İlgili Öz-tiksinme Duygusunu Düzenleme Stratejileri	114
5.6.b.i. Davranışsal Stratejiler	114
5.6.b.ii. Bilişsel Stratejiler	118
5.7. Beden ve Görünüşle İlgili Haset	118
5.7.a. Beden ve Görünüşle İlgili Haset Deneyimleri	118
5.7.a.i. Tetikleyiciler	119
5.7.a.ii. Duygusal Deneyimler	122
5.7.a.iii. Davranışsal Deneyimler	123
5.7.a.iv. Bilişsel Deneyimler	124
5.7.b. Beden ve Görünüşle İlgili Haset Duygusunu Düzenleme Stratejileri	126
5.7.b.i. Davranışsal Stratejiler	126
5.7.b.ii. Bilişsel Stratejiler	129
5.8. Beden ve Görünüşle İlgili Öz-Bilinçli Duygu Deneyimleri ve Duygu Düzenleme Stratejilerine Dair Ortak Alt Temalar	130
BÖLÜM VI	135
TARTIŞMA	135

6.1. Beden ve Görünüşle İlgili Kibirli Gurur ve Otantik Gururla İlişkili Bulgular.....	138
6.2. Beden ve Görünüşle İlgili Mahcubiyetle İlişkili Bulgular.....	143
6.3. Beden ve Görünüşle İlgili Suçlulukla İlişkili Bulgular.....	147
6.4. Beden ve Görünüşle İlgili Utançla İlişkili Bulgular	149
6.5. Beden ve Görünüşle İlgili Öz-Tiksinmeyle İlişkili Bulgular.....	153
6.6. Beden ve Görünüşle İlgili Hasetle İlişkili Bulgular.....	157
6.7. Çalışmanın Klinik Açıdan Önemi.....	161
6.8. Çalışmanın Sınırlılıkları.....	164
BÖLÜM VII.....	167
SONUÇ	167
KAYNAKÇA.....	171
EKLER.....	211

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 4.1. Katılımcıların Sosyo-demografik Özellikleri.....	44
Tablo 4.2. Katılımcıların YBDÖ Alt Ölçek ve Ölçek Toplam Puanları	40
Tablo 4.3. Senaryo Geliştirmede Dikkat Edilmesi Gereken Etmenler.....	43
Tablo 4.4. Senaryo Uygulamada Dikkat Edilmesi Gereken Etmenler	46
Tablo 5.1. Kibirli Gururla İlişkili Deneyimler, Yeme Davranışları ve Yeme Tutumları.....	57
Tablo 5.2. Otantik Gururla İlişkili Deneyimler, Yeme Davranışları ve Yeme Tutumları.....	67
Tablo 5.3. Mahcubiyetle İlişkili Deneyimler, Yeme Davranışları ve Yeme Tutumları	77
Tablo 5.4. Suçlulukla İlişkili Deneyimler, Yeme Davranışları ve Yeme Tutumları. 89	
Tablo 5.5. Utançla İlişkili Deneyimler ve Yeme Tutumları.....	96
Tablo 5.6. Öz-tiksinmeyle İlişkili Deneyimler ve Yeme Tutumları	106
Tablo 5.7. Hasetle İlişkili Deneyimler ve Yeme Tutumları	119
Tablo 5.8. Beden ve Görünüşle İlgili Öz-Bilinçli Duygulara Dair Ortaklık Gösteren Tetikleyiciler, Duygusal, Davranışsal, Bilişsel Deneyimler	133
Tablo 5.9. Beden ve Görünüşle İlgili Öz-Bilinçli Duyguların Düzenlenmesine Dair Ortak Bilişsel ve Davranışsal Stratejiler	134

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 5.1. Kibirli Gurur Senaryosuyla İlgili Tetikleyiciler	57
Şekil 5.2. Kibirli Gurur Senaryosuyla İlişkili Duygusal Deneyimler	59
Şekil 5.3. Kibirli Gurur Senaryosuyla İlişkili Davranışsal Deneyimler	60
Şekil 5.4. Kibirli Gurur Senaryosuyla İlişkili Bilişsel Deneyimler	61
Şekil 5.5. Kibirli Gururla İlgili Duygu Düzenleme Stratejileri	64
Şekil 5.6. Otantik Gurur Senaryosuyla İlgili Tetikleyiciler	67
Şekil 5.7. Otantik Gurur Senaryosuyla İlgili Duygusal Deneyimler	68
Şekil 5.8. Otantik Gurur Senaryosuyla İlgili Davranışsal Deneyimler.....	70
Şekil 5.9. Otantik Gurur Senaryosuyla İlgili Bilişsel Deneyimler.....	71
Şekil 5.10. Otantik Gururla İlgili Duygu Düzenleme Stratejileri	74
Şekil 5.11. Mahcubiyet Senaryosuyla İlgili Tetikleyiciler	78
Şekil 5.12. Mahcubiyet Senaryosuyla İlgili Duygusal Deneyimler.....	80
Şekil 5.13. Mahcubiyet Senaryosuyla İlgili Davranışsal Deneyimler	81
Şekil 5.14. Mahcubiyet Senaryosuyla İlgili Bilişsel Deneyimler	82
Şekil 5.15. Mahcubiyetle İlgili Duygu Düzenleme Stratejileri.....	85
Şekil 5.16. Suçluluk Senaryosuyla İlgili Tetikleyiciler	89
Şekil 5.17. Suçluluk Senaryosuyla İlgili Duygusal Deneyimler.....	90
Şekil 5.18. Suçluluk Senaryosuyla İlgili Bilişsel Deneyimler	92
Şekil 5.19. Suçlulukla İlgili Duygu Düzenleme Stratejileri	94
Şekil 5.20. Utanç Senaryosuyla İlgili Tetikleyiciler	97
Şekil 5.21. Utanç Senaryosuyla İlgili Duygusal Deneyimler	98
Şekil 5.22. Utanç Senaryosuyla İlgili Bilişsel Deneyimler.....	100
Şekil 5.23. Utançla İlgili Duygu Düzenleme Stratejileri	103
Şekil 5.24. Öz-tiksinmeyle İlgili Tetikleyiciler	107
Şekil 5.25. Öz-tiksinmeyle İlgili Duygusal Deneyimler.....	109
Şekil 5.26. Öz-tiksinmeyle İlgili Davranışsal Deneyimler	111
Şekil 5.27. Öz-tiksinmeyle İlgili Bilişsel Deneyimler	112
Şekil 5.28. Öz-tiksinmeyle İlgili Duygu Düzenleme Stratejiler	115
Şekil 5.29. Hasetle İlgili Tetikleyiciler	120
Şekil 5.30. Hasetle İlgili Duygusal Deneyimler	122
Şekil 5.31. Hasetle İlgili Bilişsel Deneyimler.....	124

Şekil 5.32. Hasetle İlgili Duygu Düzenleme Stratejileri.....	127
---	-----



KISALTMALAR LİSTESİ

APA	: Amerikan Psikiyatri Birliği
DSM	: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
TYB	: Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu
YB	: Yeme Bozukluğu
BN	: Bulimia Nervosa
AN	: Anoreksiya Nervosa
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
BDT-BN	: Bulimia Nervozanın Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapi
G-BDT	: Geliştirilmiş Bilişsel Davranışçı Terapi
YBDÖ	: Yeme Bozukluğu Değerlendirme Ölçeği
SPAARS	: Şematik, Önermesel, Analogik ve İlişkisel Temsil Sistemleri

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu araştırmanın konusu yeme bozukluklarının sürdürülmesi ve başlamasında rol oynayan öz-bilinçli duygu deneyimleridir. Çalışma süresince beden ve görünüşle ilgili suçluluk, utanç, mahcubiyet, haset, öz tikslenme, kibirli gurur ve otantik gurur olmak üzere yedi öz bilinçli duygunun, yeme bozukluğu tanı geçmişi olan ve bozulmuş yeme davranışları ve tutumları gösteren bireylerde nasıl deneyimlendiğinin ve anlamlandırıldığının anlaşılması hedeflenmiştir. Bununla birlikte, belirtilen duyguların nasıl düzenlendiğinin ve bozulmuş yeme davranışları ve tutumlarında bu duyguların nasıl rol oynadığının derinlemesine incelenmesi amaçlanmıştır. Öncelikle, yeme bozukluklarının sınıflandırılmasına, tanı koymada yaşanan sorunlarla birlikte tanılar üstü görüşe, yeme bozukluklarının toplumdaki yaygınlığına, altında yatan genetik, sosyal ve bireysel risk faktörlerine, bilişsel davranışçı perspektiften yeme bozukluklarını sürdüren etmenlere ve duygu düzenlemeye değinilmiştir. Ardından, öz-bilinçli duyguların nasıl ortaya çıktıklarını gösteren Öz-Bilinçli Duygular Süreç Modeli'ne, öz-bilinçli duyguların kavramsallaştırılmasına, beden ve görünüşle ilgili öz-bilinçli duyguların yeme bozukluklarıyla ilişkisine ve bu ilişkiyi açıklayan kuramlara yer verilmiştir.

BÖLÜM II

TEORİK ARKAPLAN

2.1. Yeme Bozuklukları

Psikolojik bozuklukların arasında en yüksek ölüm oranıyla Yeme Bozuklukları (YB), bir halk sağlığı tehdidi olarak nitelendirilmektedir (Millar ve ark., 2005). Kilo yönetimini sağlayan davranışlarda ve beslenme alışkanlıklarında görülen bozulmalarla ilişkilendirilen yeme bozuklukları, bireyin fizyolojik sağlığını tehdit etmektedir. Bunun yanı sıra, bireyi beden algısı ve kiloya verilen öneme dair çarpıtılmış bilişlere sürüklemekte ve psiko-sosyal işlevselliğinde sorunlara neden olmaktadır (Fisher ve ark., 1995; Wildes ve Marcus, 2013).

Birçok insan kendilerini hayatlarının bir dizi alanında sergiledikleri davranışlar ve tutumlar ile tanımlarken, yeme bozukluğu tanılı bireylerin öz-değerleri aşırı derecede beden şekli, vücut ağırlıkları ve onları kontrol etme becerileriyle belirlenmektedir. Öyle ki, beden ve kiloya atfedilen bu önem yeme bozukluğunun temel patolojisini oluşturmaktadır (Fairburn, 2008).

2.1.a. Yeme Bozuklukları Tanı Grupları

Uyum bozucu yeme davranışları ve tutumlarıyla karakterize olan yeme bozuklukları, Amerikan Psikiyatri Birliği (APA): Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nda (DSM-IV) Anoreksiya Nervoza (AN), Bulimia Nervoza (BN) ve başka türlü adlandırılmayan yeme bozuklukları olmak üzere üç kategoriye ayrılmıştır. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu (TYB) başka türlü adlandırılmayan yeme bozuklukları grubunun içerisinde değerlendirilmiştir (APA, 1994). Güncellenen versiyon olan DSM-5-TR'de ise beslenme ve yeme bozuklukları: pika,

geri çıkarma (geviş getirme) bozukluğu, kaçıngan/kısıtlayıcı yiyecek alım bozukluğu, AN, BN, TYB, tanımlanmış ve tanımlanmamış diğer bir beslenme ya da yeme bozukluğu olarak 8 tanı kategorisinde sınıflandırılmaktadır (APA, 2022).

Alan yazında en çok tanınan yeme bozuklukları “3 tipik yeme bozukluğu” olarak adlandırılan AN, BN ve TYB’dir. AN, kişinin fizyolojik gereksinimlerine göre enerji ihtiyacını kısıtlayarak belirgin bir biçimde düşük vücut ağırlığına sahip olmasıyla, kilo almaya ve şişmanlamaya dair yoğun korku duymasıyla ve vücut ağırlığını ve şeklini algılayışında bozulmalarla karakterize bir bozukluktur. AN, kısıtlayıcı ve tıknırcasına yiyen/çıkaran tür olmak üzere iki alt tipe sahiptir. Kısıtlayıcı türde 3 aylık süre içerisinde yinelenen tıknıma ve telafi edici davranışlara rastlanılmaz iken tıknırcasına yiyen/çıkaran türde belirtilen ataklar ve davranışlar görülmektedir. BN tekrarlanan tıknıma ataklarına eşlik eden telafi edici davranışlarla ilişkili bir bozukluktur. AN tıknırcasına yiyen/çıkaran alt türünden BN’yi ayıran en temel zellik, AN tanılı bireylerin yaş ve boylarına göre önemli ölçüde düşük vücut ağırlıklarına sahip olmalarıdır. Bir diğer deyişle, düşük vücut ağırlığı AN ve BN’nin sınıflandırılmasında göz önünde bulundurulanan ayırt edici bir tanıdır. TYB ise telafi edici davranışların eşlik etmediği tıknırcasına yeme ataklarıyla bağlantılı bir bozukluktur. BN’de olduğu gibi yineleyen telafi edici davranışlara TYB’de rastlanılmamaktadır (APA, 2022).

Anoreksiya nervoza için aşırı düzeyde düşük vücut ağırlığı kriterini, BN için sreye ilişkin 3 ay kriterini ve telafi edici davranışların sıklığıyla ilgili kriterleri, TYB için ise son 3 ay ve tıknımanın sıklığıyla ilişkili kriterleri karşılamayan bireyler, tanımlanmış diğer bir beslenme ya da yeme bozukluğu tanısı almaktadır. Tanımlanmış diğer bir beslenme ya da yeme bozukluğu altında yer alan 5 kategoriye

dâhil edilemeyen bozukluklar ise tanımlanmamış diğer bir beslenme ya da yeme bozukluğu tanısına dâhil edilmektedir (APA, 2022).

Pika besleyici değeri olmayan ve besin özelliği taşımayan maddelerin tüketimiyle nitelendirilen bir beslenme ve yeme bozukluğudur. Bir bireyin Pika tanısı alabilmesi için en az bir ay ve daha uzun süreli yeme isteği ve tat duyumsamasında bozulmalar yaşaması ve yenilmesi uygun olmayan besinlerin tüketmesi söz konusudur. Geri çıkarma (geviş getirme), bireyin yemiş olduğu yiyeceği kusma olmaksızın geri çıkararak çiğneme davranışını devam ettirmesiyle ilişkilendirilen bir bozukluktur (APA, 2022). Kaçınan/kısıtlayıcı yiyecek alım bozukluğu ise besinlerden alınması gereken enerji ihtiyacının devamlı olarak karşılanamaması, yemek yemeye ve besinlere yönelik ilgisizlikle karakterize bir beslenme ve yeme bozukluğudur. Bu bozukluğun semptomları arasında yemek seçme davranışları, boğulma hali ve yemek yemeye dair tiksinti bulunmaktadır (APA, 2022; Norris et al., 2017).

2.1.b. Tanılar Üstü Görüş

Seksenli yıllardan bu yana ruhsal hastalıkların üzerine yürütülmüş çalışmaların çoğu DSM'in tanımladığı ve sınıflandığı şekliyle psikiyatrik tanılarının belirtilerini araştırmaya odaklanmıştır (Suris ve ark., 2016). Bununla birlikte, özellikle son yıllarda, kişilerin aldıkları tanılarının bu kategorik tanılanma sistemi içinde sıklıkla değişim göstermesine yönelik endişeler doğrultusunda tartışmalar ortaya atılmıştır (Lilienfeld ve Treadway, 2016). Yeme bozuklukları da bu tartışmalarda yerini almıştır. Sullivan ve arkadaşları (1996) çalışmalarında, BN vakalarının yaklaşık dörtte birinde AN tanılı dönemlerin olduğuna rastlamıştır. Milos ve arkadaşları (2005) ise, yeme bozukluğu tanılarındaki sabitliğin düşük olduğunu ve katılımcıların

yalnızca üçte birinin 30 aylık bir süre boyunca iyileşme oranlarına bağlı olmayarak aynı tanıda kalabildiklerini bulmuşlardır. Bir diğer deyişle, çalışmalarındaki vakaların yarısından fazlasında teşhisler arasında geçiş olduğu görülmüştür.

Fairburn (2008) “Yeme bozukluğu tanıları arasında en çarpıcı olan şey, onları ayıran noktalardan ziyade ne kadar benzer olduklarıdır.” ifadesiyle aslında farklı yeme bozukluğu tanılarının, tanılanma, klinik seyir, risk ve sürdürme faktörleri açısından pek çok ortak noktaya sahip olduklarını vurgulamaktadır (s. 10). Fairburn ve arkadaşlarına (2003) göre yeme bozukluklarının temel unsurları esasen aynıdır. Bozukluğun altında daha önce de belirtilen şekil, vücut ağırlığı ve yeme kontrolüne verilen aşırı önem yatmaktadır. Bu benzerlik AN hastalarının, BN hastaları gibi aynı katılıkta yiyecek alımını kısıtlamaları, kusma ve diüretik yanlış kullanımı veya aşırı egzersiz yapmaları gibi telafi edici davranışları sergilemeleriyle de açıklanmaktadır. Ek olarak, bedene yönelik aşırı memnuniyetsizlik ve şişmanlama korkusunun da her iki bozukluğu devam ettiren ortak etmenler oldukları görülmektedir.

Yeme bozukluklarının teşhis edilmesinde ve sınıflandırılmasında yaşanan zorluklara, yeme psikopatolojisini başlatan ve sürdüren süreçlerin farklı yeme bozukluğu tanılarında büyük ölçüde aynı olmasına ve tanı kategorileri arasındaki geçişin kolaylığına dayanarak yeme bozukluklarını tek bir sınıflandırma altına toplamanın uygun olacağı fikri desteklenmektedir (Cooper ve Fairburn, 2011; Fairburn, 2008; Milos ve ark., 2005). Bu çalışmada da yeme bozuklukları tanıları üstü görüş çerçevesiyle değerlendirilecektir.

2.1.c. Yeme Bozukluklarının Epidemiyolojisi

Epidemiyolojik çalışmalar, bozuklukların oluşumu ve zaman içinde bozuklukların sıklığındaki eğilimler hakkında bilgi sağlamak amacıyla

yürütülmektedir (Last, 1995). Bu çalışmaların, bozukluğa sahip olma olasılığı yüksek olan bireyleri tespit etmeye yardımcı olacak risk faktörlerinin belirlenebilmesine fayda sağladığı ve henüz bozukluğa sahip olmayan bireylerin risk faktörlerinin manipülasyonu ile sonraki zaman diliminde bozukluğa sahip olmalarının engellenebilmesi adına oldukça önem arz ettiği görülmektedir (Kraemer, 2010). Bununla birlikte, yeme bozukluğu üzerine yürütülen epidemiyolojik çalışmalar incelendiğinde bazı metodolojik zorluklara rastlanılmaktadır (Smink ve ark., 2012). Yeme bozukluklarına sahip bireyler bozukluğun varlığını kabullenmemekte veya tanıyı gizli tutma eğilimi göstermektedir. Bozukluğu saklama ve inkâr etme olasılıklarının yüksek olması yardım arama davranışının engelleyen bir unsur olarak görülmektedir (Mond ve ark., 2009). Bu sebeple, yeme bozuklukları genel popülasyonda nadir gözlemlenen bozukluklar olarak değerlendirilmekte ve yaygınlık çalışmaları sıklıkla psikiyatrik vaka kayıtlarından veya sınırlı hastane arşivlerinden faydalanılarak yürütülmektedir. Verilerin sınırlılığı, yeme bozukluklarının toplumdaki yaygınlığının tam olarak belirlenememesine ve azımsanmasına sebebiyet verebilmektedir (Hoek ve Van Hoeken, 2003; Hoek, 2006).

Yeme bozuklukları her ne kadar kadınlarda daha sık gözlemlenen bozukluklar olsa da erkeklerin de yeme bozuklukları açısından risk altında olduğu bilinen bir gerçektir (Gorrell ve Murray 2019; Mitchison ve ark., 2013). Ancak, Murray ve arkadaşları (2017) yeme bozukluğuna dair yürütülmüş çalışmaların sistematik bir biçimde yeme bozukluğu tanılı erkekleri gözden kaçırma eğilimi gösterdiğini ifade etmektedir. Seksenli yıllara kadar yeme bozukluğunun kadınlara özgü bir bozukluk olarak kabul edilmesi ve kliniklerde erkeklerin yeme bozukluğu tanısı aldığına şahit olmanın zorluğu göz önünde bulundurulduğunda bu gözden kaçırma eğiliminin şaşırtıcı olmadığı düşünülmektedir (Andersen ve Mickalide, 1983; Fairburn ve

Beglin, 1990). Alan yazındaki bulgular, yeme bozukluğuna sahip erkeklere sıklıkla yanlış teşhis konulduğuna ve semptomlarını kadınlarla aynı doğrultuda bildirmelerine rağmen, yeme bozukluğu tanısı alma olasılıklarının daha düşük olduğuna işaret etmektedir (Currin ve ark., 2007; Griffiths ve ark., 2013).

Qian ve arkadaşlarının (2021) yeme bozukluklarının genel popölasyondaki yaygınlığını belirleyebilmek adına karma verileri birleştirerek yürüttükleri sistematik derleme ve meta analiz çalışmasına göre yeme bozukluklarının yaşam boyu ve 12 aylık sürede yaygınlığı sırasıyla %0,91 ve %0,42'dir. Tüm yeme bozukluğu tanılarının arasından herhangi bir tanının yaşam boyu ve 12 aylık yaygınlığının ise sırasıyla %1,69 ve %0,72 olabileceği belirtilmektedir. Herhangi bir tanı olarak değerlendirildiğinde yaşam boyu ve 12 aylık sürede yaygınlık oranının neredeyse iki katına çıkmasının, araştırmaların çoğunun AN ve BN tanılarını dâhil etmesinin yarattığı sınırlılıktan kaynaklandığı ifade edilmektedir. Bu bulgu yeme bozukluklarının toplumdaki yaygınlığının azımsandığını destekler niteliktedir. DSM-5-TR'de (APA, 2022) yer alan yaygınlık oranlarına göre, AN 12 aylık sürede yaygınlık oranı %0,0 ila %0,05 ve yaşam boyu yaygınlığı %0,60 ila %0,80 arasında değişim göstermektedir. Bununla birlikte, AN'nin erkeklere kıyasla kadınlarda daha yaygın görüldüğü belirtilmektedir. Benzer bulgular BN için de geçerlidir. BN kadınlarda erkeklere kıyasla daha yaygın gözlemlenmektedir. BN için 12 aylık yaygınlık oranı %0,14 ila %0,3 ve yaşam boyu yaygınlık oranı %0,28 ila %1 arasında değişmektedir. TYB'nin 12 aylık yaygınlık oranının %0,44 ila %1.2 ve yaşam boyu yaygınlığının %0,85 ila %2,8 arasında değişim gösterdiği gözlemlenirken AN ve BN bulgularına benzer olarak TYB'ye de kadınlarda erkeklere kıyasla daha yaygın rastlanılmaktadır (APA,2022).

Ülkemizde yeme bozukluğu yaygınlık çalışmalarından biri olan, Edirne’de ergenlerle yürütölmüş bir araştırmada YB yaygınlık oranı %2,3 olarak belirlenmiş ve en yaygın yeme bozukluğunun kadınlarda %2,39 ve erkeklerde %0,62 ile Tanımlanmamış Beslenme ve Yeme Bozukluğu olduğu bulunmuştur (Vardar ve Erzengin, 2011). Yeme bozukluğunun genel toplumdaki yaygınlığını saptamak amacıyla Sivas’ta yürütölmüş bir diğerk çalışma doğrultusunda ise YB nokta yaygınlığının %1,52 olduğu, BN, TYB nokta yaygınlığının ise sırasıyla, %0,63 ve %0,81 olduğu bulunmuş ve AN tanısına da rastlanılamamıştır (Semiz ve ark., 2013).

Çalışmalar, AN, BN ve TYB için sıklık ve yaygınlık oranlarının DSM-5’in yaygın kullanımıyla birlikte arttığını desteklemektedir (Cossrow ve ark., 2016; Mohler-Kuo ve ark., 2016; Trace ve ark., 2011). Yaygınlık oranlarındaki farklılıkların, vakaların tespit edilmesindeki gelişmelerden etkilenebilmesinin yanı sıra erken teşhisi kolaylaştırabilecek artan kamu bilincinden veya tedavi hizmetlerinin daha geniş mevcudiyetinden kaynaklanabildiğı de düşünölmektedir (Hoek ve Van Hoeken, 2003; Van Son ve ark., 2006).

YB başlangıç yaşının tespit edilebilmesi için yürütölen çalışmalar, özellikle riskli grubunu temsil eden kadınlar için yaş aralığının ergenlik ve genç yetişkinlik dönemine işaret ettiğini belirtmektedir. AN için başlangıç yaş aralığı 15-19 ve BN için ise 20-24 olmakla birlikte TYB için bu yaş aralığının orta yaş grubunu da kapsadığı görölmektedir (Hoek ve Van Hoeken, 2003; Spurrell ve ark., 1997). Enlemesine veriler yaşça büyük kadınların genç kadınlara kıyasla bir YB geliştirme veya halihazırda bir YB tanısı alma olasılığının önemli ölçüde daha düşük olduğunu desteklemektedir (Hudson ve ark., 2007). Bununla birlikte, son yıllarda yürütölmüş çalışmalar orta yaşta grubunda yeme bozukluğuna rastlanmasının düşünöülenden daha

yaygın olabileceğini göstermektedir (Mangweth-Matzek ve ark., 2014; Micali ve ark., 2017).

2.1.d. Yeme Bozukluklarının Etiyolojisi

Yeme bozukluklarının kesin etiyolojisi bilinmemekle beraber riski arttıran çevresel ve genetik açıklamalar beraber değerlendirilmektedir. Yaşam boyu YB gelişimi için genetik, biyolojik, bireysel ve psikolojik (örn. kişilik, mizaç, duygusal, bilişsel faktörler vb.) ve sosyal (örn. sosyokültürel, YB gelişimine katkıda bulunacak kişiler arası deneyimler, ailesel unsurlar vb.) olmak üzere temel risk faktörleri vurgulanmaktadır (Polivy ve Herman, 2002; Rikani ve ark., 2013; Stice ve ark., 2012; Striegel-Moore ve Bulik, 2007).

2.1.d.i. Yeme Bozukluklarında Genetik ve Biyolojik Risk Faktörleri

İkiz çalışmalarından elde edilen veriler, genlerin yeme bozukluklarının etiyolojisinde önemli bir rolü olduğuna, AN ve BN'deki varyansın %50 ila %80'inin genetik faktörlerle açıklandığına işaret etse de belirli genotiplerin ve biyolojik bağıntıların etkilerine ilişkin bugüne kadar tutarlı bulgulara rastlanamamıştır (Klump ve ark., 2009). Çalışmalar, yeme bozukluğu olan bireylerin olmayanlara kıyasla hormon seviyeleri, serotonerjik sistemleri, dopamin fonksiyonları, bölgesel gri madde hacimleri ve iştahla ilgili hormon seviyeleri bakımından farklılık gösterdiklerini ortaya koymaktadır (Kaye, 2008; Steiger, 2004; Steiger ve Bruce, 2007; Turan ve ark., 2021). Ayrıca, perinatal etmenler, çocuklukta ve ergenlikte aşırı vücut yağı ve önemli kilo dalgalanmaları gibi fizyolojik faktörler yaşam boyu YB gelişim riskini etkilemektedir (Bakalar ve ark., 2015; Hilbert ve ark., 2014; Thomas ve ark., 2011).

2.1.d.ii. Yeme Bozukluklarında Sosyal Risk Faktörleri

Bir bireyin en yakın sosyal çevresini oluşturan çekirdek aile biriminin içindeki etmenlerin yanı sıra daha geniş perspektifte sosyokültürel ve kişilerarası unsurların da YB için risk faktörleri olarak değerlendirilebileceği belirtilmektedir (Holland ve ark., 2013). Çekirdek aile birimine bakıldığında, AN için ise annenin yüksek kaygısı ve aşırı korumacı tutumunun, aile geçmişinde duygu durum bozukluğu varlığının ve kardeşte AN öyküsünün oluşunun yeme bozuklukları için aile kümelenmesine işaret ederek risk faktörleri olabilecekleri belirtilmektedir (Steinhausen ve ark., 2015). Başka bir çalışmada ise, ailede gözlemlenen tıknırcasına yeme davranışlarının ve ebeveyn yokluğu veya kaybının, TYB için risk oluşturduğu gözlemlenmektedir (Hilbert ve ark., 2014). Lehoux ve Howe (2001) tarafından yürütülen kardeş çalışmasından elde edilen sonuçlar, kız kardeşleriyle karşılaştırıldığında, BN tanılı kadınların babalarıyla daha güvensiz bağlandığını ve çocukluk ve ergenlik döneminde daha fazla vücut şekli/kilo ile ilgili alay deneyimlerine sahip olduğuna işaret etmektedir. Wonderlich ve arkadaşları (1994) tarafından yapılan deneysel çalışmada ise BN tanılı kadınlar, kontrol grubuna kıyasla, babalarının kendilerine karşı daha az şefkat ve daha fazla kontrol gösterdiğini bildirmişlerdir. Benzer bulgular AN tanılı bireylerle yapılan araştırmalardan da elde edilerek görünüş ve yemeyle ilgili ebeveynin eleştirel yorumlarının ve çözülmemiş aile içi anlaşmazlığın AN tanılı yetişkinleri sağlıklı kontrollerden ayırdığını ortaya koymaktadır. Belirtilen bulgularda, YB için bir diğer risk faktörü olan mükemmeliyetçiliğin erken çocukluk deneyimleriyle bağlantısına vurgu yapılmaktadır (Machado ve ark., 2014).

Zayıflık idealinin içselleştirilmesi, kişinin zayıf olmasına dair algılanan baskının da hem ergenlik hem de genç yetişkinlik döneminde YB başlangıcı için iki önemli risk faktörü olarak değerlendirildiği görülmektedir (Stice ve ark., 2011; Keel

ve ark., 2013). Çocukken akran zorbalığına uğrayarak alay edilme öyküsü bulunan bireylerin yetişkinlikte YB geliştirme riskinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Hilbert ve ark., 2014; Machodo ve ark., 2014). Araştırmalardan elde edilen bulgular, yeme bozukluğu patolojisini başlatan etmenlerin arasında kişiler arası güvensizliğin ve sosyal destek yoksunluğunun önemli bir yerinin olduğunu vurgulamaktadır (Holland ve ark., 2013; Kim ve ark., 2011).

Yeme bozukluklarının sanayileşmiş batı toplumlarında daha yaygın görülmesi bu bozuklukların gelişiminde kültürel unsurların rolünün uzun zamandır değerlendirilmesine neden olmuştur (Pate ve ark., 1992). Yoksulluk ve açlığın olduğu toplumlarda güzel olarak nitelendirilen ve tercih edilen kıvrımlı ve dolgun beden ve görünüşün; yemeğe ulaşmanın kolaylaştığı üst sosyo ekonomik düzeyle şekillenen toplumlarda ise zayıf olmaya duyulan arzu ile yer değiştirdiği görülmektedir. Bu bulgu YB bozukluklarının altında yatan sosyo-kültürel etmenlerin temeli olarak da nitelendirilmektedir. (Polivy ve Herman, 2002).

Özellikle, medyada yansıtılan zayıflık ideali vurgusunun yeme bozukluklarına yol açtığı ve sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte artan medya maruziyetinin de bozulmuş yeme davranışları için bir risk faktörü olduğu bilinmektedir. (Culbert ve ark., 2015; Wick ve Keel, 2020). Çalışmalar sosyal medya kullanımının beden memnuniyetsizliği, zayıf olma arzusu ve yemeğe dair endişeyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Bennett ve ark., 2019; Kim ve Chock, 2015; Sidani ve ark., 2016). Benzer bir şekilde, Hamurcu'nun (2023) ülkemizde yürüttüğü bir çalışmada da sosyal medyanın iletişim veya sosyal etkileşim, tanıma veya tanınma ve eğitim amacıyla kullanılmasının bilişsel kısıtlama, duygusal ve kontrolsüz yeme davranışlarını arttırdığı bulunmuştur. Aynı çalışmanın bulguları arasında, bahsedilen sosyal medya kullanım amaçlarının, ortoreksiya

nervoza gösterme eğilimini de arttırdığı yer almıştır. Ortoreksiya nervoza, DSM-5-TR'de henüz ayrı bir tanı olarak yer almayan ve tanımlanamayan diğer yeme davranış bozuklukları arasında değerlendirilen sağlıklı beslenme takıntısı olarak tanımlanmaktadır (Donini ve ark., 2005; Koven ve Arby, 2015). Zayıflık idealinin yanı sıra, genellikle medya yoluyla iletilen kaslı olma idealinin de erkekler için olası risk faktörü olarak değerlendirildiği görülmektedir (Tylka, 2011). Kaslı olmanın idealleştirilmesi, beden imajına yönelik endişeleri etkileyerek aşırı gıda tüketimi, aşırı egzersiz, kişinin ayna karşısında vücudunu kontrol etme davranışlarında bulunması, steroidlerin ve gıda takviyelerinin kötüye kullanılması gibi çeşitli farklı YB semptomlarının geliştirilmesini desteklemektedir (Pope ve ark., 2005).

2.1.d.iii. Yeme Bozukluklarında Bireysel ve Psikolojik Risk Faktörleri

Belirli mizaç ve kişilik özelliklerinin yeme bozukluğu psikopatolojisiyle olan ilişkisine dair alan yazında ortak bir görüş vardır. Özellikle, mükemmeliyetçilik ve nevrotik kişiliğin YB gelişimi için risk faktörleri olduğu birçok araştırma tarafından desteklenmektedir (Fairburn ve ark., 1997; Tyrka ve ark., 2002). Yüksek zarardan kaçınma ve düşük öz denetim de YB için potansiyel risk faktörleri arasında yer almaktadır. Bununla birlikte, her iki kişilik özelliğinin YB için kesinleşmiş risk faktörleri olduklarını doğrulamak için daha fazla uzamsal veya genetik veriye ihtiyaç duyulduğu görülmektedir (Lilenfeld, 2011; Taborelli ve ark., 2013). Ek olarak, stres ve baskı altındayken düşünmeden hareket eğilimi göstermenin tıknırcasına yeme davranışının bir belirleyicisi olduğu ve genç yetişkinlik dönemine geçişte BN semptomlarını yordadığı da belirtilmektedir (Fischer ve ark., 2013; Pearson ve ark., 2012).

YB tanılı erkekler ve kadınlar arasında taciz ve saldırı gibi travma öyküsünün varlığı yaygın bir bulgudur (Mitchell ve ark., 2011). Çocukluk çağında cinsel istismara ve duygusal istimara uğramanın BN semptomlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Everill ve Waller,1995; Groleau ve ark., 2012). Çocukluk çağı duygusal istismarının, benlik saygısı ve kaygıyla etkileşime girmesi yetişkinlerde yeme psikopatolojisini öngören tek çocukluk çağı travması olarak değerlendirilmesini sağlamıştır (Kent ve Waller, 2000).

Yeme bozukluklarına dair yürütülen etiyolojik çalışmalarda bilişsel, davranışsal ve duygusal faktörler de değerlendirilmektedir. Düşük benlik saygısı, dışa yönelimli ve içe yönelimli davranışlar, yeme, kilo ve vücut şekline verilen aşırı önem, bedenle ilgili tutumlar ve uyumsuz yeme davranışları YB riskini arttıran potansiyel faktörler olarak belirtilmektedir (Allen ve ark., 2013; Jacobi ve ark., 2011; Tanofsky ve ark., 2011). Bilişsel faktörler değerlendirildiğinde, bilişsel yanlılıkların ve çarpıtmaların YB'nin başlamasında ve sürdürülmesine katkı sağladığı düşünülmektedir (Williamson ve ark., 2004). Kilo alımıyla ilişkili kaygı, bireyi kiloyla ilgili olarak yorumlanabilecek uyarılara karşı uyanık hale getirmekte ve bireyin dikkatini seçici bir şekilde ilgili uyarılara yönlendirebilmektedir (Fairburn ve ark., 1991). Daha önce de belirtildiği üzere, vücut ağırlığına, şekline atfedilen aşırı önem kişinin öz-değerini büyük ölçüde beden şekli veya kilosunu kontrol etme becerisiyle değerlendirmesine yol açarak seçici dikkati de etkileyebilmektedir (Fairburn ve ark., 2003; Williamson ve ark., 2004).

Bir diğer belirgin risk faktörü olumsuz beden imajının bir alt boyutu olan beden memnuniyetsizliğidir. Beden memnuniyetsizliği kişinin olmak istediği ve gerçek bedeni arasındaki farklılıkla beraber bireyin bu farklılığa duyduğu kalıcı olumsuz duygulanım ile tanımlanmaktadır (Polivy ve Herman, 2002; Stormer ve

Thompson 1996). YB için oluşturulmuş DSM kriterleri dâhil pek çok kavramsallaştırma beden memnuniyetsizliğine atıfta bulunmaktadır. Stice'ın (2001) geliştirdiği YB modelinde beden memnuniyetsizliğinin nedensel bir rolü olduğu görülmektedir. Model, beden memnuniyetsizliğinin genellikle diyet yapma davranışıyla ilişkilendirildiğini ve hatta, diyet yapmanın altında yatan nedenin beden memnuniyetsizliği olduğunu ifade etmektedir. Diyet yaparak besin alımının kısıtlanmasının genel olarak YB gelişimini hızlandırdığı da bilinmektedir (Fairburn, 2008). Rosewall ve arkadaşları (2018), çalışmalarının sonucunda bedenlerinden memnun olmayan bireylerin yeme patolojisine daha yatkın olduklarını bildirmiştir.

Olumsuz duygulanım, yeme bozuklukları gelişiminde tanılar arası bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Stice ve ark., 2017). Yeme bozuklukları ve duygusal risk faktörleriyle ilgili çalışmalar depresif semptomlar ve yeme patolojisinin güçlü bir şekilde ilişkilendirildiğini ortaya koymaktadır (Blinder ve ark, 2006; Zaider ve ark., 2000). Aşırı kilo kaygısı ve depresyon şiddeti arasında pozitif bir ilişki bulunmakta ancak depresif semptomların mı YB'yi öngördüğü yoksa YB'nin mi depresif semptomları etkilediği hala belirsizliğini korumaktadır (Fox ve Power, 2009; Sonnevile ve ark., 2015). Blythin ve meslektaşları (2020) yürüttükleri bir sistematik derleme sonucunda yeme bozukluklarının etiolojisinde utanç duygusunun da rolünün olabileceğini bildirseler de utancın AN ve BN için bir risk faktörü mü yoksa bu bozuklukların bir sonucu mu olduğu da belirlenebilmiş değildir.

2.1.e. Yeme Bozukluklarının Sürdürülmesine İlişkin Bilişsel Davranışçı Teori

Bir bozukluğun başlamasına neden olabilecek etmenler kadar sürdürülmesine katkı sağlayan faktörler de bozukluğun tedavi sürecindeki iyileşmeler ve önleme çalışmaları için önemlidir. Yeme bozukluklarını başlatan süreçlerden ziyade

halihazırda işleyen sürdürme mekanizmalarına odaklanmak bilimsel olarak desteklenen neredeyse tüm bilişsel davranışçı terapilerin (BDT) kavramsallaştırmaların ortak özelliği olarak bilinmektedir (Cooper ve Fairburn, 2011).

YB bilişsel davranışçı kuramının kökeninde bireylerin kendilerini değerlendirirken başvurduğu işlevsel olmayan şemalar yatmaktadır (Fairburn, 2008). Beck'in (1979) bilişsel modelinin belirli ve önemli bir kısmı şema kavramına dayanmaktadır (Dozois ve Beck, 2008). Şemalar bir kişinin bir ortamdaki bir dizi uyarıma seçici bir şekilde dikkat etmesini, bu uyarımları bir örüntü olarak birleştirmesini ve böylece kendisini, başkalarını ve dünyayı kavramsallaştırmasını sağlayan 'sabit bilişsel örüntüler' olarak tanımlanmaktadır (Beck ve ark., 1979, s.12-13). Yeme bozukluklarının sürmesinde rol oynayan telafi edici davranışların altında yattığı düşünülen işlevsel olmayan sabit bilişsel örüntülerin, "Ben zayıf olursam sevilirim." gibi düşünceleri kapsadığı görülmektedir (Fairburn, 2008).

Başlangıçta, BN'nin tedavisi için oluşturulan bilişsel davranışçı teori ve terapi kılavuzu (BDT-BN), alanda çalışan uzmanlar tarafından son 30 yıldır yaygın bir biçimde benimsenmiştir (Cooper ve Fairburn, 2011). Terapi sürecinin sonunda en iyi ihtimalle danışanların yarısının tam iyileşme gösterdiğinin fark edilmesi ise, Fairburn ve arkadaşlarını (2003), "Neden daha fazla danışan iyileşmiyor?" sorusunu sormaya götürüp tanı üstü görüşe dayanan Geliştirilmiş bilişsel davranışçı terapi (G-BDT) adlı ayrıntılı bir teorisinin oluşturulmasının da önünü açmıştır.

Güncel G-BDT modeline göre yeme bozukluklarının sürdürülmesinde bireyin bedeninin şekline, kilosuna ve bunları kontrol etmesine verdiği aşırı değerin, telafi edici davranışların olmadığı katı bir diyet sürecini beraberinde getirdiği görülmektedir. Bu süreç, tıknırcasına yeme veya belirgin derecede düşük kilolu

olmaya neden olmaktadır. Tıkınırcasına yeme ile belirgin derecede düşük kilolu olmak ise şekil, kilo ve bunların kontrolüne dair aşırı değerlendirmeyi pekiştirmektedir. Bu esnada bir olaya ilişkin duygu durum değişikliği yaşanması/ duygu durum tahammülsüzlüğü (örn., diyetin ihlal edilmesi üzerine duyulan suçluluk) telafi edici davranışları tetiklemektedir (Fairburn, 2008).

Fairburn (2008) Tanılar Üstü Bilişsel Modeli'nde yer alan olaylarla ilgili duygu durum değişimi veya tahammülsüzlüğü faktörünün yeme bozukluğu semptomlarının sürdürülmesinde önemli bir rolü olduğunu belirtmektedir. Duygu durum tahammülsüzlüğü modelde belirli duygusal durumlarla uyumlu şekilde başa çıkamama şeklinde tanımlanmış bir faktördür (Fairburn ve ark., 2003). YB semptomlarının olumsuz duygu duruma yanıt olarak ortaya çıktığı ve rahatsız edici duygulardan kaçış veya hafifletme işlevi gösterdiği de bilinmektedir (Fairburn, 2008; Haynos ve Fruzzetti, 2011). Duygu durum tahammülsüzlüğünün modele eklenmesi, aşırı ve kontrolsüz yemeyle ilgili yürütülmüş araştırmaların bulgularından yola çıkılarak tıkınırcasına yemenin duygu durumu düzenleme girişimi olabileceğinin düşünülmesiyle gerçekleşmiştir (Lee ve ark., 2019). Hatta, Spoor ve arkadaşları (2007, s. 368) bu girişimi "Duygusal yiyciler, olumsuz duygulara tepki olarak aşırı yemek yemektedirler çünkü bu durum onlara tiksindirici ruh hallerinden nasıl kurtarılabileceklerini öğretmiştir" cümlesiyle vurgulamıştır. Bununla birlikte, telafi etme davranışlarının da aynı amaca hizmet ettiğini destekleyen bulgular söz konusudur (Fairburn ve ark., 2003; Lavender ve ark., 2015).

Son yapılan araştırmaların ışığında, Trompeter ve arkadaşları (2021) yeme bozukluklarının bilişsel davranışsal modeli içerisindeki duygu durum tahammülsüzlüğü/ duygu durum değişimleri sürdürme faktörünün yerine duygu düzenleme güçlüğü'nün gelmesinin daha uygun olacağını desteklemektedir. Duygu

düzenleme güçlüğü, duygu düzenleme stratejilerinin işlevsiz veya uyumsuz kalıplarını ifade ederek etkili duygu düzenleyememe anlamını taşımaktadır (Cole ve Hall, 2008; Gross ve John, 2003). Etkin bir biçimde kullanılan duygu düzenleme becerileri, kişinin hedeflerine ulaşma motivasyonunu, sosyal ilişkilerini ve öz-saygısını olumlu yönde etkileyerek hayatının belirli alanlarındaki işlevselliğini arttırmasına yardımcı olmaktadır (Roque ve Verissimo, 2011). Bununla birlikte, duygu düzenleme becerileri, hedeflerle uyumlu ve işlevsel bir şekilde seçilemediğinde, yeme bozuklukları için tanı üstü bir risk ve sürdürme faktörü haline gelebilmektedir (Aldao ve ark., 2010; Berking ve Wupperman, 2012; Hofmann ve ark., 2012; Nolen-Hoeksema ve ark., 2007). Bu nedenle, duygu düzenleme güçlüğü'nün barındırdığı geniş bir yelpazedeki uyumsuz stratejinin yarattığı duygusal zorlukları mevcut Tanılar Üstü Bilişsel Modeli'nin yansıtamamasına eleştirel bir gözle yaklaşılmaktadır. Ayrıca, duygu düzenleme güçlüğü'nün tüm YB tanılarıyla ilişkili bulunmasının (örn. Prefit ve ark., 2019; Svaldi ve ark., 2012), Tanılar Üstü Model'in savunduğu fikre daha yakın olduğu da düşünülmektedir (Trompeter ve ark., 2021).

2.2. Öz Bilinçli Duygular

Giderek artan çalışmalarla birlikte benlik ve duygunun karmaşık bir şekilde bağlantılı olduğu ve öz-bilinçli duyguların bunların kesişme noktasında yer aldığını desteklenmektedir (Tracy ve Robins, 2007b). Öz-bilinçli duygular (örn. suçluluk, utanç, mahcubiyet, kibirli gurur ve otantik gurur), benliğe yaptığı güçlü bir vurguyla tanımlanabilecek özel bir duygu sınıfıdır.

Bu duygular bilişsel olarak karmaşık olmakla birlikte, öz-farkındalık, öz-temsil ve öz-değerlendirme süreçleriyle birlikte deneyimlenmektedir (Tracy ve

Robins, 2004). Bireyler yaşamı boyunca, utanç ve mahcubiyet uyandıran, sosyal redde neden olabilecek durumlardan kaçınarak sosyal statüsünü korumak istemektedir. Bu nedenle, öz-bilinçli duygular insanların neredeyse bütün düşünceleri, duyguları ve davranışları için önemli bir düzenleyici olmakla birlikte motivasyon kaynağıdır (Tangney ve Fischer, 1995; Tangney ve ark., 2007). Örneğin, öz-bilinçli duygular bireyin beden algısını etkileyerek bedeni hakkında düşünceleri ve duygularını şekillendirebilmekte ve yeme ve egzersiz davranışlarını düzenleyebilmektedir (Pila ve ark., 2014).

Öz bilinçli duyguların, diğer duygulardan ayrılmasına neden olan bilimsel olarak desteklenen bazı ayırt edici özellikleri söz konusudur (Tracy ve Robins, 2004; Tracy ve Robins, 2007b). Bunlardan birincisi, öz-bilinçli duyguların oluşması için öz-farkındalık ve öz-temsili süreçlerine gereksinim duyulmasıdır (Tracy ve Robins, 2004). İnsanların öz-bilinçli duyguları gerçek veya ideal benlik temsillerine göre yaşadıklarının veya yaşayamadıklarının farkında oldukları süreç deneyimleyebilecekleri belirtilmektedir. Bu nedenle, öz-değerlendirme süreçlerini harekete geçirmeyen olaylar, öz-bilinçli olmayan bir diğer deyişle temel duyguları üretebilmektedir. İkinci bir ayırt edici özellik, öz-farkındalık kabiliyeti gerektirmesi yönüyle öz-bilinçli duyguların çocukluk gelişiminde temel duygulardan daha sonra ortaya çıkışıdır (Tangney ve Dearing, 2002; Tracy ve Robins, 2004). Üçüncü bir ayırım, öz-bilinçli duyguların işleviyle ilgilidir. Temel duygular hayatta kalma ve üreme hedeflerini teşvik ederken, öz-bilinçli duygular, özellikle sosyal hiyerarşilerin istikrarını artıran ve statü rollerini onaylayan davranışları teşvik ederek sosyal hedeflere ulaşmayı kolaylaştırmaya hizmet etmektedirler (Tracy ve Robins, 2004). Dördüncü ayırt edici özellik, öz-bilinçli duyguların temel duygulardan farklı olarak evrensel yüz ifadeleriyle okunamamasıdır. Bununla

birlikte, bazı çalışmalar belirli öz-bilinçli duyguların vct postürü ve baş hareketleriyle tanımlanabileceğini de bulmuştur (Tracy ve Matsumoto, 2008). Son ayırıcı özellik ise öz-bilinçli duyguların, temel duygulara kıyasla kişinin benliği için önemli olan durumları çevreleyen daha karmaşık değerlendirmeleri ve nedensel atıfları içermek zorunda olmaları nedeniyle karmaşık olmalarıdır (Tracy ve Robins, 2004).

Alan yazın incelendiğinde en yaygın şekilde incelenen öz-bilinçli duyguların utanç, suçluluk ve gurur olduğu görülmektedir (Tracy ve Robins, 2006; Tracy ve Matsumoto, 2008). Belirtilen duygulara ek olarak haset ve öz tiksindenin de birer öz bilinçli duygu olabileceği belirtilmektedir (Smith, 2000; Power ve Dalgleish, 2008). Haset duygusu sosyal olarak arzu edilen bir nesneye veya özelliğe başka bir kişi tarafından sahip olunduğunun fark edilmesi ve güçlü zlem duyulması ile karakterize olumsuz bir öz-bilinçli duygudur. Odağın hem benliğe hem de başkalarına yönelmesiyle birlikte sosyal karşılaştırmanın bir çıktısı olarak hissedilmektedir (Foster, 1972; Smith, 2000). z-tiksinme alanda yeni yeni çalışılmaya başlanmış bir olgu olmakla birlikte, kavramsallaştırılmasına dair çeşitli tartışmaların olduğu dikkat çekmektedir. z tiksindenin kişilik özelliği veya temel bir duygu olabileceği değerlendirilmektedir (Curtis ve ark., 2011; Powell ve ark., 2013). Aynı zamanda, öz bilinçli duyguları temel duygulardan ayıran özelliklerden biri olan bilişsel karmaşıklığın öz tiksindenin kavramsallaştırılmasında da mevcut olduğu görülmektedir. z tiksindenin, benlik algısı için önemli kabul edilen ve nispeten sabit veya kolayca değiştirilemeyen benliğin belirli yn(ler)inden kaynaklanan kalıcı veya tekrarlayan bir tiksindenme tepkisi olarak ortaya çıktığı vurgulanmaktadır (Powell ve ark., 2015). Bu kavramsallaştırmadan yola çıkarak, öz tiksindenin öz bilinçli duygulardan biri olan utanç duygusunun daha ağır bir

versiyonu veya benzersiz bir öz-bilinçli duygu olarak tanımlanabileceği de belirtilmektedir (Roberts ve Goldenberg, 2007).

Tangney ve arkadaşlarına (1996) göre utanç, suçluluk ve mahcubiyet farklı duygusal deneyimler olmalarına rağmen duyguların ifade edilmesindeki muğlaklık nedeniyle hem psikologlar hem de bu meslekten olmayan insanlar bu duygu deneyimlerini ayırt etmekte zorlanabilmektedir. Bununla birlikte, bu duygu deneyimlerinin birbirinden ayrıştırılmasını sağlayabilen bazı özellikler söz konusudur. Tracy ve Robins (2004) tarafından geliştirilmiş Öz Bilinçli Duygular Süreç Modeli, utanç, suçluluk, mahcubiyet, kibirli gurur ve otantik gurur deneyimlerinin farklılaşan etmenlerini açıklayarak bu duyguların tanımlanmasına yardımcı olan bir modeldir.

2.2.a. Öz-Bilinçli Duygular Süreç Modeli

Öz-bilinçli duygular süreç modeli, öz-bilinçli duygu deneyimlerini bir dizi bilişsel süreç aracılığıyla tasvir etmektedir. Bu modelde öz-bilinçli duyguların ortaya çıkarılmasını açıklamak için öz-değerlendirmeler, benlik farklılıkları, duygu değerlendirme modelleri ve nedensel atıf süreçleri yoluyla bilişsel değerlendirmeye dayalı bir yaklaşım kullanılmaktadır. Ek olarak, model, her bir farklı öz-bilinçli duygunun altında yatan bilişsel süreçlerin geniş bir açıklamasını da sunmaktadır (Tracy ve Robins, 2004)

İlk olarak, öz-bilinçli duygu süreci kimlikle ilgili bir olaydan meydana gelerek bir dizi içselleştirilmiş standarda göre benliğin değerlendirilmesini içermektedir. Öz-farkındalıkla birey, sabit bir öz-temsili veya başka bir deyişle bir kimlik oluşturabilmektedir. Bir olayın dikkat odağı benlik üzerinde olduğunda, kendini izleme ve değerlendirme sürecinde bir nevi geribildirim verilerek öz-temsiller

etkinleştirilmektedir. Bunun sonucunda olay, kimlik hedefleriyle uyumsuzluğuna ve uyumluluğuna göre değerlendirilmektedir. Kişi olayı kim olduğuyla ilgili olarak algılamalıdır. Daha sonra olay, kimlik hedefleriyle veya kendilik beklentileriyle uyumlu veya uyumsuz olarak değerlendirmelidir (örneğin, “Bu olay kim olduğumla veya olmak istediğim kişiye yönelik hedeflerimle uyumlu mu?”). Bu süreçler birlikte, içe dönük nedensel atıfların duygusal deneyimi belirleyeceği bir öz değerlendirme oluşturmaktadır (örneğin, “Bu olay benden kaynaklanan bir sebepten mi gerçekleşti?”). Öz-bilinçli duygular, bireyler ortaya çıkan olayı içsel nedenlere bağladığında ortaya çıkmaktadır (Tangney ve Dearing, 2002). Bir olaya atfedilen içsel nedenlerin sabit, kontrol edilebilir veya küresel oluşu hangi öz-bilinçli duygunun oluşacağını belirleyen temel faktörlerdir. Sabitlik atıfları, nedenin zaman içinde değişip değişmeyeceğine (sabit) veya değişebileceğine (sabit olmayan) atıfta bulunmaktadır. Kontrol edilebilirlik, nedenin benliğin kontrol edilemeyen, genel bir yönüne karşılık bir eylem veya davranışa atfedilmesidir. Küresellik ise, nedenin genel (küresel) veya özgül (belirli) durumları etkileyip etkilemediğini ifade etmektedir.

Tracy ve Robins'in (2004) modeline göre, bir olay kimlik hedefleriyle bağdaşmayarak başarısızlık olarak değerlendirildiğinde utanç ve suçluluk gibi olumsuz öz-bilinçli duygular ortaya çıkmaktadır. Aksine, bir olay kimlik hedefleriyle uyumlu bir şekilde olumlu olarak değerlendirildiğinde gurur duygusu ortaya çıkmaktadır. İçe yönelimli, sabit, kontrol edilemez ve genel olan atıflar utanç/kibirli gurur; içe yönelimli, sabit olmayan ve özgül atıflar ise suçluluk/otantik gurur tetiklemektedir. Mahcubiyetin ise, kimlik-hedef ilişkisinin ve kimlik-hedef uyumsuzluğunun değerlendirilmesini ve içsel nedenlere atıf yapılmasını gerektirdiği görülmektedir. Bununla birlikte, utanç ve suçluluktan

farklı olarak, mahcubiyetin tetiklenmesi için daha fazla içe yönelimli nedensel atıflara gereksinim olmadığı da belirtilmektedir. Öz-bilinçli Duygular Süreç Modeli'nde de kavramsallaştırıldığı gibi, yalnızca dikkatin kamusal benliğe yöneltilerek kamusal benlik temsillerini etkinleştirmesiyle mahcubiyet duygusu deneyimlenebilmektedir. Kamusal benliğin etkinleşebilmesi için seyircilerin olduğu bir bağlama gerek duyulmadığı, başkalarının (gerçek ya da hayali) gözlerinden kendimizi görme biçimimizi yansıttığı için kamusal benliğin her bağlamda mevcut olabileceği de vurgulanmaktadır. Bu doğrultuda önemli olanın sadece kamusal benliğin etkinleşmesi olduğunun altı çizilmektedir.

2.2.b. Genele Karşı Beden ve Görünüşle İlgili Öz-Bilinçli Duygular

Genel öz bilinçli duygular okul, iş, ilişkiler ve benzeri bir dizi sosyal değerlendirme bağlamlarında deneyimlenmektedir (Tangney ve Tracy, 2012). Alan yazındaki çoğu çalışmanın amacı incelendiğinde bu duyguların benliğin birden fazla alanını kapsayan genel kavramsallaştırmasına, bunların öncüllerine, yaşam boyu gelişimine ve bunların belirli kişilik özellikleri, davranışları ve psikopatolojiyle bağlantısına odaklandığı görülmektedir (örn. Averill ve ark., 2002; Webb ve ark., 2007). Bununla birlikte, Tangney ve Tracy (2012), özellikle genel benliğin bir bileşeni olarak beden ve görünüşe yönelik öz bilinçli duyguların keşfedilmesinin önemini vurgulamaktadır. Beden ve görünüşle ilgili öz-bilinçli duyguların, aynı öz-değerlendirme süreçleri tarafından tetiklendiği ancak kişinin sadece görünüşü, vücut şekli veya kilosu ile ilişkili olarak deneyimlendiği belirtilmektedir (Sabiston ve ark., 2010).

Giderek artan çalışmalar bedenle ilgili öz-bilinçli duyguların belirli psikopatolojilerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin Brunet ve

arkadaşları (2019), bedenle ilgili öz bilinçli duyguların karıştırıcı değişkenlerin kontrol edilmesiyle bile pozitif yönde anlamlı bir şekilde depresif semptomlarla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde, Sabiston ve arkadaşları (2019) ise bedenle ilgili öz bilinçli duyguların yeme psikopatolojisiyle “muazzam” bir şekilde ilişkili olduğunu ifade etmektedir (s.321). Belirtilen bulgular beden imajı, duygular ve ruh sağlığı sonuçları arasında bağlantılar kuran bazı teorilerle açıklanmaktadır (örn. Fredrickson ve Roberts, 1997; Fredrickson, 2001; Harter, 2012; Higgins, 1987; Nesbitt, 2018).

Bu teorilerden ilki bedenle ilişkili olumsuz olarak nitelendirilebilecek öz-bilinçli duyguların hem öncüllerini hem de psikopatolojiyle ilişkisini açıklamaya yardımcı olan Kendini Nesneleştirme Teorisi’dir. Nesneleştirme Teorisi toplumsal cinsiyet rolüyle sosyalleşmenin ve cinsel nesneleştirmeye ilişkin yaşam deneyimlerinin, kadınların kendilerini başkaları tarafından bakılacak ve değerlendirilecek fiziksel birer nesne olarak algılamalarına ve bedenlerini kontrol etme davranışlarıyla meşgul olmalarına neden olduğunu öne sürmektedir (Fredrickson ve Roberts, 1997). Kendini nesneleştirme süreci, bedenden utanma ve kaygı riskinin artmasına ve YB gelişimine katkıda bulunan içsel farkındalığın azalmasına yol açmaktadır (Fredrickson ve Roberts, 1997; Moradi ve Huang, 2008; Register ve ark., 2015). Calogero ve Pina (2011), kendini nesneleştiren kadınların bedenleri hakkında suçluluk ve utanç hissetmelerinin olası nedeninin nesneleştirmeye bedenlerinin idealize edilmiş kadın formundan ne kadar farklı olduğunun farkına varmaları olduğunu belirtmektedir. Ayrıca, yine kendini nesneleştiren kadınların besin alımlarını kısıtlamak için daha fazla istek duyduklarını da gözlemlemişlerdir.

Higgins'ın (1987) Benlik Uyuşmazlıkları Teorisi ise, öz-değerlendirmeye olumlu ve olumsuz duygular arasındaki ilişkileri açıklamayı amaçlayan bir benlik ve duygulanım modelidir. Model, bireylerin kim oldukları (gerçek benlik), kim olmak istedikleri (ideal benlik) ve kim olmalarına dair zorunlulukları (zaruri benlik) hakkında inançlara sahip olduklarını varsaymaktadır. Harrison (2001) gerçek benliğin ideal benlikten farklılaşmasının bir ideal uyumsuzluk oluşturduğunu belirterek "Gerçek bedenim kısa ama ideal olarak uzun olmayı isterdim." ifadesiyle bu tutarsızlığa bir örnek vermiştir. Bu doğrultuda, ideal istenen olumlu bir sonucun yokluğunu temsil etmektedir (Higgins ve ark., 1986). Gerçek benliğin olması gereken, zaruri benlikten farklı olması ise zorunluluk uyumsuzluğu yaratmakta ve bu tutarsızlığa örnek olarak "Gerçek bedenim yuvarlak hatlı ama ailem onun ince ve narin olması gerektiğini düşünüyor." verilebilmektedir (Harrison, 2001).

Dikkate değer miktarda araştırma, ideal ve zorunluluk uyumsuzluğunun duygusal sonuçlarını ortaya sermekte ve bireylerin ortaya çıkan duygusal sıkıntıyı gidermek veya azaltmak için öz-düzenleyici davranışlarda bulunmak için motive olduğunu desteklemektedir (örn. Mason ve ark., 2016; Mason ve ark., 2019; Schlechter ve ark., 2022; Woodman ve Steer, 2011). Olumsuz duyguların psikopatolojideki yerine yapılan vurguyla birlikte benlik uyumsuzluklarının sınır kişilik bozukluğu, depresyon, kaygı bozuklukları ve yeme bozuklukları dâhil olmak üzere pek çok psikiyatrik tanıyla ilişkili olduğu gözlemlenmektedir (Gürçan-Yıldırım ve Gençöz, 2020; Mason ve ark., 2022; Mason ve ark., 2016; Parker ve ark., 2006). Bu doğrultuda belirtilebilir ki, Benlik Uyuşmazlıkları Teorisi, belirli ruh sağlığı sonuçlarının altında yatan beden ve görünüşle ilgili olumsuz öz-bilinçli duygulara yönelik bilişsel süreçlerin etkisine dair iç görü sağlamaya yardımcı olmaktadır (Nesbitt, 2018).

Pozitif psikoloji hareketinden ilham alan Genişlet ve İnşa Et Teorisi, olumlu nitelikteki duygularla birlikte, bireyin anlık düşünce-eylem repertuarının “genişlediğini” ve bilişsel, fizyolojik ve kişilerarası olmak üzere pek çok alanda kalıcı kişisel kaynakların “inşa edildiğini” vurgulamaktadır (Fredrickson, 2001, 2004; Fredrickson ve ark., 2008). Genişleme hipotezi, olumlu duyguların, olumsuz duygulara ve tarafsız durumlara kıyasla kendiliğinden akla gelen düşünce, eylem ve algı dizisini genişlettiğini belirtmektedir. Bu görüşü destekler şekilde, olumlu duygularla birlikte hafızadaki olumlu bilgiye daha kolay erişim imkânı sağlandığı, problem çözme becerisini arttığı, zorluklarla başa çıkabilmek için işlevsel başa çıkma stratejilerinin kullanımının teşvik edildiği görülmektedir (Madan ve ark., 2019; Joiner ve ark., 2001; Gloria ve Steinhardt, 2014).

Bahsedilen olumlu duygular arasında yer alan gururun, Genişlet ve İnşa Et Teorisi’ndeki önemi oldukça belirgindir (Fredrickson, 2001). Gururla ilişkili davranışsal, fizyolojik, bilişsel ve duygusal deneyim, sosyal mertebenin elde edilmesini veya korunmasını desteklemektedir (Tracy ve ark., 2023). Ayrıca, gurur başarıları başkalarıyla paylaşma isteğini ve gelecekte daha büyük başarılar gerçekleştirmeye duyulan arzuyu arttırmaktadır. Böylece kalıcı bir başarı motivasyonu kaynağına katkıda bulunmaktadır (Williams ve DeSteno, 2008). Özellikle, otantik gururun bireyin kişisel gelişimine, iyilik haline katkıda bulunduğu ve öz güvenini desteklediği görülmektedir (Ashton-James ve Tracy, 2012; Fredrickson, 2001; Orth ve ark., 2010). Beden ve görünüşle ilgili gururun ise kişinin olumlu bir beden algısı geliştirmesini ve bedeninin özelliklerini, işlevlerini, sağlık ve sosyal temsillerini kabul ve takdir edebilmesini desteklediği ifade edilmektedir (Webb ve ark., 2015). Bu doğrultuda, Genişlet ve İnşa Et Teorisi, iyilik halinde ve öz-güvende düşüş ve beden imajında bozulmalarla karakterize olan yeme

bozukluklarında, beden ve görünüşle ilgili gururun rolünü açıklamaya destek olmaktadır (Ahrberg ve ark., 2011; Colmsee ve ark., 2021; Fredrickson, 2004; Tomba ve ark., 2013).

2.2.c. Beden ve Görünüşle İlgili Kibirli Gurur ve Otantik Gurur ve Yeme

Bozuklukları

Gurur, bireyin değerli, istendik eylemlerde bulunmasından veya olumlu özellikler göstermesinden kaynaklanan olumlu nitelikte bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Tangney ve Fischer, 1995, s. 10). Tracy ve Robins'in (2007a) ikili gurur modeline göre, gurur iki boyutta değerlendirilmektedir. Bu iki boyut kibirli gurur ve otantik gururdur. Alan yazında içsel (otantik) ve dışsal (kibirli) gurur olarak da bilinmektedir (Goss ve Allan, 2009; Mascolo ve Fischer, 1995).

Beden ve görünüşle ilgili otantik gurur bir olayın ardından olumlu bir değerlendirmeye benliğin belirli (fiziksel özellikler), kontrol edilebilir, sabit olmayan yönlerinin bilişsel atıflarına (örneğin, “Kaybetmeyi planladığım kiloyu verdim”) yanıt olarak ortaya çıkmaktadır. Kibirli gurur ise bir olayın ardından olumlu bir değerlendirmeye benliğin sabit, genel ve kontrol edilemez yönlerinin bilişsel atıflarına (örneğin, “Atletik bir vücudum var”) yanıt olarak ortaya çıkmaktadır (Castonguay ve ark., 2013; Tangney ve Tracy, 2012). Benliğin önemli bir yönü olan beden ve görünüşün sabit, genel ve kontrol edilemez yönlerine örnek olarak doğuştan gelen atletik bir vücut yapısı veya boy verilebilmektedir. Bununla birlikte, sabit olmayan, belirli ve kontrol edilebilir yönlerine ise, beslenme ve egzersizle şekillenebilecek ve değişim gösterebilecek, vücudun belirli alanları örnek oluşturmaktadır. Bedenle ilgili kibirli gurur, bireyin kendi bedenini diğerlerinden üstün gördüğü aşağı yöndeki sosyal karşılaştırmalardan ortaya çıkmaktayken,

bedenle ilgili otantik gurur, başarı ve kişisel gelişim hisleriyle ilişkili olarak deneyimlenme eğilimindedir (Castonguay ve ark., 2013).

Gururun bu iki yönünün ortaya çıktığı bağlamlar incelendiğinde alışveriş merkezleri, spor salonları, plajlar veya vücudun sergilendiği düğün ve mezuniyet gibi etkinliklerin önemli bağlamlar olduğu göze çarpmaktadır. Özellikle kibirli gurur için beden ve görünüş hakkında iltifatların, otantik gurur için ise görünüşe yönelik kişisel hedefleri yerine getirmek veya görünüşün belirli yönlerini sürdürebilmeye dair eşlik eden başarı hislerinin önemli tetikleyiciler olduğu görülmektedir. Otantik gurur için görünüşteki bu iyileştirmeler veya sürdürmelerin çoğu vücut ağırlığına yönelik olmaktadır (Castonguay ve ark., 2013). Pila ve arkadaşları (2018) da yürüttükleri nitel çalışmalarında kadın katılımcıların diyet kısıtlaması, bir spor düzenini sürdürebilme ve vücut üzerinde kontrol yetenekleriyle eş zamanlı bir şekilde bedenle ilgili gurur deneyimi tanımladıklarını bildirmiştir.

Olumlu beden algısının psikolojik iyilik halini artırarak yeme bozukluklarının önüne geçilmesine katkı sağladığı desteklenmekte ve bedenle ilgili gururun da olumlu beden algısının duygulanım boyutu olarak nitelendirildiği belirtilmektedir. Bu doğrultuda, gurura yönelik bulgular göz önünde bulundurularak beden ve görünüşle ilgili gururun her iki yönünün bozulmuş yeme davranışları ve tutumları gösteren bireylerde detaylıca incelenmesine ihtiyaç duyulduğu görülmektedir (Mackowiak ve ark., 2019; Tylka ve Wood-Barcalow, 2015).

2.2.d. Beden ve Görünüşle İlgili Mahcubiyet Duygusu ve Yeme Bozuklukları

Mahcubiyet hem genel olarak hem de beden ve görünüş bağlamında deneyimlenen bir öz bilinçli duygudur (Sabiston ve ark., 2010; Tracy ve Robins, 2007b). Sosyal konumu koruma görevi üstlenen mahcubiyet, kişinin gerçek veya

hayali bir seyirci tarafından yargılanma ihtimalini algılamasıyla deneyimlenmektedir (Crozier, 2014). Öz-bilinçli duygular süreç modeli genel mahcubiyet duygusunun nasıl deneyimlendiğine ilişkin sürece rehberlik etse de beden ve görünüşle ilgili alt boyutunun oluşumuna dair net bir model bulunmamaktadır. Bununla birlikte, mahcubiyet duygusunun sosyal doğası ve maruz kalma odaklı oluşu nedeniyle Sabiston ve arkadaşları (2019), bedenle ilgili alt boyutunun, kişinin fiziksel görünümü veya bedensel işleviyle ilgili toplumsal ihlalleri yansıtabileceğini düşünmüştür.

Vani ve arkadaşları (2020) “gözden kaçan öz-bilinçli duygu” olarak adlandırdıkları mahcubiyet duygusunun, bedene ilişkin alt boyutunun ergenler ve genç yetişkinlerdeki öncüllerini, gerçekleştiği bağlamları ve sonuçlarını incelemiştir. Katılımcılardan çoğunun akranlarıyla birlikte oldukları sosyal bağlamlar ön planda olmak üzere, fiziksel aktivitede bulunulan spor salonu benzeri çeşitli ortamlarda bedenle ilgili mahcubiyet deneyimlediklerini bulmuşlardır. Gerçek bir olumsuz değerlendirme veya olumsuz değerlendirilme korkusunun, sosyal bir kıyaslamanın içinde bulunmanın, yetersizliğin ve bedene maruz kalmanın bedenle ilgili mahcubiyet duygusunun öncülleri olduğunu belirtmişlerdir. Erkek katılımcılar için vücut ağırlıklarıyla ilgili aldıkları yorumlar, zayıf olarak algılanmaları ve kaslı olma idealine uymamaları mahcubiyeti oluştururken, kadın katılımcılar için vücut ağırlığıyla ilgili yorumlar, daha kilolu olarak algılanma ve zayıf olma idealine uymamaları mahcubiyet uyandırmıştır.

Mahcubiyet duygusu zaman içinde kişinin sosyal bağlamlara girmesini ve etkileşimlerde bulunmasını kaçınma yoluyla etkileyebilmektedir (Feinberg ve ark., 2012). Vani ve arkadaşları da (2020) çalışmalarında beden ve görünüşle ilgili mahcubiyet duygusunun sonucu olarak kaçınma davranışlarına rastlamışlardır. Bir

başka çalışmada da beden memnuniyetsizliği ve kaçınma davranışlarına mahcubiyetin aracılık ettiği bulunmuştur (More ve ark., 2019). Mahcubiyet ve yeme bozuklukları üzerine yapılan çalışmalar ise sıklıkla tıknırcasına yeme anlarında tetiklenen mahcubiyet duygusunun, kişilerin sosyal ortamlar dışında yalnız yemek yemeleriyle ilişkilendirilebileceğini belirtmektedir (Cowdrey ve ark., 2012; White ve Grilo, 2011).

2.2.e. Beden ve Görünüşle İlgili Suçluluk Duygusu ve Yeme Bozuklukları

Suçluluk, kişinin benlik temsiliyle çeliştiği durumlarda ortaya çıkan, olumsuz bir öz-bilinçli duygu olarak kavramsallaştırılmaktadır (Tangney ve Fischer, 1995). Bu duygu, genellikle ahlaki başarısızlıkların veya ihlallerin deneyimlendiği bağlamlarda bireyin davranışına ilişkin olumsuz bir öz değerlendirme yapması sonucunda ortaya çıkan bir duygudur (Tangney ve Dearing, 2002). Yapılan kötü bir davranış nedeniyle gelen pişmanlık duygusunun yanı sıra bireyin kendisine yönelik öfke duyması suçluluğa sıklıkla eşlik etmektedir (Tangney ve ark., 1996). Genel suçluluk için belirtilen kavramsallaştırmalar beden ve görünüşle ilgili suçluluk için de geçerlidir. Beden ve görünüşle ilgili suçluluk kişinin görünüşünü veya bedenini etkileyecek davranışsal ihlallerin sonucunda (örn. “Egzersiz yapmadığım için kilo aldım.”) tipik olarak başarısızlıktan dolayı bir gerginlik ve pişmanlık duygusuyla birlikte deneyimlediği bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Sabiston ve Castonguay, 2014).

Utanç ve suçluluk sıklıkla birbiri ile karıştırılabilen duygular olmakla birlikte araştırmacılar bu iki duygunun birbirinden ayrılan özellikleri vurgulanmaktadır (Tangney ve ark., 1996). İç içe geçebilen bu duyguların ayırt edilmesinde davranışsal ihlallere yapılan vurgu önemli bulunmaktadır (Tracy ve Robins, 2004). Ek olarak bu

duygu deneyimlerinin ardından başa çıkma mekanizmalarında da farklılıklar da söz konusu olmaktadır. Beden ve görünüşle ilgili utanç kaçınma davranışlarını da beraberinde getirdiği için daha yıkıcı bir duygu olarak değerlendirilirken suçluluk, zararı telafi etme çabaları gibi yapıcı eylemleri (örneğin, aşırı yemek yemenin ardından gelen suçlulukla spor salonuna gitmek) de motive edebilmektedir (Sabiston ve ark., 2010).

Suçluluk duygusunun yeme bozukluklarıyla ilişkisine dair alan yazındaki bulgular fikir birliğini yansıtmamaktadır. Suçluluğun YB ile ilişkili olmadığını bulan tutarlı birkaç araştırma söz konusu olsa da (örn. Blythin ve ark., 2020; Overton ve ark., 2005), suçluluğun rolünün hala belirsiz kalmasına neden olup YB ile ilişkisini destekleyen çalışmalar da mevcuttur. Burney ve Irwin'in (2000) çalışmalarında hem bedenle ilgili utancın hem de suçluluk eğiliminin yeme bozukluğu semptomlarıyla anlamlı ve pozitif bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Benzer bir şekilde, Castonguay ve arkadaşları da (2012), gerçek ve ideal kilo arasındaki tutarsızlıkların kiloyla ilgili suçluluk duygusuyla anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, aynı çalışmada yazarlar tutarsızlığın boyutunun artışıyla suçluluk duygusunun da arttığını bildirmiştir. Bir başka çalışmada da aşırı yeme ve telafi etme davranışlarının hem öncesinde hem de sonrasında, suçluluğun olumsuz duygulanımın diğer yönlerinden (örn. korku, düşmanlık ve üzüntü) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, suçluluğun, özellikle aşırı yeme ve çıkarma oluşumuyla ilgili olumsuz duygulanımın bir yönü olabileceğini düşündürmüştür (Berg ve ark., 2013).

Suçlulukla YB arasındaki ilişkiyi destekleyen bulgulara dair eleştirilerden birisi çoğu çalışmanın utanç ve suçluluk için aynı ölçüm araçlarını kullanmasının, istatistiksel olarak bağımlılık sorunları yarattığı yönünde olmuştur. Bu eleştiriye

göre, farklı ölçüm araçlarının geliştirilmesinin sonuçları daha tutarlı hale getirmekte yardımcı olabileceği düşünülmektedir (Nechita ve ark., 2021).

2.2.f. Beden ve Görünüşle İlgili Utanç Duygusu ve Yeme Bozuklukları

Tangney ve Dearing (2002) utanç duygusunu, algılanan veya korkulan bir sosyal statü kaybından veya içselleştirilmiş bazı standartları karşılayamamaktan kaynaklanan, acı verici bir duygusal deneyim olarak kavramsallaştırmaktadır. Beden ve görünüşle ilgili utanç ise Tracy ve Robins (2004) kavramsallaştırmalarına dayanarak bireylerin bedenleri ile ilgili içselleştirilmiş sosyal standartları karşılayamamaları sonucunda deneyimledikleri, kendilerini ilgilendiren olumsuz bir duygu veya “Ben şişmanım.”, “Ben çirkinim.” düşünceleri ile genel olarak kendini suçlamaları olarak tanımlanmaktadır (Castonguay ve ark., 2017; Castonguay ve ark., 2014). Utanç “kaç”, “saklan” arzusu ile ilişkili bastırma ve geri çekilme davranışları ile ilişkilidir. Genellikle görünüş ve fiziksel özelliklerle ilgili algılanan yetersizliğin sonucunda, olumsuz bir değerlendirme almayla hem kişilerarası hem de kişinin yalnız kaldığı bağlamlarda tetiklenmektedir (Fuchs, 2002; Tangney ve ark., 1996).

Utanç deneyimleme eğiliminin yeme bozuklukları semptomlarıyla ilişkili olduğunu destekleyen çok sayıda araştırma mevcuttur (örn. Cesare ve ark., 2016; Sanftner ve ark., 1995). Özellikle, genel utanca kıyasla bedenle ilgili utancın yeme bozukluğu semptomlarıyla daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğu bilinmektedir (Blythin ve ark., 2020; Doran ve Lewis, 2012; Nechita ve ark., 2021). Troop ve Redshaw’ın (2012) yürüttükleri boylamsal çalışmanın ardından bedenle ilgili utancın özellikle zayıflık derecesinde, beden ölçüsünün yanlış algılanmasında ve kilo alma korkusunda artış gibi anoreksik semptomları yordadığı bulunmuştur. Ayrıca, ilişkisel

bulgular, bedenden utanma ile tıknırcasına yeme semptomları arasında da orta ila güçlü pozitif yönlü ilişkiler göstermektedir (O’Loghlen ve ark., 2021). Bedene yönelik utancın tıknırcasına yeme semptomları geliştirme riskini artırdığını bulan uzamsal bir çalışmada da vücuttan utanma ile tıknırcasına yeme arasında nedensel bir ilişkiye işaret edilmektedir (Dakanalis ve ark., 2015). Lacroix ve arkadaşlarının (2019) yürüttükleri nitel bir araştırmada da tıknırcasına yeme bozukluğuna sahip bireylerin utanç ve tıknıma arasında bir döngü tanımladıkları ve tıknırcasına yeme davranışıyla ilgili utanç duygularıyla başa çıkmak için daha fazla tıknırcasına yeme davranışları sergiledikleri görülmektedir.

2.2.g. Beden ve Görünüşle İlgili Öz Tıksınma ve Yeme Bozuklukları

Tıksınma grup bütünlüğünü korumanın bir yolu olarak sosyo-ahlaki ihlallerden kaçınmada önemli bir işleve sahiptir (Rozin ve ark., 2008p). Hangi kişilik özelliklerinin “iyi” ve hangilerinin “kötü olduğuna dair kurallar içinde bulunduğumuz toplum tarafından şekillendirilmektedir. Bu kuralların içselleştirilmesi, sosyal olarak kabul edilemez davranış ve eylemlerle birlikte bireyin kendi kişiliğinin bileşenlerine dair duyduğu yoğun bir tıksınma tepkisi yaratmaktadır (Chapman ve ark., 2009; Powell ve ark., 2015). Bu yönüyle, öz-tıksınmenin tıpkı utanç gibi kendini ötekileştirme ve ötekileştirilmiş hissetmeyle ilişkili olduğu da düşünülmektedir (Arneson, 2006; Rahm ve ark., 2006)

Öz-tıksınmenin öz bilinçli bir duygu olarak nitelendirildiği pek çok araştırma mevcuttur (örn. Overton ve ark., 2008; Powell ve ark., 2013; Power ve Dalgleish, 1997; Smith ve ark., 2015). Kişinin kendisinden tıksınması bir diğer deyişle kendisinden nefret etmesi ve öz-eleştiri yapması öz-tıksınmenin kavramsallaştırılmasındaki iki bileşen olarak değerlendirilmektedir (Smith ve ark.,

2015). Whelton ve Greenberg (2005) de öz tiksinnmeyi, sosyal gelişim boyunca içselleştirilmiş “hor görme ve eleştirinin duygusal tonu” olarak tanımlamıştır. Bu kavramsallaştırmalarla birlikte, beden ve görünüşle ilgili öz tiksinnmenin, toplum tarafından idealize edilmiş fiziksel özelliklerin içselleştirilmesi ve zayıf olma ideali veya kaslı olma idealinin ihlal edilmesi sonucu bireyin kişiliğinin fiziksel bileşenine katı bir biçimde öz-eleştiriyle yaklaşması ve belirgin fiziksel özelliklerine duyduğu nefret olabileceği belirtilmektedir (Bektaş ve ark., 2022; Troop ve Baker, 2009).

Fox ve Power (2009), yeme bozukluğu olan bireylerde dar giysilerin, yemek kokusu ve bireyin kendisini şişman hissetmesi gibi faktörlerin öz-tiksinnmeyi tetikleyebilen duygusal uyaranlar olabileceğini belirtmektedir. Espeset ve arkadaşları (2012) yürüttükleri nitel çalışmalarının sonucunda, öz tiksinnmenin sosyal iç çekilme, besin kısıtlaması ve dissosiyasyon olmak üzere belirli YB semptomlarıyla bağlantılı olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte, doyduğunu hissetmenin, yağlı yemekler yemenin, yemek sonrası ayna karşısında bedeni kontrol etmenin ve bedenin genişlediğini veya genişleyeceğini düşünmenin yanı sıra eleştirilmeye dair hassasiyetin bedene yönelik öz tiksinnmeyi tetikleyebileceğini ifade etmişlerdir. Bu bulgularla doğru orantılı olarak, beslenme kısıtlamasına veya vücudu gizlemeye katkıda bulunan yüksek düzeyde öz-tiksinnmenin bozulmuş yeme davranışlarında ve beden imajı bozukluklarında kritik bir faktör olarak değerlendirilebileceğini nicel çalışmalar da desteklemiştir (Clarke ve ark., 2019). Benzer şekilde Glashouwer ve De Jong (2021) oluşturdukları modellerinde özellikle de AN semptomlarında bedenle ilişkili öz-tiksinnmenin rolüne vurgu yapmıştır. Öz-tiksinnmenin paradoksal bir sürdürmeyi açıklayabileceği düşünülerek yeme eyleminin gerçekleştiği anlarda hatta yemek yeme olasılığının varlığında bireylerde ezici bir tiksinti duygusunun

uyanmasının aç oldukları halde besin kısıtlamasını sürdürmelerinin nedeni olabileceği belirtilmiştir.

Bektaş ve arkadaşlarının (2022) sistematik derlemeleri ve meta-analizlerinde, öz tiksindenmenin yeme bozukluklarında önemli bir yeri olduğu ama başlatan veya sürdüren faktör olarak yeterince araştırılmadığı tartışılmıştır. Bununla birlikte, çalışmaların kesitsel veriler ortaya çıkarması, klinik örneklem üzerinde yürütülmemesinin sınırlılık yarattığı ve bu metodolojik güçlüklerin öz tiksindenmenin yeme patolojisiyle tam olarak nasıl ilişkili olduğuna dair bulguları belirsizleştirdiği belirtilmektedir.

2.2.ğ. Beden ve Görünüşle İlgili Haset Duygusu ve Yeme Bozuklukları

Genel haset duygusunun kavramsallaştırılmasındaki vurgu beden ve görünüş için de geçerlidir. Haset sıklıkla kıskançlık duygusu ile karıştırılabilen, olumsuz yukarı doğru karşılaştırmalara (bireyin kendisini üstün gördüğü biri ile karşılaştırması) cevaben ortaya çıkan bir duygudur (Smith ve ark., 1990; Smith ve ark., 1988). Kıskançlık başkasının avantaja dönüştürdüğü bir özelliği veya nesneyi kaybetmeye yönelik algılanan tehdit ile karakterize iken haset, başka bir bireyin sahip olduğu bir şeyi elde etme arzusudur (Parrott, 1991; Smith ve ark., 1988). Bu nedenledir ki haset duygusu, hoşnutsuz, kötü niyetli, özlem dolu ve aşağılık hissetmeyle; kıskançlık ise korku, şüphe ve öfkeyle etiketlenebilmektedir (Foster, 1972; Parrott ve Smith, 1993; Spielman, 1971). Haset duygusunun tetiklenebilmesi için kişilerarası bir bağlama gereksinim duyulmaktadır çünkü haset duygusunda arzu edilen özellik veya nesneye sahip olan bir kişinin varlığı gerekmektedir (Parrott, 1991).

Pila ve arkadaşları (2014), bedenle ilgili hasedin tetikleyicilerinin sıklıkla fiziksel karşılaştırmalardaki uyumsuzluk ve kaslı olma veya zayıf olma ideallerinin içselleştirilmesi olduğunu belirtmektedir. Yine aynı çalışmada, kadınların genellikle fiziksel görünüşleri üzerinden karşılaştırmada bulunacakları bağlamlarda, erkeklerin ise fiziksel performans sergilemeye yönelik bağlamlarda haset duygusunu deneyimlediği vurgulanmaktadır. Bedenle ilgili haset olumsuz beden algısından etkilenecek stres, düşük düzeyde psikolojik iyi oluş ve daha düşük yaşam doyumu ile ilişkili olabilmektedir (Mujcic ve Oswald, 2018; Pila, 2011 Smith ve ark. 1999; Smith ve Kim, 2007). Diğer olumsuz öz bilinçli duyguların, ruh sağlığı sorunlarıyla benzersiz ilişkiler göstermesi değerlendirildiğinde bozulmuş yeme davranışı ve tutumu gösteren bireylerde beden ve görünüşle ilgili olumsuz nitelikteki hasedin de nasıl deneyimlendiğinin ve anlaşıldığının incelenmesi önem arz etmektedir. (Troop ve Redshaw, 2012). Bununla birlikte, fiziksel benlik ve beden algısına yönelik haset hakkında çok az şey anlaşılmış ve bu durumun sebebinin geçerliği olan bir ölçüm aracının geliştirilmemesi olabileceği düşünülmüştür (Lucibello ve ark., 2022).

BÖLÜM III

ÇALIŞMANIN ÖNEMİ VE AMACI

Öz-bilinçli duygular içinde yetişilen toplumun değerlerinden ve bu değerlerle şekillenmiş benlik kavramından etkilenmektedir. Sosyal olarak değerli ve kabul edilebilir davranışlara rehberlik ederken sosyal onaylanmamaya yol açabilecek davranışlardan ise kaçınma işlevini desteklemektedir (Robins ve Schriber, 2009). Bununla birlikte, iyi düzenlenmediği takdirde, bu duygular işlevselliğini kaybederek, bireylerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir (Tangney ve Tracy 2012). Öz bilinçli duygular ve yeme bozuklukları üzerine yürütülmüş çalışmalardan elde edilen bulgular beden ve görünüşle ilgili olumsuz öz bilinçli duyguların yeme bozuklukları için hem bir sürdürme hem de risk faktörü olabileceğini kanıtlamaktadır (örn. Blythin ve ark., 2020; Castonguay ve ark., 2013; Mendia ve ark., 2021; Solomon-Krakus ve ark., 2022). Ancak, beden ve görünüşle ilgili suçluluğa dair bulguların tartışmalı olmasının yanı sıra beden ve görünüşle ilgili mahcubiyet ve hasedin bozulmuş yeme davranışları ve tutumu gösteren bireylerde nasıl deneyimlendiğinin belirsizliği, öz-tiksinme deneyimlerini niteliksel metodoloji aracılığıyla araştıran çalışmaların sınırlılığı belirtilen duyguların üstüne yürütülecek özellikle derinlikli çalışmalara ihtiyaç duyulduğuna işaret etmektedir (Bektaş ve ark., 2022; Lucibello ve ark., 2022; Nechita ve ark., 2021; Vani ve ark., 2020).

Giderek artan araştırmalar ve geliştirilen terapi yaklaşımlarıyla yeme bozukluklarının tedavisinde olumlu gelişmeler gözlemlense de tedavi sonrası iyileşme oranlarının düşük, nüks oranlarının ise yüksek olması alanda yürütülecek çalışmalara gereksinimi yansıtmaktadır (Murray, 2019). Geliştirilmiş bilişsel davranışçı terapi gibi mevcut tedavi yaklaşımlarının, öz-bilinçli duygu deneyimlerinin altında yatan bilişleri değiştirmede etkililiğinin sınırlı olduğunun

görülmesi utanç başta olmak üzere öz-bilinçli duyguların bilişsel temellerini ve onunla başa çıkmak için etkili stratejileri anlamak için daha fazla araştırmaya gereksinim duyulduğunu göstermektedir (Nechita ve ark., 2021).

Bu çalışmanın, öz-bilinçli duyguların bilişsel temelini anlaşılmaya katkı sağlayarak tedavi sürecinde iyileşme oranlarını arttırabilecek gerekli müdahalelerin geliştirilmesinin önünü açarak daha güvenilir kavramsallaştırmanın oluşturulmasına yardım etmesi bakımından önemli olabileceği düşünülmektedir. Benzer şekilde, Tanılar Üstü Yeme Bozuklukları Bilişsel Modeli içinde bulunan ve sürdürme döngüsünde yer alan duygu değişimleri, son zamanlarda önerilen adıyla duygu düzenleme güçlüğü faktörünün daha detaylı açıklanmasına ve yeme patolojisindeki duygusal fenomenolojinin anlaşılmasına katkıda bulunacağına inanılmaktadır. Araştırmanın veri toplama araçlarından biri olan senaryoların geliştirilmesinin de gelecekte beden ve görünüşle ilişkili öz bilinçli duygular üzerinden yürütülecek çalışmalara yol gösterebileceği öngörülmektedir.

Bu araştırmanın amacı, daha önce yeme bozukluğu tanısı almış ve bozulmuş yeme davranışları ve tutumu gösteren bireylerde bedenle ilişkili öz bilinçli duyguların nasıl deneyimlendiğinin, anlamlandırıldığının, yeme bozukluğu semptomları ile nasıl ilişkili olduğunun ve bahsedilen duyguların nasıl düzenlendiğinin derinlemesine anlaşılmasını sağlamaktır. Bu araştırma üç temel soruya cevap aramaktadır:

1. Bozulmuş yeme davranışı ve tutumu gösteren bireyler beden ve görünüşle ilgili öz bilinçli duygularını nasıl deneyimlemekte ve anlamlandırmaktadır?
2. Bozulmuş yeme davranışı ve tutumu gösteren bireyler bedenleri ve görünüşleri ile ilişkili öz bilinçli duygularını nasıl düzenlemektedir?

3. Beden ve görünüşle ilgili öz bilinçli duygular bozulmuş yeme davranışları ve tutumunda nasıl rol oynamaktadır?





BÖLÜM IV

YÖNTEM

Bu bölümün amacı, beden ve görünüşle ilgili öz bilinçli duyguların, halihazırda yeme bozukluğu tanısı almış, bozulmuş yeme davranışı ve tutumu gösteren bireyler tarafından nasıl deneyimlendiğini ve anlamlandırıldığını derinlemesine incelemek için kullanılan nitel yaklaşımı ve metodolojiyi tanımlamaktır. Bu bölümde araştırma tasarımı, örnekleme, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve veri analizine ilişkin açıklamalar yapılmıştır. Son olarak, çalışmanın geçerlilik ve güvenilirliği tartışılarak araştırmacının çalışmadaki rolüne değinilmiştir.

4.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma süresince, yeme bozukluğu tanısı almış ve bozulmuş yeme davranışları ve tutumları gösteren bireylerin beden ve görünüşle ilgili öz-bilinçli duygu deneyimlerini, duygu düzenleme stratejilerini, yeme davranışı ve tutumlarını derinlemesine anlamaya odaklanması sebebiyle nitel bir araştırma yönteminden faydalanılmıştır. Nitel araştırmalarda nicel araştırmada olduğu gibi sebep-sonuç ilişkisi kurulmamakta ve hipotez testi yapılmamaktadır. Aksine, çoklu gerçekliğe inanılarak olgunun derinlemesine anlaşılmasını hedeflemek, katılımcıların bakış açılarına bağlı kalmak, araştırma problemi üzerinden elde edilen bilgileri tümevarımcı bir bakış açısıyla değerlendirmek ve katılımcı yorumlarıyla zengin bir biçimde raporlamak nitel araştırma yöntemlerinin temel özellikleri olarak değerlendirilmektedir (Merriam ve Tisdell, 2017; Tekindal ve Uğuz Arsu, 2020).

4.2. Örneklem

Bu çalışmanın örneklemini 7 kişiden oluşmaktadır. Çalışma grubunun belirlenmesinde derinlemesine verilerin elde edilmesine yardımcı olduğu ve olguların açıklanmasını kolaylaştırdığı belirtilen amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Creswell, 2020). Bu çalışmaya 18 yaş üstünde, bir psikiyatristten daha önce yeme bozukluğu tanısı almış ve Yeme Bozukluğu Değerlendirme Ölçeği (YBDÖ) kesme noktası üstünde puanlara sahip katılımcılar dâhil edilmiştir. Çalışmaya başvuran 41 kişinin arasında kriterleri tam anlamıyla karşılayan 12 kişi olmuştur. Bu 12 kişiden 5'i araştırmaya katılmaktan vazgeçmiştir. Katılımcıların yaş aralığı 19-44 olup, yaş ortalaması 25.43'tür ($SS = 8.47$). Katılımcıların ayrıntılı sosyo-demografik bilgileri Tablo 4.1'de ve YBDÖ alt ölçek ve genel puanları Tablo 4.2'de gösterilmiştir.

4.3. Veri Toplama Araçları

Nitel çalışmalarda olaylar ve olgular arasındaki ilişkiler incelenirken verilerin değerlendirilmesi ve anlamlandırılmasını kolaylaştıran veri toplama araçlarının seçiminin oldukça önemli olduğu görülmektedir. Bu çalışmada veri toplama araçları olarak senaryo tekniğinden yararlanılarak oluşturulmuş senaryolar ve yarı yapılandırılmış görüşme formu bir arada kullanılmıştır. Araştırma kapsamında oluşturulan senaryolar, Castillo-Montoya'nın (2016) görüşme protokolü oluşturma çerçevesi doğrultusunda hazırlanmış görüşme formuna eklenmiştir.

4.3.a. Yeme Bozukluğu Değerlendirme Ölçeği (YBDÖ)

YBDÖ, Fairburn ve Beglin (1994) tarafından yeme bozukluklarının değerlendirilebilmesi için geliştirilmiş, bozulmuş yeme tutum ve davranış düzeylerini

ölçen 28 madde ve 5 alt ölçekten oluşan bir öz değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Yücel ve arkadaşları (2011) tarafından ergenlik dönemindeki bireylerle yürütülmüştür.

Ergenlik dönemindeki bireylerle yürütülen çalışmada ölçeğin, iç tutarlılık kat sayısı .93 iken test-tekrar test güvenirliği .91 olarak belirlenmiştir. YBDÖ'nün yetişkin bireylerde geçerlik, güvenirlik, norm çalışması Baktıroğlu (2019) tarafından yapılmıştır. Çalışmanın ardından YBDÖ'nün yetişkinler için de geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu bulunmuştur. Bu çalışmanın sonucunda yetişkinler için ölçeğin 17 maddeden ve kısıtlı yeme motivasyonu ve davranışı, beden şekli ve kiloyla ilgili duygu ve düşünceler, işlevsellik ve kontrol kaybı olmak üzere 3 alt ölçekli yapıdan oluştuğu belirlenmiştir. Ölçeğin toplam iç tutarlılık kat sayısı .92 olarak bulunmuştur. Kısıtlı yeme motivasyonu ve davranışı, işlevsellik ve kontrol kaybı ve beden şekli ve kilo ile ilgili duygu ve düşünceler olmak üzere alt ölçek iç tutarlılık kat sayıları sırasıyla, .92, .84 ve .74 olarak belirlenmiştir. Ölçeğe Ek 2'de yer verilmiştir.

Ölçeğin alt ölçeklerinden biri olan Tıkınırcasına Yeme dışındaki alt ölçek puanları 0 ile 6 arasında puanlanmakta ve yükselen puanlar patolojinin varlığına işaret etmektedir. Belirli bir alt ölçek puanı elde etmek adına, ilgili maddelerin skorları toplanarak alt ölçeği oluşturan toplam madde sayısına bölünmektedir. Orijinal YBDÖ ölçeğinin genel/global puanını elde etmek için tıkınırcasına yeme hariç 4 alt ölçekten elde edilen puanlar toplanarak alt ölçek sayısına (4) bölünmektedir. Bu çalışmada katılımcıların yetişkinlerden oluşması sebebiyle, YBDÖ genel puanını elde etmek için 3 alt ölçekten elde edilen puanlar toplanmış alt ölçek sayısına (3) bölünmüştür.

Katılımcı	1	2	3	4	5	6	7
Yaş	25	25	22	44	19	21	22
Cinsiyet	Kadın	Kadın	Kadın	Erkek	Kadın	Kadın	Kadın
Medeni Durum	Bekar	Bekar	Bekar	Evli	Bekar	Bekar	Bekar
Eğitim Düzeyi	Lisans mezunu	Lisans mezunu	Lisans öğrencisi	Lisans mezunu	Lisans öğrencisi	Lisans öğrencisi	Lisans öğrencisi
Çalışma Durumu	Çalışıyor	Çalışıyor	Çalışmıyor	Çalışıyor	Çalışmıyor	Çalışmıyor	Çalışmıyor
Yeme Bozukluğu Tanısı	Tanı almış	Tanı almış	Tanı almış	Tanı almış	Tanı almış	Tanı almış	Tanı almış
Psikoterapi Süreci	Başlamış ama bırakmış.	Sürecine hala devam ediyor.	Sürecine hala devam ediyor.	Kısa süreliğine grup terapisine katılmış ve bırakmış.	Sürecine hala devam ediyor.	Sürecine hala devam ediyor.	Sürecine hala devam ediyor.
Ek tanı	Kaygı bozukluğu	Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu	Ek tanı yok.	Ek tanı yok.	Ek tanı yok.	Kaygı bozukluğu	Kaygı bozukluğu

Tablo 4.1. Katılımcıların Sosyo-demografik Özellikleri

YBDÖ ölçümü kullanan klinik anlamlılık, bireyleri klinik aralık içinde sınıflandırmak için yaygın olarak alt ölçeklerden herhangi biri ve/veya genel puan için ≥ 4 'lük bir kesme noktası kullanmaktadır (Carter ve ark., 2001; Mond ve ark., 2006). Bu çalışmada da YBDÖ genel puanı veya alt ölçeklerin herhangi birinden ≥ 4 kriterini karşılayan katılımcılar örnekleme dâhil edilmiştir.

	Kısıtlı Yeme Motivasyonu ve Davranışı	İşlevsellik ve Kontrol Kaybı	Beden Şekli ve Kilo ile İlgili Duygu ve Düşünceler	YBDÖ Toplam Puanı
Katılımcı 1	2	2	4.1 ≥ 4	2.41
Katılımcı 2	5.8 ≥ 4	3.75	5.6 ≥ 4	5.2 ≥ 4
Katılımcı 3	4.4 ≥ 4	2.75	5.2 ≥ 4	5 ≥ 4
Katılımcı 4	6 ≥ 4	3.75	4.4 ≥ 4	4.7 ≥ 4
Katılımcı 5	5.4 ≥ 4	4.2 ≥ 4	1.87	3.47
Katılımcı 6	4.2 ≥ 4	0	3.125	2.70
Katılımcı 7	6 ≥ 4	3.75	5.5 ≥ 4	5.2 ≥ 4

Tablo 4.2. Katılımcıların YBDÖ Alt Ölçek ve Ölçek Toplam Puanları

4.3.b. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların sosyodemografik özellikleri ve tıbbi öyküleri hakkında bilgi toplamak için Demografik Bilgi Formu görüşmenin başlangıç soruları olarak kullanılmış ve görüşme protokülüne eklenmiştir. Demografik bilgiler arasında yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi ve çalışma durumu yer almaktadır. Ayrıca, bu formda yeme bozukluğu tanısını ne zaman aldıkları, bu tanının ne olduğu, hangi şikayetlerle psikiyatriste başvurdıkları ve ek bir hastalık/bozukluk tanısının var olup olmadığına dair sorulara da bulunmaktadır. Demografik Bilgi Formu'na Ek 3'te yer verilmiştir.

4.3.c. Beden ve Görünüşle İlgili Öz Bilinçli Duygular Hipotetik Senaryolar

Bozulmuş yeme davranışı ve tutumu gösteren bireylerin beden ve görünüşle ilgili öz bilinçli duygularını nasıl deneyimledikleri ve anlamlandırdıklarını, belirtilen duygularla nasıl başa çıktıklarını ve bu duyguların yeme davranışları ve tutumunda nasıl bir rol oynadığının anlaşılmasına yardımcı olacak verileri katılımcılardan elde edebilmek adına senaryo tekniğine başvurulmuştur. Senaryolar, kısa yazılı veya resimli, yanıt ortaya çıkartmayı hedefleyen öyküler, vinyetler veya olayların açıklamaları olarak adlandırılmakta ve tanımlanmaktadır (Hill, 1997; Schoenberg ve Ravdal, 2000). Senaryolar, bir tepki oluşturmak için bir uyarıcı olarak da kullanılabilir (Finch, 1987; Frings ve ark., 2015; Jenkins ve ark., 2010; Törrönen, 2018).

Bu çalışmada kullanılan hipotetik senaryolar beden ve görünüşle ilgili 7 farklı duyguyu belirli bir çerçevede sunabilmek ve katılımcılarda bu duyguları uyandırabilmek adına kullanılmıştır. Nitel araştırmalarda başvuru senaryolar, katılımcıların kendi ifadeleriyle belirli bir duruma dair açık uçlu sorulara verdikleri cevaplara istinaden olguların anlamlarını keşfetmeye yardımcı olmaktadır (Ulrich ve Ratcliffe, 2007). Tremblay ve arkadaşları (2022), senaryoların görüşmelerin yapılandırılmasını sağlayarak sistematik bir veri toplama yöntemi olabileceğini ve doygunluğu kolaylaştırabileceğini vurgulamaktadır. Benzer bir şekilde bu araştırmada, öz bilinçli duyguların iç içe geçebilmesi ve belirli sınırlarla ayırt edilebilmesinin zorluğu göz önünde bulundurularak belirli bir odakla duyguların ayırt edilebilmesini sağlayabilmesi yönüyle senaryo tekniğinden yararlanılmasının kolaylaştırıcı bir etkisi olabileceği düşünülmüştür. Bu çalışmada senaryoların kullanılmasının diğer bir gerekçesi de araştırmacıların katılımcılarını olası duygusal zarar verme riskinden korumakla yükümlü olmasıdır. Bu doğrultuda, araştırmacılar

bu zararı en aza indirgeyebilmek amacıyla hassas olarak değerlendirilebilecek istismar, cinsellik, hastalık veya yas gibi pek çok konu üzerine senaryo tekniğine başvurmaktadır (örn. Aujla, 2020; Gourlay ve ark., 2014; Johnson ve ark., 2005; Woolf ve Maisto, 2008). Senaryo kullanımı katılımcıyı koruyarak gerçekliğe en yakın şekilde inanç, tutum, değer ve eylemlerini tartışabilme imkânı sağlamaktadır (Gould, 1996; Bradbury-Jones ve ark., 2014). Senaryoların baş kahramanlarının başından geçen olaylara karşılık hissettikleri duyguları ve düşüncelerini varsayımsal olarak ifade edebilmeleri, kendilerini onların yerine koyarak verdikleri cevaplarla örtük tutum ve algılarının ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır (Hughes ve Huby 2004; Schwappach ve ark., 2012).

Senaryolar, beden ve görünüşle ilgili öz-bilinçli duygulara dair yürütülmüş daha önceki nitel ve nicel çalışma bulgularından faydalanılarak (örn. Castonguay ve ark., 2012; Mendia ve ark., 2021; Nechita ve ark., 2020; Solomon-Krakus ve ark., 2022) tüm yeme bozuklukları tanılarına uyum sağlayabilecek şekilde oluşturulmuştur. Senaryoda yer alan baş karakterlerin isimleri her iki cinsiyet için de uygun olabilecek şekilde belirlenmiştir. Baş karakterlerin, başından geçen olaylar alan yazından elde edilen öz-bilinçli duygu tetikleyicileri ve duygunun deneyimlendiği bağlamlar incelenerek yaratılmıştır. Senaryoların birbirine benzememesine özen gösterilerek her senaryo için farklı bağlamlar üzerinden olay örgüsü sunulmuştur. Bu olay örgüsünde karakterlerin duyguları düşünceleri ve davranışları belirsiz bırakılmış ve katılımcılardan bu belirsizliği tamamlamaları beklenmiştir. Senaryolara Ek 3'te yer verilmiştir.

4.4. İşlem

4.4.a. Beden ve Görünüşle İlgili Öz Bilinçli Duygular Hipotetik Senaryolarının Geliştirilmesi

Senaryoların geliştirilmesinde takip edilmesi gereken belirli bir yönerge olmamakla birlikte araştırmacıların vurguladığı bazı noktalar söz konusudur. Bradbury-Jones ve arkadaşları (2014), senaryoların geliştirilmesinde göz önünde bulundurulması gereken hususların senaryolar için veri kaynaklarının seçimi, senaryonun formatı, içeriğin gerçeklikle uyumu ve son olarak, senaryolar ve katılımcılar arasındaki uyumluluğun olduğunu belirtmektedir. Dikkat edilmesi gereken hususlar Tablo 4.3'te özet bir şekilde verilmiştir.

Senaryo Geliştirme	Dikkat Edilmesi Gereken Etmenler
Etmen 1: Senaryoların	<i>Senaryolar neye dayanmalı?</i> Senaryolar derlemeler veya çalışma bulgularına mı dayanıyor? Gerçek yaşam deneyimlerinden mi yola çıkılıyor? Her ikisinin bütüncül bir şekilde kullanılabilmesiyle mi yapılandırılıyor?
Etmen 2: Senaryonun formatı	<i>Senaryo hangi formatta olmalı?</i> Kâğıt veya elektronik? Kısa veya uzun? Sayıca bir veya birden fazla?
Etmen 3: Gerçeklikle uyumu	<i>Hangi düzeyde gerçeklik gerekli?</i> Senaryo hipotetik veya gerçek mi? Eğer gerçekse, anonimliğin ve gizliliğin korunması için neler yapılabilir?
Etmen 4: Senaryo/katılımcı uyumu	<i>Dengeyi Sağlamak</i> Senaryonun karmaşık veya yalın olması? Belirsiz veya açık? Günlük dilde veya resmi bir dilde?

Tablo 4.3. Senaryo Geliştirmede Dikkat Edilmesi Gereken Etmenler

Dikkat edilmesi gereken ilk etmen senaryo geliştirirken yararlanılacak bir dizi veri kaynağın arasından araştırmaya uygun olanın seçimidir. Senaryolar, alan

yazından destek alınarak oluşturulabildikleri gibi klinik veya araştırma vakalarından elde edilen gerçek yaşam deneyimlerinden, odak gruplar ve bilişsel görüşmelerden yararlanılarak da geliştirilebilmektedir (Barter ve Renold, 2000; Ulrich ve Ratcliffe, 2008). Senaryo geliştirme aşamasında göz önünde bulundurulması gereken ikinci etmen senaryoların formatıdır. Çalışmanın amacı doğrultusunda seçilecek format araştırmadan araştırmaya değişkenlik gösterebilmektedir (Wilks, 2004). Sıklıkla senaryolar yazı, video veya işitsel formatlarda olabilmektedir (Spalding ve Philips, 2007).

Üçüncü dikkat edilmesi gereken etmen senaryoların ne oranda gerçeklikle örtüştüğüdür. Senaryolar gerçek yaşam deneyimlerini yansıtabildikleri gibi hipotetik de olabilmektedir. Bununla birlikte, hipotetik senaryolara başvurulmasının katılımcıların gerçek hayat dinamiklerinin yansımaları sınırlandırabileceği, gerçek yaşam deneyimlerine başvurma ise gizliliği tehlikeye atabileceği belirtilmektedir (Bailey, 2008; Bunting ve ark., 2010). Senaryoların geliştirilmesinde dikkat edilmesi gereken son etmen ise senaryoların katılımcılara uyum sağlayacak bir biçimde oluşturulmasıdır. Katılımcıların özelliklerini detaylı bir şekilde göz önünde bulundurmak ve senaryoyu bu belirgin özelliklere uyumlu bir şekilde geliştirebilmek için dikkatli bir şekilde değerlendirme yapılması gerekmektedir. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri senaryoların karmaşık veya kolay anlaşılır, belirsiz veya net, gündelik bir dilde veya resmi bir dilde oluşturulmasını da etkilemektedir (Hughes, 2008; Murphy ve ark., 2021). Katılımcıların yaş ve eğitim durumu benzeri nitelikleri senaryoların karmaşıklığını belirlemektedir. Basit ve anlaşılabilir senaryolar oluşturma senaryoların yorumlanabilmesini kolaylaştırarak veri toplama sürecine yardımcı olduğu düşünülmektedir (Bunting ve ark., 2010). Senaryoların yönlendiriciliği içeriğin ne kadar net veya belirsiz olduğu ile ilgilidir.

Senaryoların içeriği ayrıntılarla doldurulabilirken, muğlak da bırakılabilmektedir (Paddam ve ark., 2010). Barter ve Renold (2000), katılımcılara senaryoları anlamlandırabilecekleri kadar bilginin sunulmasıyla birlikte boşlukları doldurabilecekleri eksiklikler bırakmanın, katılımcıların kendi fikirlerini yansıtabilmelerine ve yeni bir fikir formüle edebilmelerine olanak tanıdığını ifade etmektedir. Senaryolarda kullanılması planlanan dilin de katılımcıların edebi becerileri, yaşı, cinsiyeti, eğitim ve sosyo-ekonomik düzeyiyle örtüşmesi beklenmektedir (Torres, 2009).

Bu çalışmada kullanılan senaryolar için, senaryo tekniğini kullanarak yapılan çalışmalar incelenmiş ve senaryoların özellikleri ve geliştirilmelerinde vurgulanan etmenlere dikkat edilmiştir. Gerçeklikten uzak olmamasına önem verilerek geliştirilmiş hipotetik senaryoların kolay anlaşılır olması göz önünde bulundurulmuştur. Birden çok senaryoya yer verilmesi sebebiyle katılımcıların ilgisini kaybetmemek adına senaryolar çok uzun tutulmamaya çalışılmış ve görüşmelerin çevrim içi bir ortamda gerçekleşmesi nedeniyle elektronik olarak oluşturulmuştur. Aşırı muğlak olmamakla birlikte içinde katılımcı tarafından tamamlanması gereken eksiklikler yaratılmış ve yönlendirici olmayan bir biçime sahip olmasına dikkat edilmiştir. Sözcüklerin seçiminde gerçekliğin tehlikeye atılmamasına ve yalın bir dil kullanımına önem verilmiştir.

Oluşturulan senaryolar ve senaryolarla ilişkili açık uçlu sorular, duygular ve yeme bozuklukları üzerine araştırma veya uygulama tecrübesi bulunan uzman klinik psikolog Y.S. ve İ.D.A. ve psikolog Z.K. tarafından değerlendirilmiştir. Senaryoların Türkçe yazım kurallarına uyumluluğu ve anlaşılabilirliği Yeni Türk Dili Edebiyatı alanında uzmanlaşmış S.B. tarafından değerlendirilerek düzenlenmiştir. Uzmanlardan alınan görüşlerle birlikte her senaryoda gerekli düzeltmeler yapılarak 3

kişiyile pilot çalışması yürütülmüştür. Pilot çalışmanın ardından senaryolar ve görüşme sorularının araştırma soruları ile uyumluluğu değerlendirilmiştir. Değerlendirmeler ve gerekli düzeltmelerle birlikte çalışmanın asıl veri toplama aşamasına geçilmiştir.

4.4.b. Senaryoların Uygulanması ve Görüşme Protokolüyle Birleştirilmesi

Senaryoların uygulanmasında araştırma tasarımının özgünlüğü belirleyicidir. Verilerin nasıl toplanacağına, senaryoların ne şekilde sunulacağına ve katılımcılar tarafından hangi perspektifle yanıtlanacağına karar verilmesi bu benzersizlikle birlikte değerlendirilmelidir (Bradbury-Jones ve ark.,2014) Senaryoların uygulanmasında dikkat edilmesi gereken hususlar Tablo 4.4'te özet bir şekilde verilmiştir.

Senaryoların Uygulanması	Dikkat Edilmesi Gereken Etmenler
Etmen 1: Verilerin Toplanması	<i>Bu çalışma için uygun veri toplama şekli nedir? Veri belirli bir grupta mı yoksa bireysel bir şekilde mi toplanacak?</i>
Etmen 2: Senaryonun Sunulması	<i>Ne tür soruların yönetilmesi gerekir? Açık uçlu veya kapalı uçlu? Tamamlanmamış cümlelerle? Katılımcılar ne kadar bilgilendirilecek?</i>
Etmen 3: Cevapların Perspektifi	<i>Katılımcılardan senaryoları nasıl yanıtlamaları istenebilir? Senaryonun karakteri olarak mı? Genel olarak insanların hangi tepkileri verebileceği sorularak mı? Yoksa kendi bakış açılarını yansıtma isteyerek mi?</i>

Tablo 4.4. Senaryo Uygulamada Dikkat Edilmesi Gereken Etmenler

Senaryolara başvurularak verilerin toplanmasında katılımcıların görüşlerini bireysel veya grup bağlamında ortaya çıkarmak mümkündür (Tremblay ve ark.,

2022). Grup bağlamında senaryolar aracılığı ile veri toplamak katılımcıların grup içinde fikirlerini açıklamalarında ve birbirleriyle tartışmalarında faydalı olmaktadır (Hughes ve Huby 2004). Bununla birlikte, Johnson ve arkadaşları (2005) ise katılımcılara ulaşmada yaşanabilecek aksaklıkların önüne geçilebilmesi için en uygun yöntemin bireysel görüşmeler olduğunu belirtmektedir. Uygun bağlamın seçimi araştırmada katılımcıların arasındaki etkileşime veya katılımcıların bireysel görüşlerine yapılan vurgunun belirlenebilmesiyle gerçekleştirilmektedir.

Bradbury-Jones ve arkadaşları (2014), senaryoların araştırmada nasıl sunulacağını belirleyebilmek için öncelikle senaryolara hangi amaçla başvurulduğunu hatırlamanın önemli olduğunu belirtmektedir. Açık uçlu sorular, senaryoda ortaya konan duruma daha ayrıntılı, gerçeğe uygun ve bağımsız tepkiler verilmesine olanak tanırken, nicel çalışmalarda özellikle tercih edilen kapalı uçlu sorular çok çeşitli değişkenlerin çalışılabilmesini sağlamaktadır (Hughes ve Huby, 2004; Wilks, 2004). Nitel bir çalışma tasarımı ise sorular senaryolarla birlikte görüşme protokolünün bir parçası haline gelebilmekte ve yazılı veya sözlü formatta katılımcıya sunulabilmektedir (Skilling ve Stylianides, 2020; Tremblay ve ark., 2022; Jenkins ve ark., 2010).

Alan yazın incelendiğinde senaryoları takip eden sorulara katılımcıların farklı perspektiflerde yaklaşabileceği görülmektedir. Soruların, karakterin bakış açısından cevaplandırılması istenebildiği gibi, katılımcının kendi bakış açısından veya genel insanlar üzerinden yanıtlandırılabilirdiği de görülmektedir (Jenkins ve ark., 2010; Paddam ve ark., 2010; Skilling ve Stylianides, 2020). Farklı perspektiflerin bir arada kullanılması da mümkün olup bu birleşimin yöntemsel bir güçlülük olarak değerlendirilebileceği düşünülmektedir. Birden fazla perspektife başvurmanın

araştırma sorularının farklı unsurlarına cevap imkânı yaratabilmesiyle kıymetli olabileceği belirtilmektedir (Hughes ve Huby, 2004; Tremblay ve ark., 2022).

Bu çalışmada senaryoların uygulanmasında çalışmanın tasarımı ve amacı dikkatlice değerlendirilerek kişisel görüşe yapılan vurguyla en uygun yöntemin bireysel görüşmeler olduğu düşünülmüştür. Araştırmanın tasarımının nitel olması sebebiyle açık uçlu sorularla birlikte senaryoların sunulmasına karar verilmiştir. Geliştirilen senaryolar Castillo-Montoya'nın (2016) görüşme protokolü oluşturma çerçevesi doğrultusunda hazırlanmış yarı yapılandırılmış görüşme formuna eklenmiştir. Senaryonun baş kahramanın ve kendi bakış açılarından cevaplandırmaları istenen sorular iki farklı perspektifin kombinasyonu ile sunulmuştur. Katılımcılara açılımlayıcı sorularla birlikte toplamda 11 soru yöneltilmiştir. Her senaryonun ardından aynı sorular tekrar edilmiştir. Bu sorular senaryoya cevaben bedenleri ve görünüşleri ile ilgili öz bilinçli duygularına ve düşüncelerine, beden ve görünüşle ilgili gerçek ve olmak istedikleri benliğe yönelik hedeflerine, olumsuz öz bilinçli duygularını nasıl düzenlediklerine ve belirtilen duyguların yeme davranışları, tutumlarını nasıl etkilediğine ulaşmayı hedeflemiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme formuna Ek 3'te yer verilmiştir.

4.4.c. Veri Toplama Süreci

TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi İnsan Araştırmaları Değerlendirme Kurulu'ndan alınan etik onayın ardından katılımcılara ulaşabilmek adına sosyal medya kanalları (Instagram, LinkedIn vb.) üzerinden çalışmanın duyurusu iletilmiştir. Katılımcılar, Google Formlar aracılığı ile aydınlatılmış onam formunu onaylayıp YBDÖ'yü doldurmuşlardır. Aydınlatılmış onam formuna Ek 1 ve etik kurul onayına Ek 4'te yer verilmiştir.

Kesme puanı üzerinde kalan katılımcılara ulaşabilmek, görüşme tarihi ve saatini belirleyebilmek adına formun içinde e-posta adresleri ve telefon numaralarını yazabilecekleri bir alanı doldurmaları istenmiştir. Katılımcıların iletişim adresleri veri toplama aşamasının sonlamasına kadar araştırmacının bilgisayarındaki şifrelenmiş bir dosyada muhafaza edilmiş ve sürecin tamamlanmasıyla imha edilmiştir.

Katılımcıların formda belirttikleri iletişim adreslerine ulaşılarak görüşme için uygun gün ve saat belirlenebilmiştir. Bu çalışma için ilk etapta, yüz yüze bir şekilde veri toplanması planlanmış olsa da 6 Şubat 2023 tarihinde ülkemizde gerçekleşen ve 10 ilimizi etkileyen depremin ardından görüşmelerin Zoom ve Google Meets olmak üzere çevrim-içi platformlar üzerinden yürütülmesi gerekmiştir. Yazılı onam formunda yer verilse de görüşmeye başlanmadan önce görüşmenin gizliliği, gönüllülük esasına dayalı oluşu ve görüşmeyi yarıda kesebileceklerine dair detaylı bilgi tekrar sözlü bir biçimde verilmiştir.

Görüşme boyunca bilgilerin doğru bir şekilde kayıt altına alınabilmesi için ses kaydı alınmasına dair katılımcılar hem yazılı hem de sözlü bir onay verdiklerini iletmıştır. Görüşmelere araştırmacının kendisini tanıtmayla başlamış olup görüşmenin bilimsel bir araştırmaya katkı sağlamak amacıyla gerçekleştiği, araştırmanın konusu ve görüşmenin nasıl ilerleyeceğine dair detaylar katılımcıya sunulmuştur. Ardından, katılımcılardan demografik bilgiler toplanarak senaryolar katılımcılara Zoom ve Google Meets'in ekran paylaşımı özelliğinden yararlanılarak sunulmuş ve her senaryonun ardından yarı yapılandırılmış görüşme soruları sorulmuştur. İhtiyaç duyduklarını belirttikleri takdirde ara verilerek görüşmeler tek seferde tamamlanmıştır. Görüşmenin ardından görüşmeye dair fikirleri alınmış ve araştırma hakkında detaylı bilgilendirme yapılmıştır.

Görüşmelerden en kısıası 92 dakika ve en uzun 138 dakika sürmüş olup görüşmelerin süresi ortalama olarak 112 dakikadır ($SS = 17'$). Katılımcılara birer katılımcı numarası atanmıştır. Ses kayıtları ve dökümler araştırmacının bilgisayarındaki şifreli dosyada muhafaza edilmiştir.

4.4.d. Verilerin Analizi

Verilerin analizi için olgunun veya durumun temellerine odaklanırken kodlama imkanıyla verilerin içeriğindeki kavramları ve kavramlar arasındaki ilişkileri belirlemeyi sağlayan bir analiz yöntemi olan içerik analizi yönteminden faydalanılmıştır (Baltacı 2017; Baltacı, 2019; Yıldırım ve Şimşek, 2016). Görüşmelerin sonucunda elde edilen veriler Miles ve Huberman'ın (1994) belirttiği 4 adım takip edilerek verilerin kodlanması, kod, kategori ve temaların belirlenmesi, kod, kategori ve temaların düzenlenmesi ve son olarak, bulguların tanımlanarak yorumlanması aşamaları üzerinden analiz edilmiştir. Öncelikle, görüşme esnasında alınan ses kayıtları araştırmacının kendisi tarafından kelimesi kelimesine yazıya dökülmüştür. Görüşmenin içeriğine hâkim olunabilmesi adına yazılı metinler dikkatlice okunmuştur. Görüşmeler nitel bir veri analiz programı olan MAXQDA'dan faydalanılarak her duygu ve senaryo için verilen cevaplar kendi içinde kodlanmıştır (VERBI Software, 2021). Kodlama süresince veriler arasında yer alan anlamlı sözcük, cümle veya paragraflar araştırmacı tarafından isimlendirilmiştir. Analiz süresince birinci araştırmacının verdiği kodlar tez danışmanı tarafından kontrol edilerek en uygun isimlendirmenin belirlenebilmesi hedeflenmiştir. Daha sonra, verilerin arasında yer alan kodlu bölümlerin anlamlandırılmasıyla oluşan kavramların birbiriyle ilişkilendirilmesi ve sınıflandırılmasıyla kategoriler oluşturulmuştur. Kategoriler incelenerek birbiriyle ilişkileri ortaya çıkartılmıştır.

Benzer kategoriler bir araya getirilerek daha soyut ve genel alt ve ana temaların altına gruplandırılmıştır (Merriam ve Grenier, 2019).

4.5. Araştırmanın Güvenirliği

Nicel araştırmalarda oldukça önem verilen iç tutarlık, dış geçerlik, güvenilirlik ve nesnellik ölçütlerinin karşılığı olarak nitel çalışmalarda inanırılık, aktarılabilirlik, güvenilebilirlik ve onaylanabilirlikten bahsedilmektedir (Merriam, 2015, s. 239).

Bu çalışmada güvenilirlik ölçütü için senaryolarla birlikte yürütülmüş yarı yapılandırılmış görüşmelerle farklı veri toplama araçları bir araya getirilerek veri çeşitliliği oluşturmak hedeflenmiştir. Senaryolar ve görüşme protokolü oluşturulurken ilgili alan yazın incelemesiyle birlikte kavramsal bir çerçeve oluşturulmaya dikkat edilmiştir. Gould (1996) senaryoların çalışma için uygunluğunun değerlendirilmesi için uzman incelemesinden geçmesinin bir koşul olarak sunmaktadır. Bu koşula uyularak senaryoların geliştirilmesinde uzman görüşünden destek almanın güvenilirliği arttırdığı düşünülmektedir. Pilot çalışmanın ardından asıl uygulamaya geçilmesi görüşülen kişilerin tasvir edilen olayları sıra dışı olarak değerlendirmemeleri, bir diğer deyişle gerçekçi bulmaları adına senaryoların inandırıcılığına yönelik bir düzenleme imkânı da tanıyabilmiştir (Torres, 2009).

Çalışmanın aktarılabilirliğini arttırabilmek adına araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının hazırlanması ve uygulanmasında dikkat edilen hususlarla birlikte veri toplama ve analiz sürecine dair ayrıntıların tüm incelikleriyle okuyucuya aktarılmasına özen gösterilmiştir. Ek olarak, bu çalışmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan ölçüt örnekleme yöntemine başvurulmasının da aktarılabilirliği arttırabileceği düşünülmüştür. Elde edilen veriler katılımcıların gizliklerini koruyarak örneklendirilmiş ve mümkün olduğu sürece doğrudan

alıntılanmıştır. Böylece, okuyucunun verilerin elde edildiği ortamı, bulguları daha rahat bir şekilde anlamlandırması ve sonraki çalışmalarda da diğer araştırmacılar tarafından çalışmanın sonuçları ve araştırma sorularının benzer bir şekilde aktarılması hedeflenmiştir.

Holloway ve Wheeler'ın (1996) onaylanabilirlik için belirttikleri kriterler göz önünde bulundurularak bu çalışmada araştırmacının ön yargılarını azaltabilmek adına ses kayıt cihazıyla görüşmeler kayıt altına alınarak ve araştırmacı tarafından günlük tutularak ham veriler toplanmıştır.

4.6. Araştırmacının Rolü

Araştırmacının eğitim hayatı boyunca öğrendiği ve kendisini en derininden etkileyen bilgi utanç, suçluluk, mahcubiyet başta olmak üzere olumsuz öz-bilinçli duygu deneyimlerinin konuşulmadan çözümlenememesidir. İçinde yetiştiği Türk kültürünün, acı veren bu duygusal deneyimlerin üstüne konuşulmasını duyguların paylaşılmasını güçsüzlükle bağdaştırılmasıyla daha da zorlaştırdığı görülmektedir. Böylece, bu görülmek istenmeyen, üstüne konuşulmasından oldukça rahatsız olunan duygusal deneyimler araştırmacı için ilginç bir konu haline gelmiştir.

Araştırmacının yeme bozukluklarına olan ilgisi kilosunun, bedeninin ve görünüşünün benliğinin en önemli parçası, hatta, yegâne parçası olduğuna inandığı çocukluk ve ergenlik yıllarındaki zamanlarla ilişkilidir. Bu doğrultuda, belirtebilir ki araştırmacının kişisel deneyimleri ve psikoloji eğitimi araştırma sürecini baştan sona etkileyerek hem kolaylaştırıcı hem de zorlaştırıcı bir etki yaratmıştır. Araştırma sorularının oluşturulmasından veri analizine kadar her aşamada kişisel deneyimlerinin, inançlarının ve tutumlarının izlerinin olduğu aşıkardır. Bahsedilen bu izleri dikkatli bir şekilde ele alabilmek adına araştırmacı tarafından veri toplama

ve analiz süreci boyunca bir günlük tutulmuştur. Ayrıca, verileri tartışmak ve temalar hakkındaki görüşleri için tez danışmanından sık sık geri bildirim alınmıştır.

Bu çalışma, araştırmacının genel olarak klinik psikoloji alt alanına ve belirgin olarak yeme bozuklukları ve duygulara dair bilgilerinin derinliğini genişleterek duygusal deneyimlerin paylaşılmasına ve koşulsuz kabulle birlikte öz-şefkate dair iyileştirici gücü anlamlandırmasına olanak tanımıştır.





BÖLÜM V

BULGULAR

Bu bölümde, katılımcıların beden ve görünüşle ilgili utanç, suçluluk, mahcubiyet, haset, kibirli gurur, otantik gurur ve öz-tiksinme senaryolarına verdikleri cevapların analizine dayanarak elde edilen bulgular yer almaktadır. Her bir duygu senaryosunu takip eden sorulara verilen cevapların içerik analizi ile ayrı ayrı değerlendirilmesi sonucunda, katılımcıların belirttiği deneyimlere dair bulgular “Tetikleyiciler”, “Duygusal Deneyimler”, “Davranışsal Deneyimler” ve “Bilişsel Deneyimler” olmak üzere ana temalar altında sınıflandırılmıştır.

Araştırma kapsamında katılımcılardan senaryolarla birlikte ifade ettikleri duygusal deneyimlerin sebeplerine dair fikirlerini belirtmeleri istenmiştir. Verdikleri cevapların analiz edilmesiyle “Tetikleyiciler” adlı ana tema oluşmuştur. Bu ana tema katılımcıların bahsettikleri duygu tepkilerinin ortaya çıkmasını etkileyen faktörleri ifade etmektedir. Katılımcılara senaryoda yer alan baş karakterlerin başından geçen olaylar karşısında nasıl hissettiği sorulmuş ve katılımcılardan duyguyu tanımlamaları istenmiştir. Verilen cevapların analiziyle elde edilmiş “Duygusal Deneyimler” adlı ana tema ise katılımcıların senaryolarla ilişkili bahsettikleri duygusal tepkileri ve bu duyguları nasıl tanımladıklarını yansıtmaktadır. “Davranışsal Deneyimler” adlı ana tema bahsedilen duygu tepkileriyle ilgili davranışsal sonuçları kapsamaktadır. Araştırma kapsamında katılımcılara senaryolarda yer alan baş karakterlerin deneyimledikleri durumlarla birlikte nasıl düşündükleri ve bu düşüncelerin onlar için ne anlam ifade ettiği de sorulmuştur. Belirtilen sorulara verilen cevapların analiz edilmesiyle bulunmuş “Bilişsel deneyimler” adlı ana tema, katılımcıların bahsettiği duygularla ilişkilendirilmiş düşünce, tutum ve inançlarını ifade etmektedir. Ayrıca,

belirtilen duyguları azaltmak, sürdürmek veya arttırmak hedefiyle belirli davranışların seçilmesi veya düşüncelerin düzenlenmesini ifade eden “Davranışsal Stratejiler” ve “Bilişsel Stratejiler” olmak üzere iki ana temaya da ulaşılmıştır.

Yedi farklı duygu senaryosundan elde edilen ana temaların yanı sıra, çeşitli alt temalara da ulaşılmıştır. Ana temalar ve alt temalar katılımcıların beden ve görünüşle ilgili ifade ettikleri öz bilinçli duygu deneyimlerine ve duygu düzenleme stratejilerine dair bulguları oluşturmuştur. Kibirli gurur, otantik gurur, mahcubiyet, suçluluk, utanç, haset ve öz-tiksinmeyle ilgili bulgulara ilgili başlıkların altında yer verilmiştir.

5.1. Beden ve Görünüşle İlgili Kibirli Gurur

5.1.a. Beden ve Görünüşle İlgili Kibirli Gurur Deneyimleri

Katılımcılar beden ve görünüşle ilgili kibirli gurur senaryosunun ardından hem kendi yaşantıları hem de senaryonun baş karakteri olan Armağan’ın üzerinden duyguyla ilgili deneyimleri aktarmıştır. Katılımcıların ifade ettikleri deneyimleri yansıtan ana ve alt temalar Tablo 5.1’de gösterilmiştir.

Ana Temalar	Alt Temalar	Sıklık
Tetikleyiciler	<i>Gurur Tetikleyicileri</i>	
	Zayıf/Kaslı olma idealine uyan bir beden	8
	Onaylanmak	23
	<i>Kaygı Tetikleyicileri</i>	
Duygusal Deneyimler	Beden ve görünüşü sürdürmeye dair belirsizlik	7
	Beden ve görünüşe dair sert kurallar	3
	Kibirli gurur	3
	Çabayla gelen gurur	6
	Mutluluk	8
Davranışsal Deneyimler	Kaygı	9
	Öz-bakımına daha fazla dikkat etmek	3
	Beden idealini sürdürmeye dair motivasyonda artış	9
	Daha fazla sosyalleşmek	5

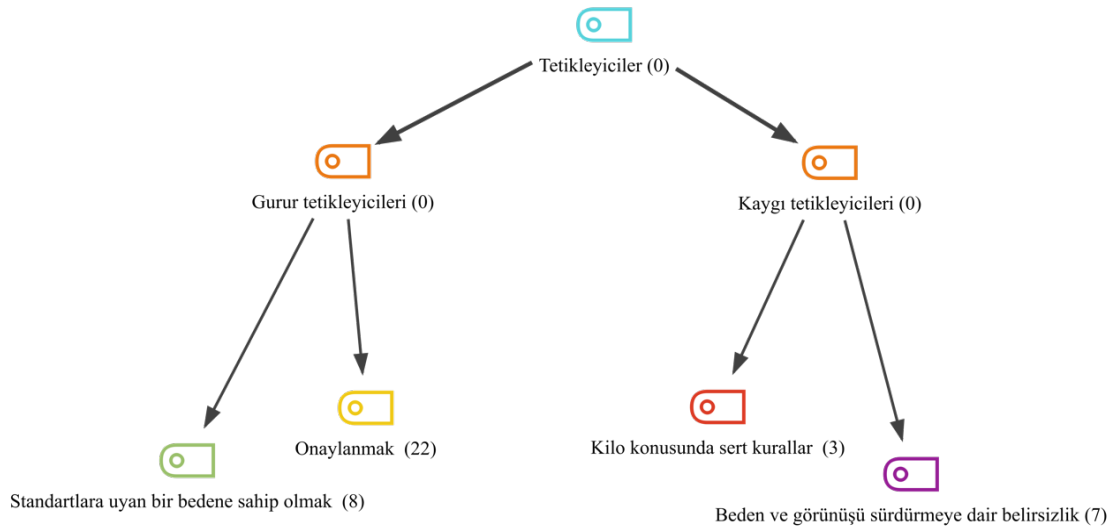
Bilişsel	Benliğe dair olumlu değerlendirmeler	36
Deneyimler	Sahip olunan bedeni koruma zorunluluğu	4
	Endişeli beklentiler	4
	Yemeğin zararı	2
	Yemeği normalleştirme	4

Tablo 5.1. Kibirli Gururla İlişkili Deneyimler, Yeme Davranışları ve Yeme Tutumları

5.1.a.i. Tetikleyiciler

Kibirli gurur senaryosuyla ilişkili “Tetikleyiciler” ana temasının altında 4 alt tema yer almıştır. Bu alt temalar katılımcıların senaryoyu takiben ifade ettikleri duygusal tepkilere göre farklılaşmıştır. Bu farklılaşma yalnızca katılımcıların bahsettiği iki duygusal tepki olan gurur ve kaygı için ayırım göstermiştir. Gurur tetikleyicileri için “Kaslı veya zayıf olma idealine uyan bir beden” ve “Onaylanma” adlı iki alt tema oluşurken kaygı için “Beden ve görünüşü sürdürmeye dair belirsizlik” ve “Beden ve görünüşe dair sert kurallar” olmak üzere yine iki alt tema ortaya çıkmıştır. Ana tema ve alt temalar Şekil 5.1’de gösterilmiştir.

Şekil 5.1. Kibirli Gurur Senaryosuyla İlgili Tetikleyiciler



“Onaylanma” alt teması, katılımcıların tümü tarafından belirtilmiş olup insanların üzerinde etki bırakabilme, onların beğenisini kazanabilme, iltifatlar alabilme veya takdir edilebilmeyi ifade etmektedir.

“Arkadaşlarının hep iltifat etmesi tabi ki gururunu daha da yükseltir. Belki kendisi görmeyecekti ama herkes bunu söylediği için o da görüp gurur duyar kendinle.” (K6)

“Kaslı veya zayıf olma idealine uyan bir beden” adlı alt tema ise katılımcıların zayıflık, kilo kaybı, kaslı olma, uzun boylu olma ve toplumun standartlarına uyumlu bir bedene sahip olmaya dair ifadelerini kapsamaktadır. Katılımcıların %57,14’ü tarafından kaslı veya zayıf olma idealine uyan bir bedenin gururun sebebi olduğu ifade edilmiştir.

“Armağan böyle hissetmiş çünkü belli bir standardı yakalayabildiği için. Herkesin olmak istediği standarda uygun olduğu için.” (K2)

“Beden ve görünüşü sürdürmeye dair belirsizlik” alt teması sahip olunan beden ve görünüşün korunabilmesine dair belirsizliği ve “Beden ve görünüşe dair sert kurallar” alt teması, kiloya, vücut ölçülerine yönelik sert kurallara sahip olmayı ifade etmektedir. Beden ve görünüşün kaybedilmesine dair belirsizlik ve kiloya dair sert kurallara sahip olmak, katılımcıların %43’ü tarafından kaygı oluşumunu etkileyebilecek etmenler olarak belirtilmiştir.

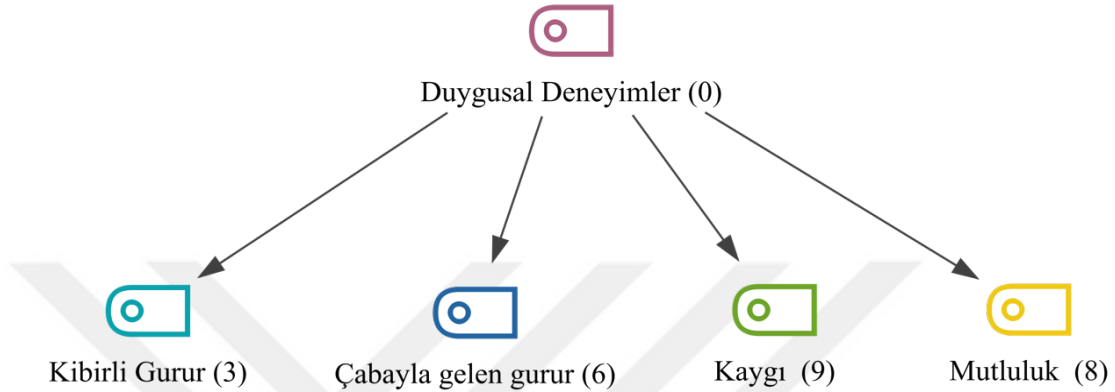
“...Yani sürekli belli bir kilo sınırı içerisinde kalmam lazımdı. Bir üst limit varmış ve asla o üst limite çıkamazmışım gibi hissediyordum ve kilo almaktan çok korkmaya başlamıştım.” (K3)

“...Çok fazla korkuyorsun ya ben bu şeyi kaybedersem diye...Bir bakıma senin olayın o olması durumuna geldiği zaman bu konuda biraz fazla hassas ve üzerine fazla gidebiliyorsun.” (K5)

5.1.a.ii. Duygusal Deneyimler

Bu ana temanın altında kibirli gurur, çabayla gelen gurur, mutluluk, başarı hissi ve kaygı olarak isimlendirilen alt temalar sınıflandırılmıştır. Ana tema ve alt temalar Şekil 5.2’de gösterilmiştir.

Şekil 5.2. Kibirli Gurur Senaryosuyla İlişkili Duygusal Deneyimler



Katılımcıların %71,4’ü senaryoyla birlikte mutluluk duygusundan ve mutluluğun olumlu nitelikte bir duygulanımı yansıttığından bahsetmiştir. Katılımcıların %57,14’ü ise çabayla ilişkili gururdan söz etmiş ve bu gururu şans faktörünü içermeyen ve çok zayıflamayla, bedene uyan kıyafetleri seçebilmeyeyle ilişkili gurur olarak tanımlamıştır. Bununla birlikte, katılımcıların %29’u, gururun büyüklenmeci ve kibirli bir yönünün olduğu ifade ederek gururu, atletik olma, uzun boylu olmaya yapılan atıflarla açıklamıştır.

“Armağan kendisiyle gurur duymuştur büyük bir ihtimal. Zaten bu gururu duyabilmek için baya çaba sarf etmiş. Çabasının da karşılığını almış. Çok da mutlu olmuş.” (K4)

“Açıkçası beni gururlu hissettiriyor biraz. Biraz egoistçe de geliyor olabilir ama.” (K6)

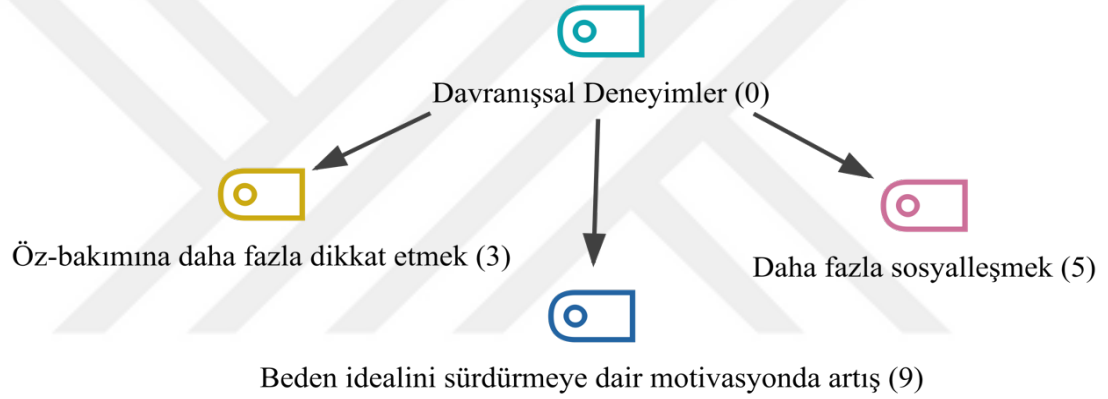
Katılımcıların senaryoyla ilişkili bahsettikleri diğer duygu tepkisi kaygı olmuştur. Kaygı, beden idealinin ve bedene dair onaylanmanın sürdürülmesindeki

belirsizlikle gelen panik, korku ve endişe olarak ifade edilmiştir. Katılımcı 3 kaygıyı “Çok yoğun bir panik ve bir anda bir şey olacak ve her şey yerle bir olacak ve her şey bitecek ondan sonra da hiçbir şey eskisi gibi olmayacak.” olarak tanımlamıştır.

5.1.a.iii. Davranışsal Deneyimler

Davranışsal deneyimler “öz-bakımına daha fazla dikkat etmek”, “beden idealini sürdürmeye dair motivasyonda artış” ve “daha fazla sosyalleşme” adlı alt temaları oluşturmuştur. Ana ve alt temalar Şekil 5.3’te gösterilmiştir.

Şekil 5.3. Kibirli Gurur Senaryosuyla İlişkili Davranışsal Deneyimler



Katılımcıların %43’ü belirttikleri duygusal deneyimlerle birlikte görünüme ve giyime daha fazla dikkat etmekten, daha öz-güvenli kıyafet tercihlerinde bulunmaktan bahsetmiştir. Katılımcı 7, öz-bakımına daha fazla dikkat etmeyi “Saçımı boyatıyordum. Makyaj yapıyordum. Giyinip dışarı çıkıyordum.” şeklinde ifade etmiştir. Yine katılımcıların %43’ü beden idealini sürdürmeye yönelik spor ve beslenme düzeninin takip edilmesine, sağlıklı olabilmeye dair motivasyonda artıştan söz etmiştir. Bunun yanı sıra, katılımcıların %29’u daha fazla sosyal ortamlara girmeyi ve insanlarla bir arada bulunmayı dile getirmiştir.

“Sağlığa da motive oluyorsunuz. Ben bunu daha sağlıklı nasıl yapabilirim tarzında. Sağlıklı beslenmeye çalışıyorum. Hayatta her

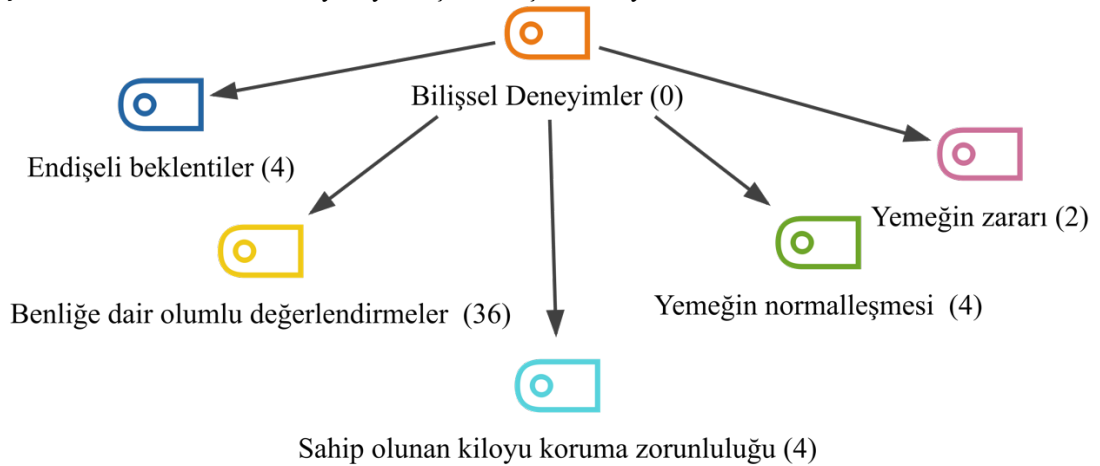
şeyden kaçamıyorsunuz. Sağlıksız gıdalar da önünüze seriliyor. Çok mecbur kalmadıkça onları tüketmemek için elimden geleni yapıyorum... Hayat tarzımı değiştirdim.” (K4)

“O an öyle bir gaza gelir ki insana. İnsanın takdir edilmesi onu yani beğenilmesi aslında her zaman insanı motive eden bir şey. Herkesi motive eden bir şey.” (K2)

5.1.a.iv. Bilişsel Deneyimler

Bu ana temanın altında benliğe ve geleceğe dair daha genel tutumları, inançları ve düşünceleri ifade eden ve özel olarak yeme tutumlarını kapsayan alt temalar sınıflandırılmıştır. “Benliğe dair olumlu değerlendirmeler”, “sahip olunan bedeni koruma zorunluluğu” ve “endişeli beklentiler” adlı alt temalar daha genel bilişsel deneyimleri, “yemeğin zararı” ve “yemeğin normalleşmesi” adlı alt temalar ise yemekle ilgili bilişsel deneyimleri yansıtmaktadır. Ana ve alt temalar Şekil 5.4’te gösterilmiştir.

Şekil 5.4. Kibirli Gurur Senaryosuyla İlişkili Bilişsel Deneyimler



Katılımcılar benliğe dair olumlu değerlendirmelerden söz ederken başarılı, değerli ve sevilebilir olmaya yönelik inançlardan bahsetmiştir. Beden ve görünüşün

güzel ve çekici bulunmasıyla birlikte kendiliğe verilen değerin ve sevginin artacağını ifade etmişlerdir. Bununla birlikte, katılımcılar öz-güvende de artıştan söz ederek bedene dair başarının farklı alanlara da genellenebileceğini belirtmiştir. Katılımcıların %86'sının ifade ettiği bu olumlu değerlendirmeler “Benliğe dair olumlu değerlendirmeler” alt temasını oluşturmuştur.

“Ben çok başarılıyım. İnsanlar tarafından takdir ediliyorum. Popülerim. İnsanlar beni hep beğeniyorlar.” demiştir. Bu tabi onda motivasyonun yanında öz-güven patlaması da yaratmıştır. İçten içe “Burada başarılıysam her alanda başarılı olabilirim...” (K4)

Diğer bir alt tema olan “sahip olunan bedeni koruma zorunluluğu”, katılımcıların %29'u tarafından belirtilmiş kaybedilen kiloyu ve beğenilen fiziksel görünümü sürdürmeye dair gerekliliği ifade etmektedir. Katılımcı 5 ulaşılan beden idealini koruma zorunluluğunu *“Evet. Çok güzel görünüyorum ve çok şanslıyım. Bunu kesinlikle kaybetmemem gerekiyor. Ne olursa olsun bu durumu korumam lazım.”* şeklinde ifade etmiştir. “Endişeli beklentiler” alt teması, katılımcıların yine %29'u tarafından belirtilmiş beden idealinin sürdürülemediği durumda gerçekleşecek olumsuzluklara, sosyal ilişkileri kaybetmeye, olumsuz eleştirilmeye ve dışlanmaya dair beklentileri içermektedir. Katılımcı 3 bu olumsuz beklentiye *“Eğer günün birinde atletik vücudunu kaybederse ailesi dışında kalacağını düşünmüş olabilir.... Ya bir gün tekrar kilo alırsam insanlar bana gelip “Ne kadar kilo almışsın (!) Ne kadar çirkin gözükiyorsun (!)” diyeceklerdi.”* şeklinde belirtmiştir.

Katılımcılar tarafından belirtilen yemeğe dair algılar ve yemekle kurulan ilişkiye dair ifadeler “yemeğin zararı” ve “yemeğin normalleşmesi” olarak sınıflandırılmıştır. Katılımcıların %29'unun, yemeğin huzursuzluk hissettiren bir eyleme dönüşümüne dair ifadeleri ve yemek yemenin beden ideallerinin

sürdürülmesindeki zararına ilişkin değerlendirmeleri “yemeğin zararı” adlı alt temayı oluşturmuştur. “Yemeğin normalleşmesi” adlı diğer alt tema ise katılımcıların %43’ü tarafından belirtilen yemeğin günlük hayatın normal bir parçası haline gelmesini, yemeğin bir ihtiyaca dönüşmesini ve yemeğin herhangi bir eyleme geçme ihtiyacı hissetmeden telafi edilebilirliğini ifade etmektedir.

“Yani yemekten artık iğreniyordum. Yerken tabi tadını seviyordum ama genel olarak yemek yeme konsepti ve eylemi, hayali, düşüncesi bile çok huzursuz hissettiriyordu.” (K3)

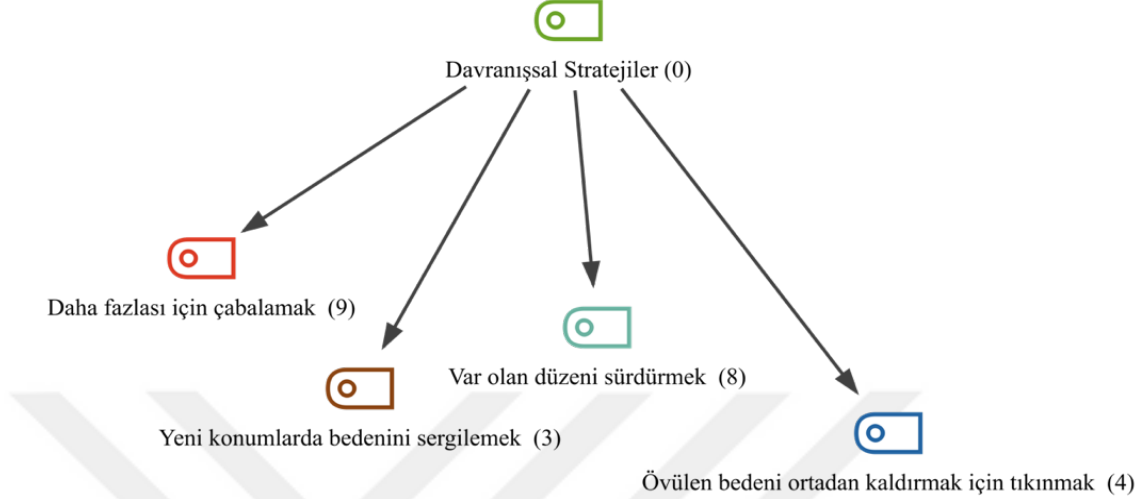
“Durdurmaya çalışıyordum ama düşman gibi de görmüyordum. Bu kadar tehlikeli bir şey değildi benim için bu. Günlük hayatımda yapmam gereken normal bir aktiviteydi benim için. Ne ekstra yapmam gereken ne çok düşmandı. Her şey gibi. Su içmek gibi bir şeydi. O zamanlar dikkat ederdim yemeğime de ama isteyerek yapardım. Kendimi seviyorum ve sağlıklı besleniyorum. Ona uygun şeyler yapıyorum. Çok normaldi.” (K7)

5.1.b. Beden ve Görünüşle İlgili Kibirli Gurur Duygusunu Düzenleme Stratejileri

Beden ve görünüşle ilgili kibirli gurur senaryosunun ardından katılımcıların %86’sı ifade ettikleri duygusal deneyimlerin arttırılmasına ilişkin hedeflerden söz etmiştir. Sadece katılımcı 3 belirttiği kaygının azaltılmasının hedeflenişinden bahsetmiştir. Öte yandan, katılımcı 5 ise kaygıyı arttırmayı hedefleyebileceğinden ve kaygılı düşüncelerin sahip olunan beden idealini kaybetme olasılığını azaltacağından bahsetmiştir. Katılımcıların tümü bu senaryoyla ilgili bahsedilen duyguların düzenlenmesinde sadece davranışsal stratejilere başvurulacağını bildirmiştir.

Katılımcıların kibirli gurur senaryosuyla ilişkili bildirdiği davranışsal duygu düzenleme stratejileri Şekil 5.5’te gösterilmektedir.

Şekil 5.5. Kibirli Gururla İlgili Duygu Düzenleme Stratejileri



5.1.b.i. Davranışsal Stratejiler

Bu ana tema, kibirli gurur senaryosunun ardından belirtilmiş duyguların düzenlenmesine yönelik davranışsal stratejileri ifade etmektedir. “Daha fazlası için çabalamak”, “var olan düzeni sürdürmek”, “övülen bedeni ortadan kaldırmak için tıkmak”, “yeni konumlarda bedenini sergilemek” adlı alt temalar bu ana temayı oluşturmaktadır. “Var olan düzeni sürdürmek” alt teması, katılımcıların %86’sının ifade ettiği çabayla gelen gurur, kibirli gurur ve mutluluk duygularını arttırmak için halihazırda uygulanan beslenme ve spor düzenini sürdürme stratejisinin seçimini ifade etmektedir.

“Nasıl bir fiziğe sahipse ona devam eder. Spor yapıyorsa spora devam eder. Az yiyorsa ona devam eder. Sağlıklı besleniyorsa ona devam ederdi.” (K2)

Benzer duygular için, katılımcıların %57,14’ü ise daha zayıf, fit veya kaslı olmayı sağlayabilecek davranışların seçiminden söz etmiştir. “Daha fazlası için çabalamak” alt teması, beden ve görünüşü iyileştirmeye dair daha fazla vakit

harcamayı, spor yapmayı ve besin alımını kısıtlamayı ifade etmektedir. Örneğin Katılımcı 6 daha fazla çabayı *“Daha fazla bedeniyle ilgilenebilirdi. Yaptığı sporun daha fazlasını yapabilir. Bu sonuçta sporla da olmuyor. Vücudunuza bakmanızla oluyor. Kişisel bakımla da falan. Daha fazla ilgilenebilirdi vücuduyla. Belki her şeyden çok bununla vakit geçirirdi.”* şeklinde ifade etmiştir. Katılımcı 1 ise, *“Bence şöyle bir şey olabilir. Mesela çok sevdiği bir yemek var atıyorum pizza. Ben bu kişilerin biraz o kalori dengesini falan çok önemseydiğini düşünüyorum. Mesela o hafta atıyorum bir gün antrenmana gidemedi diye belki arkadaşlarıyla dışarı çıkıp o pizzadan kendini mahrum edebilir.”* cümleleriyle belirtmiştir.

“Yeni konumlarda bedenini sergilemek” alt teması ise çabayla gelen gurur duygusunu arttırmak için yeni bağlamlara girerek, bedenin başka insanlara sergilenişini yansıtmaktadır. Katılımcıların %43’ü yeni ortamlara girmenin yeni insanlarla tanışmayı kolaylaştıracağından ve bedene ilişkin daha fazla övgü almayı sağlayacağından bahsetmişlerdir.

“Yani konum değiştirebilirdi. Daha farklı insanlarla karşılaşabilir. Yani zaten herkesin gözü üstüneyse başka bir yere girdiğinde de o şekilde olacak. Konum değiştirip yine aynı şekilde gözleri üstüne çekip bu ilgiyi arttırabilir veya sürdürebilirdi.” (K7)

Katılımcıların %43’ü övgüler alan beden idealini sürdürmeye dair belirsizliği engelleyebilme ve kontrol altında tutabilme işlevine sahip bir diğer duygu düzenleme stratejisinin tıknırcasına yemek olduğunu dile getirmiştir. Bununla birlikte, tıknırcasına yemenin kaygıyla başa çıkmada tekrar eden düşüncelerden kaçış işlevi sunduğu ve endişeli beklentilerin kontrollü bir şekilde gerçekleşmesini sağladığı ifade edilmiştir.

“...Belki de aslında bilinç altımda kendim buna bir son vermek için bedenimden feragat ettim gibi oldu. Evet insanların bedenimi övmesi hoşuma gidiyordu. Bu çok aklıma geliyordu. Çok fazla düşünüyordum. Bir noktada bu raddeye geliyorsa böyle olmaması için yapacağım şey bu bedene sahip olmamak artık. Bunu o zaman bilinçli olarak yapmıyordum ama. Korkacağın şeyin ne zaman olacağını bilememektense kendin yap. Korktuğun şey yaşansın. Bir anda yara bandını çekmiş olursun şeklinde bir yeme davranışına sokmuştu.” (K5)

5.2. Beden ve Görünüşle İlgili Otantik Gurur

5.2.a. Beden ve Görünüşle İlgili Otantik Gurur Deneyimleri

Katılımcılar beden ve görünüşle ilgili otantik gurur senaryosunun ardından hem kendi hem de senaryonun baş karakteri olan Oytun’un üzerinden duyguyla ilgili deneyimleri aktarmıştır. Bu deneyimler düşünsel, davranışsal ve duygusal sonuçları barındırmaktadır. Bununla birlikte, katılımcılar bahsettikleri duyguların ortaya çıkma nedenlerine değinerek duyguları tanımlamıştır. Bu doğrultuda, diğer duygu senaryolarına ait bulgularla benzer bir şekilde katılımcıların ifade ettikleri deneyimleri kapsayan tetikleyiciler, duygusal, davranışsal ve bilişsel deneyimler adlı 4 ana tema oluşmuştur. Ana ve alt temalar Tablo 5.2’de gösterilmiştir.

Ana Temalar	Alt Temalar	Sıklık
Tetikleyiciler	Bedeni ve görünümü için düzenli çaba sarf etmiş olmak	10
	Kaslı/Zayıf olma hedefine yaklaşmak veya ulaşmak	10
	Değişimle gelen övgüler	5
Duygusal Deneyimler	Çabayla gelen gurur	5
	Mutluluk	5
	Başarı hissi	4

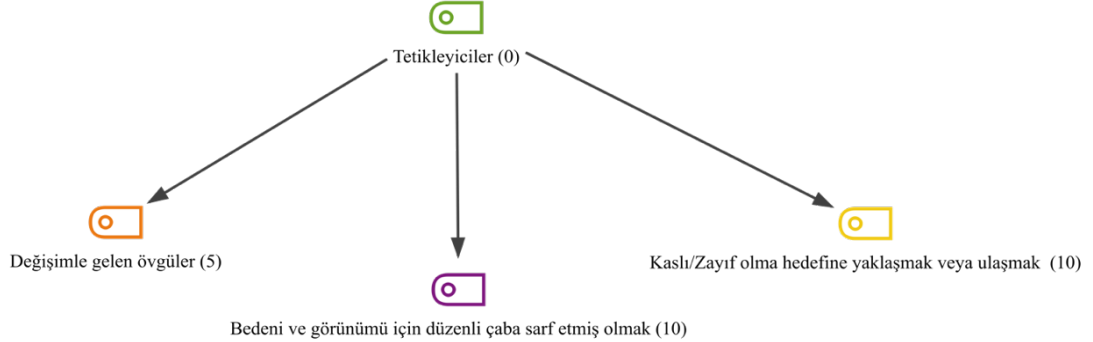
Davranışsal Deneyimler	Beden idealini sürdürmeye veya ulaşmaya dair	12
	motivasyonda artış	
	Sağlıklı beslenmeye başlamak	3
	Kendini ödüllendirmek	6
Bilişsel Deneyimler	Benliğe dair olumlu değerlendirmeler	35
	Algılanan kontrolde artış	9
	Verilen kilonun yetersizliğiyle daha fazlasını istemek	27
	Beslenme düzeni ve spora devam etme zorunluluğu	4
	Yemeğin hak edilmesi	3
	Yemeğin yasaklanması	5
	Yasaklanan yemeğin cazipliği	5

Tablo 5.2. Otantik Gururla İlişkili Deneyimler, Yeme Davranışları ve Yeme Tutumları

5.2.a.i. Tetikleyiciler

Bu ana temanın altında “bedeni ve görünümü için düzenli çaba sarf etmiş olmak”, “kaslı veya zayıf olma hedefine yaklaşmak veya ulaşmak” ve son olarak, “değişimle gelen övgüler” adlı 3 alt tema yer almıştır. Bu alt temaların her biri senaryoyla birlikte bahsedilen tüm duygusal tepkilerin oluşumundaki ortaklaşan sebepleri kapsamıştır. Ana ve alt temalar Şekil 5.6’da gösterilmiştir.

Şekil 5.6. Otantik Gurur Senaryosuyla İlgili Tetikleyiciler



“Kaslı/ Zayıf olma hedefine yaklaşmak ve ulaşmak” alt teması, katılımcıların %71,4’ü tarafından belirtilen kilo vermeyi, aynadaki yansımayı beğenmeyi ve insanların onayladığı bir bedene sahip olmayı ifade etmektedir. Bununla birlikte, “Bedeni ve görünümü için düzenli çaba sarf etmiş olmak” alt teması, katılımcıların yine %71,4’ü tarafından belirtilen beden ve görünüş hedeflerine ulaşma sürecinde istikrarlı bir şekilde ilerlemiş olmayı diyet ve spor programlarına uymaya dair

gösterilen çabayı kapsamıştır. Son olarak, katılımcıların %57,14'ü tarafından bedene ve görünüşe dair sosyal çevreden gelen övgülerin de bahsettikleri duygusal tepkileri etkileyebileceğinin belirtilmesi “Değişimle gelen övgüler” alt temasını oluşturmuştur.

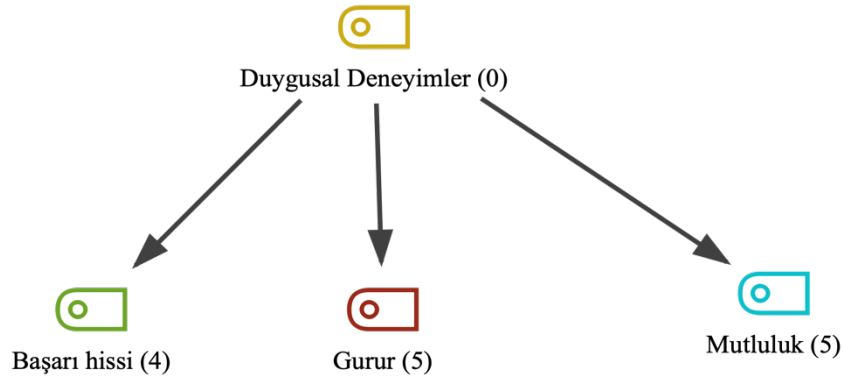
“Aynı Armağan gibi ideali için çabalamış ve bunun da meyvelerini toplamış. Övgüleri aldığı için çok mutlu olmuştur... Bir kere kilo verince kendinizle bir gurur duyuyorsunuz. Çok güzel oldu. Çok iyi yaptım diyorsunuz. İyi ki spor yaptım. İyi ki bu kararları verdim...” (K4)

“Oytun gerçekten peygamber sabrı olan bir insanmış yani bence çok güzel bir başarı hissetmiştir. Oytun ya mutlu olmuştur tekrar aynı şeyleri söyledim ama. 3 ay boyunca bir şeye bağlı kalabilmek ona uyabilmek aslında kendisini yönetmiş olmak...” (K2)

5.2.a.ii. Duygusal Deneyimler

Bu ana temanın altında çabayla gelen gurur, mutluluk ve başarı hissi olarak tanımlanan duygular alt temalar olarak sınıflandırılmıştır. Ana ve alt temalar Şekil 5.7’de gösterilmiştir.

Şekil 5.7. Otantik Gurur Senaryosuyla İlgili Duygusal Deneyimler



Katılımcıların senaryoyla birlikte bahsettikleri üç duygunun benzer oranlarla ifade edildiği bulunmuştur. Bu oran her üç duygu için katılımcıların %57,14'üne işaret etmiştir. Katılımcıların bahsettikleri mutluluk duygusu, kibirli gurur senaryosuyla ilişkili belirttikleri mutluluğa ilişkin tanımlarla benzerlik göstererek, olumlu nitelikte bir duygulanım ve psikolojik rahatlama olarak ifade edilmiştir. Bununla birlikte, çabayla gelen gurur ve başarı hissi beden ve görünüş hedeflerine yönelik uyumlu davranışların sergilenmesi ve hedeflere ulaşılması olarak tanımlanmıştır.

“Asıl gururu Oytun hissetmiştir şu an. Yani başarmanın ve kendine hâkim olmanın yarattığı bir gurur bu.” (K7)

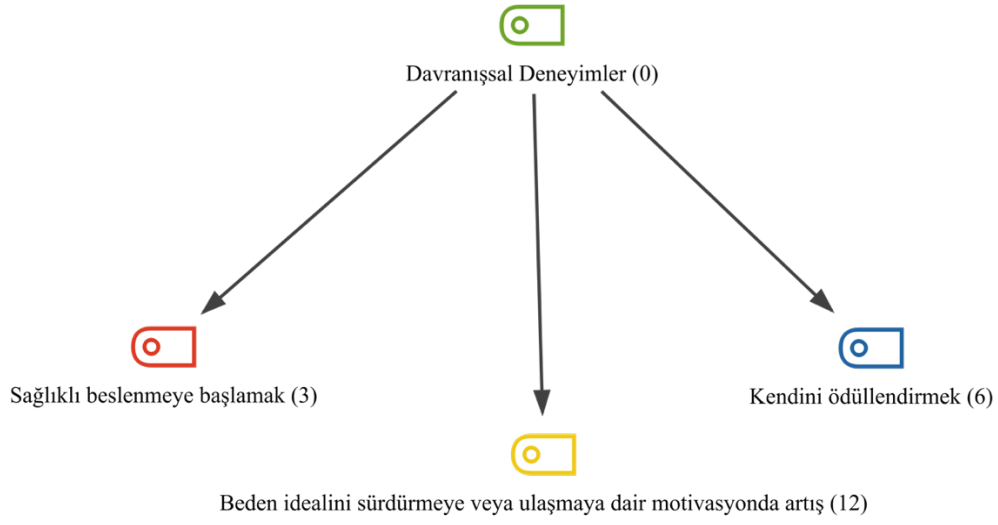
“Aşırı mutlu hissetmiştir. Böyle bir başardım hissi, ferahlama ve sırtından yük kalkmış olabilir. Kesinlikle hafıflemiştir psikolojik olarak baya.” (K6)

5.2.a.iii. Davranışsal Deneyimler

Analiz sonucunda ulaşılan bu ana tema genel deneyimin bir parçasını ifade eden davranışsal örüntüleri yansıtmaktadır. Bu örüntüler, ifade edilen duygularla birlikte deneyimlendiği belirtilen davranışları içermiştir. “Davranışsal deneyimler” ana temasının altında “beden idealini sürdürmeye veya ulaşmaya dair motivasyonda artış”, “sağlıklı beslenmeye başlamak” ve “kendini ödüllendirmek” adlı alt temalar yer almıştır. Ana ve alt temalar Şekil 5.8’de gösterilmiştir.

“Beden idealini sürdürmeye veya ulaşmaya dair motivasyonda artış” alt teması, katılımcıların tümü tarafından belirtilen duygularla birlikte yeni bir beslenme ve spor programına başlama, daha fazla kilo verme veya sağlığa dikkat etmeyle ilgili davranışsal motivasyonun artışı ifade etmektedir.

Şekil 5.8. Otantik Gurur Senaryosuyla İlgili Davranışsal Deneyimler



Katılımcıların %43'ü senaryoyla birlikte ifade ettikleri duygularla birlikte sağlıklı beslenmeye başlamaktan ve “zararlı” olarak nitelendirdikleri besin tüketimini bırakmaktan söz etmiştir. Bu doğrultuda, sağlıklı beslenme davranışları “Sağlıklı beslenmeye başlamak” alt temasını oluşturmuştur. Bununla birlikte, katılımcıların canlarının istediği besini yeme ve yeni kıyafetler almak için alışverişe çıkmaktan bahsetmeleri, “Kendini ödüllendirmek” alt temasını oluşturmuştur. Katılımcıların %43'ü ifade ettikleri duygusal tepkilerle birlikte kendini ödüllendirmekten söz etmiştir.

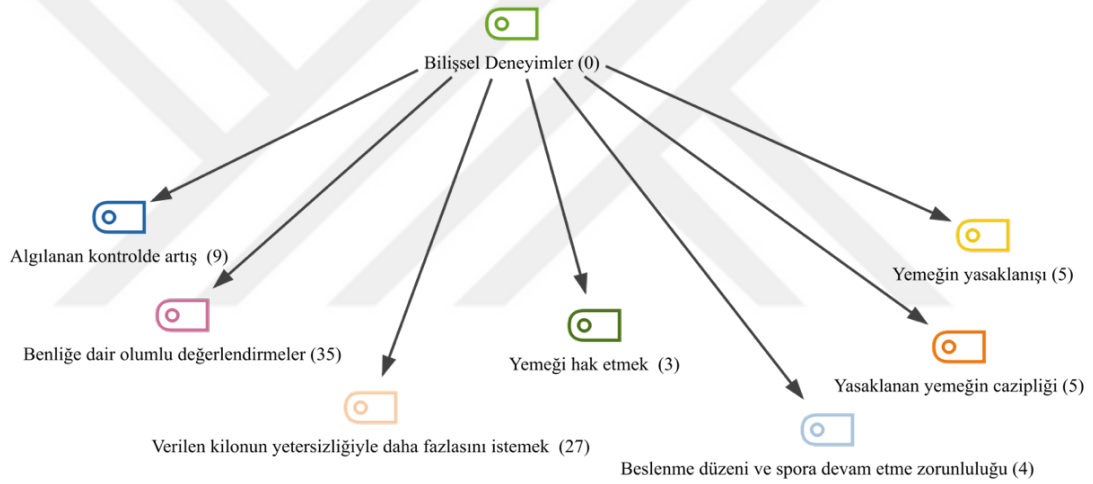
“Bu sefer dedim ki bu süreci atlatınca sağlığa da motive olayım...Ben 3 aydır her gün brokoli yiyorum... Trans yağ kesinlikle yok. Kızartmayı hayatımdan çıkarttım. Margarini de. Pakete girmiş hiçbir gıdayı kabul etmeyelim. Yoğurdu kendimiz yapalım gibi.” (K4)

“...Alışverişe çıkmayı düşünmüş olabilir, yeni kıyafetler almak istemiş olabilir. Eski kıyafetlerini yani büyük beden olan kıyafetlerini bedenine göre daraltmak istemiş olabilir.” (K1)

5.2.a.iv. Bilişsel Deneyimler

Bu ana temanın altında katılımcıların genel benliğe, kilo vermeye ve yemeğe dair ifade ettikleri bilişleri kapsayan alt temalar yer almıştır. Bu doğrultuda alt temalar; “benliğe dair olumlu değerlendirmeler”, “algılanan kontrolde artış”, “verilen kilonun yetersizliğiyle daha fazlasını istemek”, “beslenme düzeni ve spora devam etme zorunluluğu”, “yemeğin hak edilmesi”, “yemeğin yasaklanması” ve “yasaklanan yemeğin cazipliği” olarak adlandırılmıştır. Ana ve alt temalar Şekil 5.9’da gösterilmiştir.

Şekil 5.9. Otantik Gurur Senaryosuyla İlgili Bilişsel Deneyimler



Katılımcıların tümü tarafından belirtilen başarılı ve sevilebilir olmaya dair inançlar, “benliğe dair olumlu değerlendirmeler” alt temasını oluşturmuştur. Katılımcılar, öz-güvende artıştan söz ederek başarının sadece bedenle sınırlı olmadığını ve başka alanları da kapsayabileceğini ifade etmiştir. Katılımcıların %57,14’ü, beden ve görünüşü değiştirme becerisine yönelik algılanan kontrolün artışından ve kendini daha iradeli, sabırlı ve azimli bulmaktan bahsetmiştir.

“...Sonuçta aklına koyduğu bir şeyi başarmış. Bu da hayatının her konusunda kendine daha güvenli hissetmesini sağlamıştır.” (K5)

“Hedef koyup ulařtıęı Őeyi dűőűnűnce belki de bir Őeyi bařarmanın bu kadar zor olmadıęını ve yapabilecek iradesi, kapasitesi olabileceęini gűrűp kendiyle gurur duymuřtur.” (K3)

Katılımcılar kiloya iliřkin biliřlere de deęinmiř ve %57,14’ű verilen kilonun yetersizlięiyle ilgili dűőűncelerden de bahsetmiřtir. “Verilen kilonun yetersizlięiyle daha fazlasını istemek” alt teması, verilen kiloyu yetersiz bulmayla birlikte daha fazla kilo kaybı ve bedenin farklı alanlarını řekillendirme amacını ifade etmektedir. Katılımcılar, belirlenen yeni hedefe ulařmak için de beslenme dűzeni ve spora devam etme zorunluęundan sűz etmiřtir.

“Oytun’un da fazla kilosı yok ama daha fazla spor yapması ve beslenmesi falan filan gerekir...Ben de “Daha fazla kilo vermem lazım. Daha hızlı kilo vermem lazım. Bűyle kalamam.” řeklinde dűőűniyordum. Verdięim kilo yeterli gelmiyordu.” (K5)

Katılımcılar ifade ettikleri duygusal tepkilerle birlikte yemekle ilgili bakıř tutumlardan da bahsetmiřtir. Katılımcıların %57,14’ű yemeęin bir yasak olarak gűrűlmesinden ve kendilerine zarar verecek bir tehdit olarak deęerlendirilmesinden sűz etmiřtir. Bununla birlikte, katılımcılar tarafından yemeęin yasak olarak deęerlendirilmesiyle yemek yemenin giderek daha çekici bir hale geldięi ve koyulan yasaęı çięnemeye dair isteęin artıřı dile getirilmiřtir. Katılımcıların %28,6’sı ise hedeflenen kiloya ulařmaya yakın olma veya ulařmanın fark edilmesiyle yemeęin hak edilmesinden ve “saęlıksız” olarak nitelendirilen yiyeceklerin tűketiminin eskisi kadar suçlu hissettirmemesinden bahsetmiřtir.

“Yani bűyle, bir űrnekle açıklayabilirim. Mesela aile evindeyken sigara benim için çok tatlı bir Őey űnkű yasak. Ailemin űęrenmemesi lazım. Saęlıksız ve yasak ama mesela řu an ayrı evde yařıyorum. Bařka bir ilde

ama içmiyorum. Benim için hiçbir anlamı yok. Yemek de öyle. Aslında böyle normal olsa hiçbir şekilde dönüp bakmayacağım ama kendim için kafamda yasakladığımda kafamda bu benim için çok daha tatlı bir şeye dönüşüyor.” (K7)

“Oytun bir hamburger yiyebilir bunun üzerine... Ben yine onu bozardım ya ben gidip yemek yedim. Hani o aslında sürekli yemek yeseydim ondan sonra yemek de yemezdim ama yemediğimde gidip bunu hak ettiğimi düşünüp yerim...Çünkü hep bir şeyin hak edişi olarak görüyorum bir şeyleri.” (K2)

“Olabildiğince sağlıklı beslenmeye çalışıyordum. Şekerli, yağlı şeyler yediğim de oluyordu ama o kadar suçluluk duymuyordum.” (K3)

5.2.b. Beden ve Görünüşle İlgili Otantik Gurur Duygusunu Düzenleme Stratejileri

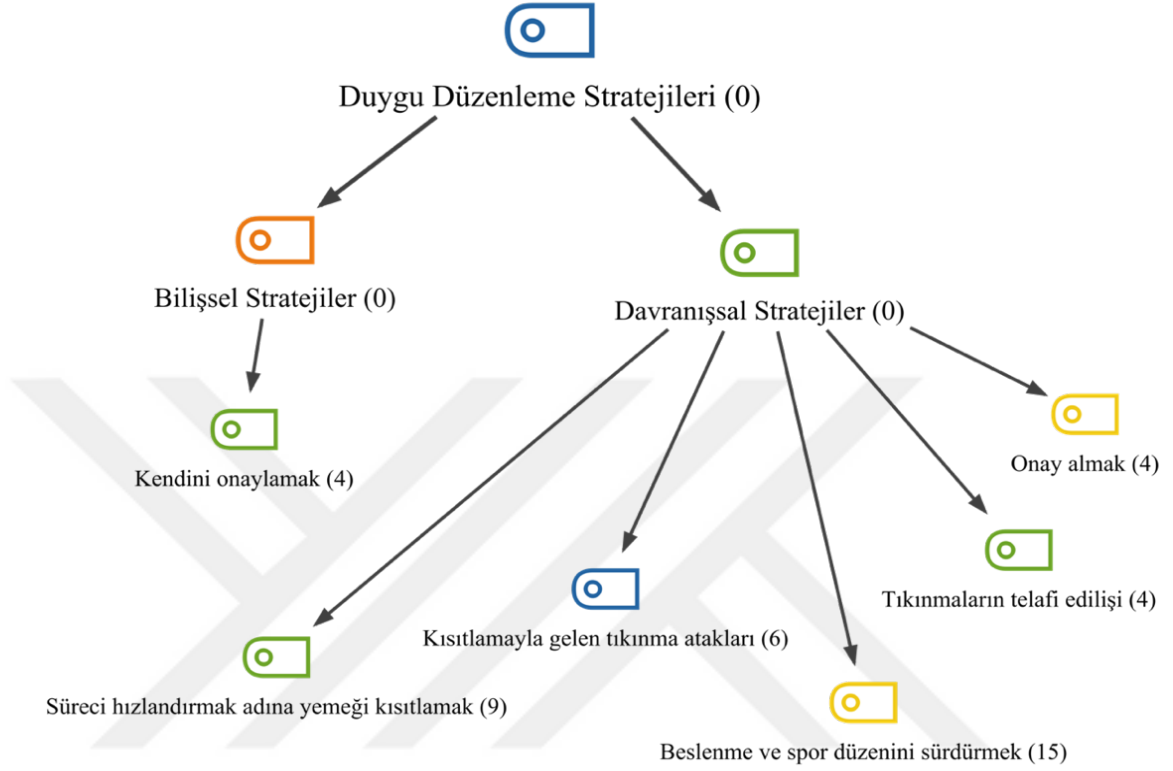
Katılımcıların %57,1'i beden ve görünüşle ilgili otantik gurur senaryosunu takiben ifade ettikleri duygusal deneyimleri artırma hedefinden söz ederken geriye kalan %43'ü ise sürdürme amacını dile getirmiştir. Katılımcıların otantik gurur senaryosuyla ilişkili belirttikleri duygu düzenleme stratejileri Şekil 5.10'da gösterilmektedir.

5.2.b.i. Davranışsal Stratejiler

Davranışsal stratejiler adlı ana temanın altında “beslenme ve spor düzenini sürdürmek”, “onay almak”, “süreci hızlandırmak adına yemeği kısıtlama”, “kısıtlamayla gelen tıkinma atakları” ve “tıkinmaların telafi edilişi” adlı alt temalar yer almıştır. Katılımcıların tümü tarafından görünüm hedefine ulaşmayı sağlayan beslenme düzeni ve spor programını devam ettirmenin, deneyimlenen duyguyu arttıracak veya sürdüreceği ifade edilmiştir. Bununla birlikte, katılımcılar uygulanan

programın süresini uzatmanın kilo vermeyi ve vücudu şekillendirmeyi destekleyici bir işlevinin olduğundan bahsetmiştir.

Şekil 5.10. Otantik Gururla İlgili Duygu Düzenleme Stratejileri



“Onay almak” alt teması, katılımcıların %29’u tarafından belirtilen diğer bir strateji olarak başkaları tarafından onaylanmayı ifade etmektedir. Katılımcılar, duygusal tepkinin arttırılması veya sürdürebilmesi için eski ve yeni bedene dair görsellerin arkadaşlarla paylaşılması ve sosyal ortamlarda daha fazla bulunup bedeni sergileyebilecek kıyafetlerin tercih edilmesinden bahsetmiştir. Belirttikleri bu stratejilerin başka insanlardan övgü almayı arttırabilme işlevine sahip olduklarından söz etmişlerdir.

“Arttırmak isterdi. Bütün motivasyonu devam etsinden çok artarak devam etsindir. Bunun için de programına diyetisyenle olan programına devam eder. Sporunu devam ettirir. Sporunun dozajını devam ettirir...Vücut şekillendikçe daha çok gurur duyacaktır. Vücut

şekillendikçe daha çok övgü alacaktır. Bu şekilde daha gururlanacaktır...” (K4)

“Daha çok çalışmaya devam edebilir. Uzun vadede bu ama kısa vadede düşünürsem yine işte bence onaylatmak. Başka arkadaşlarına onaylatabilir. Eski, yeni fotoğraflarını gönderip “Nasıl olmuş? Nasıl vermişim?” der.” (K7)

Katılımcıların %57’si daha fazla kilo verme isteği ve deneyimlenen duygusal tepkiyi arttırma hedefiyle bağlantılı olarak kendini aç bırakmaktan veya yetersiz beslenmekten söz etmiştir. Kısıtlamayla birlikte daha hızlı bir şekilde kilo kaybedilmesiyle daha mutlu, gururlu veya başarmış hissetmeyi dile getirmişlerdir. Bununla birlikte, katılımcıların %43’ü kısıtlamayı takip eden tıkinma ataklarına ve tıkinmaları telafi eden kusma veya aşırı egzersiz davranışlarına da değinmiştir. Besin alımına dair koyulan yasakların çiğnenmesi durumunda veya diyet sürecinde deneyimlenen olumsuz duygularla başa çıkmak adına tıkinırcasına yemeye başlamaktan söz etmişlerdir. Tıkinmanın olumsuz duygulanımdan kaçış işlevi sağlayarak rahatlatıcı ve mutluluk verici bir yanının olduğundan ve tıkinmaların diyet sürecine verdiği zararı en aza indirebilmek adına kusma veya aşırı spor yapma gibi telafi davranışlarına yönelmekten bahsetmişlerdir.

“Daha fazla kilo vermek için yemek yememeyi denedim ama çok da başarılı olamadım. Yemek yeme bir bakıma bir kaçış mekanizmasıydı. Madem kaçış mekanizması olarak bunu kullanacaksam bunun yan etkileriyle yüzleşmemek için yediğin yemeği geride çıkartabilirsin diye düşünmüştüm.” (K5)

“...Ya kendim belli şekillerde kilo vererek o süreci hızlandırmaya çalışırdım. İki gün boyunca hiçbir şey yemezdim ya da başka şeyler

yapardım ama gururu hakkıyla sürdürmüş olmazdım. Yemezdim ya da kusardım büyük ihtimal ama yine de kilo almaya devam edeceğim için yine yemezdim. Deli gibi spor yapardım büyük ihtimal. Yani o programa harfi harfine uymazdım çünkü şu anda da aynı şeyi yaşıyorum.” (K2)

5.2.b.ii. Bilişsel Stratejiler

Bu ana tema katılımcıların %28,6’sının senaryoyla birlikte belirttikleri duygusal tepkiyi arttırmak amacıyla başvurduğu bilişsel süreci ifade etmektedir. Bu ana temanın altında “kendini onaylamak” adlı alt tema yer almıştır. Katılımcılar, beden ve görünüşe dair kendine onay verebilmenin de mutluluk, başarı ve gurur duygusunu arttıracığından bahsetmiştir. Bulunulan beden ve görünüşe dair olumlu değerlendirmeleri başkasına ihtiyaç duymadan yapabilmenin fark edilmesiyle, kendini onaylamanın deneyimleneceğini ifade etmişlerdir. Bununla birlikte, duygusal yoğunluğun yüksek olduğu durumun içerisinde bu onayın verilmesinde zorlanıldığından söz etmişlerdir.

“...Başarı hedefini başkasının bakış açısına göre şekillendiremem. A kişisinin çok zayıfladın demesinin bir önemi yok. Aslında her şey kendimize. Kendi içimizde de arayabiliriz. O anın içinde tabi zor oluyor. Ben de yapamıyorum.” (K1)

“Kimseye eski- yeni fotoğraflarını göstermesine gerek yok aslında. Kendi kendine de yapabilir. Nereden geldiğini kendini hatırlatarak daha çok gururlanabilir.” (K8)

5.3. Beden ve Görünüşle İlgili Mahcubiyet

5.3.a. Beden ve Görünüşle İlgili Mahcubiyet Deneyimleri

Beden ve görünüşle ilgili mahcubiyet senaryosunun ardından, katılımcılardan senaryodaki baş karakter Ekin olarak ve bireysel deneyimlerine dayanarak cevap vermeleri istenmiştir. Verilen cevapların analiziyle birlikte, diğer duygu senaryolarıyla ilişkili bulgulara olduğu gibi, ifade edilen deneyimler, tetikleyiciler, duygusal, davranışsal ve bilişsel deneyimler olmak üzere dört ana tema altında sınıflandırılmıştır. Beden ve görünüşle ilgili mahcubiyet deneyimine ilişkili ana ve alt temalar Tablo 5.3'te gösterilmiştir.

Ana Temalar	Alt Temalar	Sıklık
Tetikleyiciler	Sorumlulukları yerine getirememiş olmak	7
	Grup içinde tek olmak	5
	İnsanların mevcudiyeti	10
	Olumsuz eleştiriye maruz kalmak veya eleştirilebilir durumda olmak.	6
Duygusal Deneyimler	Utanç	9
	Mahcubiyet	7
	Benliğe duyulan öfke	4
	Endişe	8
	Mutsuzluk	4
Davranışsal Deneyimler	İçine kapanmak	4
Bilişsel Deneyimler	Beden ideeline ulaşma motivasyonunda azalma	3
Bilişsel Deneyimler	Benliğe dair olumsuz değerlendirmeler	32
	İnsanların olumsuz değerlendirme yapacağını varsaymak	13
	Endişeli beklentiler	5
	Ümitsizlik	11
	Yemeğin kötülüğü	7

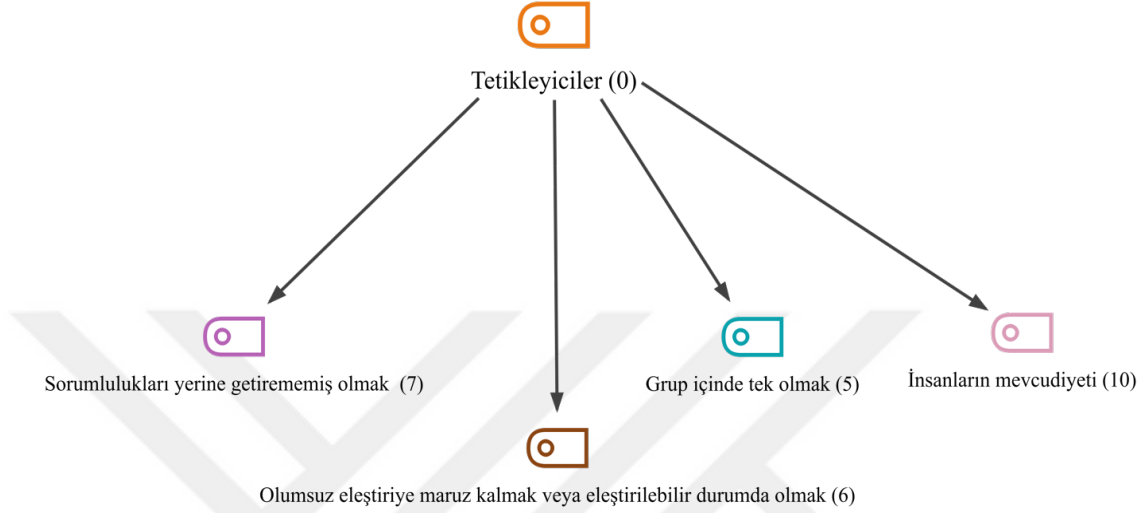
Tablo 5.3. Mahcubiyetle İlişkili Deneyimler, Yeme Davranışları ve Yeme Tutumları

5.3.a.i. Tetikleyiciler

Bu ana tema, katılımcıların senaryoyla ilgili ifade ettikleri duygusal tepkilerin oluşumunda etkili olan faktörleri içermekte ve 4 alt temayı kapsamaktadır. Alt temalar arasında, “sorumlulukları yerine getirememiş olmak”, “grup içinde tek

olmak”, “insanların mevcudiyeti”, “olumsuz eleştiriye maruz kalmak veya eleştirilebilir durumda olmak” yer almaktadır. Ana ve alt temalar Şekil 5.11’de gösterilmiştir.

Şekil 5.11. Mahcubiyet Senaryosuyla İlgili Tetikleyiciler



Katılımcıların %71,4’ü, başta mahcubiyet olmak üzere ifade ettikleri duyguların oluşumunda etkili olan bir faktörü, kilo verme ve vücudu şekillendirme amacına ulaşamama doğrultusunda bu amacı takip eden uzmana karşı sorumlulukların yerine getirilememesiyle açıklamıştır. “İnsanların mevcudiyeti”, beden ve görünüşlerine yönelik hedeflere ulaşamamış olmanın veya zayıflık idealine uymayan bir bedene sahip olmanın başka insanlar tarafından fark edilme ihtimalini ifade etmektedir. Katılımcıların %71,4’ü tarafından bu ihtimal de belirtilen duyguların oluşumu için bir faktör olarak bildirilmiştir. Katılımcı 2 senaryoyla birlikte ifade ettiği duygunun sebebini hem insanların mevcudiyeti hem de sorumlulukların yerine getirilememesiyle ilişkilendirmiş ve “*Yani yapman gereken bir şey var. Bir hafta sıkacaktın dişini veya kaç hafta gerekiyorsa çünkü senin bir sorumluluğun var. Sen bunu yapmıyorsun. İnsanlar da var yani, insanların*

gözünün önündesin. İnsanlar da senin başaramadığını bilecekler...” şeklinde belirtmiştir.

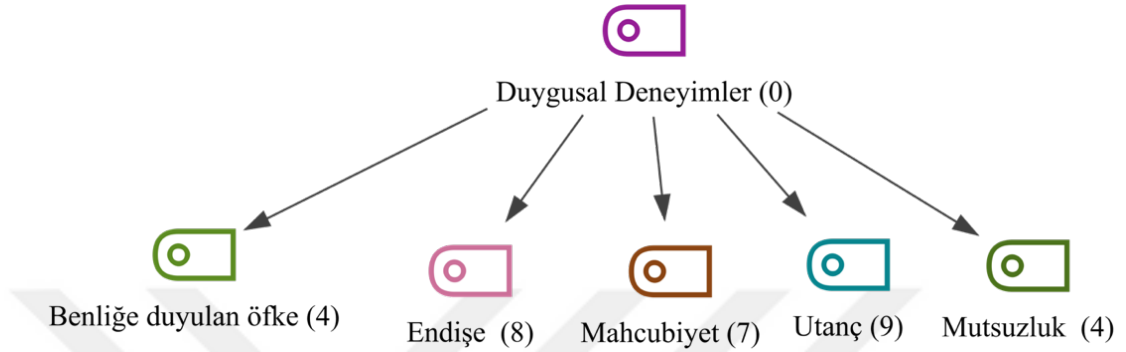
Mahcubiyet senaryosuyla ifade edilen duyguların sebeplerinden biri de eleştirilme veya eleştirilebilecek konumda olmayla ilişkilendirilmiştir. Benzer bir şekilde bu sebep de katılımcıların %71,4’ü tarafından ifade edilmiştir. Katılımcı 7 eleştirilebilecek konumda olmayı, *“Ben de diyetisyene gidiyorum mesela uzun bir süredir. Tutamadığım haftalar doğal olarak oluyor ve bunu paylaşmaya çok utanıyorum çünkü diyetisyenim “Yine mi diyecek. Yine mi bozdun? Yine mi veremedin?” şeklinde dile getirmiştir. Katılımcıların %57,1’i, bir grubun içinde hedefine ulaşamamış olanın sadece kendileriyle sınırlı oluşunun ve diğerlerinden farklı bir durumda olmaya dair farkındalığın, ifade ettikleri utanç ve mahcubiyeti etkileyebileceğinden söz etmiştir. “Grup içinde tek olmak” alt teması, tek olmaya dair farkındalığın belirtilen duyguların oluşumunu etkileyen bir faktör olmasını ifade etmektedir. Katılımcı 4 bu farkındalığı “Umarım da yalnız değilimdir bu grubun içinde.” diyordur. Birebir diyetisyenle görüşüyorsanız olumsuzluklar sizi çok etkilemiyor. Motivasyonunuzu bir şekilde toparlıyorsunuz ama bir grubun içinde siz tekseniz. O sizi çok etkiliyor. Daha da kötü hissetmenize neden oluyor. Birileri başarıyor ve siz başaramıyorsanız bu iki kat bozulmanıza neden oluyor...” şeklinde belirtmiştir.*

5.3.a.ii. Duygusal Deneyimler

Bu ana tema içerisinde, katılımcıların belirttikleri utanç, mahcubiyet, endişe, mutsuzluk ve benliğe duyulan öfke olmak üzere duyguları ifade eden alt temalar bulunmaktadır. Ana ve alt temalar Şekil 5.12’de gösterilmiştir.

Katılımcıların %86'sı, beden ve görünüşle ilgili utançtan bahsederken, %71,4'ü endişe, %57,1'i mutsuzluk, %57,1'i kendine dair öfke ve %43'ü ise mahcubiyetten söz etmiştir.

Şekil 5.12. Mahcubiyet Senaryosuyla İlgili Duygusal Deneyimler



Katılımcılar senaryonun ardından belirttikleri öfke ve mutsuzluğu hedeflenen bedenle uyumsuz davranışlar sergilemeyle açıklamışlardır. Bununla birlikte, utanç duygusu için zayıf veya kaslı olma idealine uymayan, “çirkin” olarak tanımlanan bedene atıfla bu duyguyu tanımlamışlardır. Mahcubiyet ve endişeyi tanımlarken toplumsal standartları ihlal eden bedene sahip olmayı ve hedeflenen görünüm veya bedene yönelik uyumsuz davranışlar sergilemiş olmayı belirtmişlerdir.

“... Kendini o hafta için başarısız görmüştür. Bu onu inanılmaz derecede mutsuz etmiştir...” (K4)

“Ekin endişelenmiştir. Utanmış olabilir. Çok gözlemleniyormuş gibi hissetmiş olabilir...Arkadaşımın bir yere gitmiştik ve orada beden analizi yapabileceklerini belirttiler. Herkes “Aa tamam hadi yapalım.” dedi ama bunun için tartılmamız gerekiyordu. Ben çok endişelendim çünkü herkes yani herkes değil de en azından çoğunluk ideal kilolardaydı. O yüzden onlar için sorun değildi ama sıra bana geldiğinde herkes bana bakıyormuş ve baya yargılayacaklarmış gibi endişeli hissetmişim.” (K5)

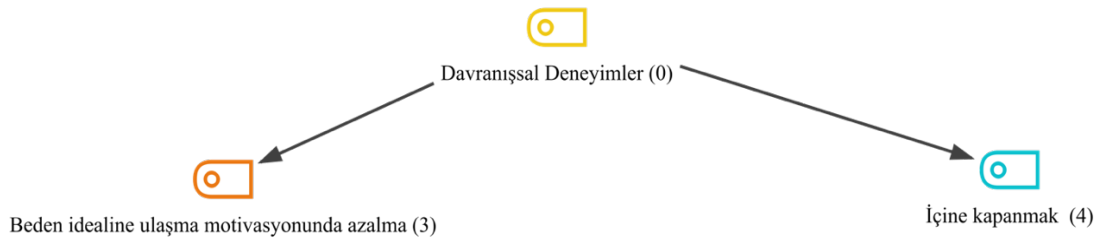
“Burada da doktoruna çok büyük bir sorumluluk hissediyor. Bir saygınlığı var ve ona sevgisi olmuştur. Birine karşı mahcup hissediyorsan bir sevgi de vardır.” (K6)

“Yani o beklentiye yönelik bir öfke. O sırada Ekin’den bedeniyle ilgili birtakım sayılarda azalma ve küçülme bekleniyor. Ve hani ama tam tersi oluyor ve çok yoğun bir öfke yaratır... Belki o hafta yeterince yapması gereken şeyleri iyi yapamadığı için kendine öfke duyuyor olabilir.” (K3)

5.3.a.iii. Davranışsal Deneyimler

Katılımcıların ifade ettikleri duygusal tepkilerle birlikte ortaya çıkan davranışlar, “içine kapanmak” ve “beden idealine ulaşma motivasyonunda azalma” olarak adlandırılan alt temaları oluşturmuştur. Ana ve alt temalar Şekil 5.13’te gösterilmiştir.

Şekil 5.13. Mahcubiyet Senaryosuyla İlgili Davranışsal Deneyimler



Katılımcıların %57,14’ü ifade ettikleri duygularla birlikte sosyalleşmekten uzaklaşarak kendilerini izole etmekten ve sosyal ortamlarda sessizleşmekten söz etmiştir. Beden ve görünüş hedeflerine ulaşmayı sağlayacak diyet ve spor yapma motivasyonunu kaybetmek ise katılımcıların %43’ü tarafından bahsedilmiştir.

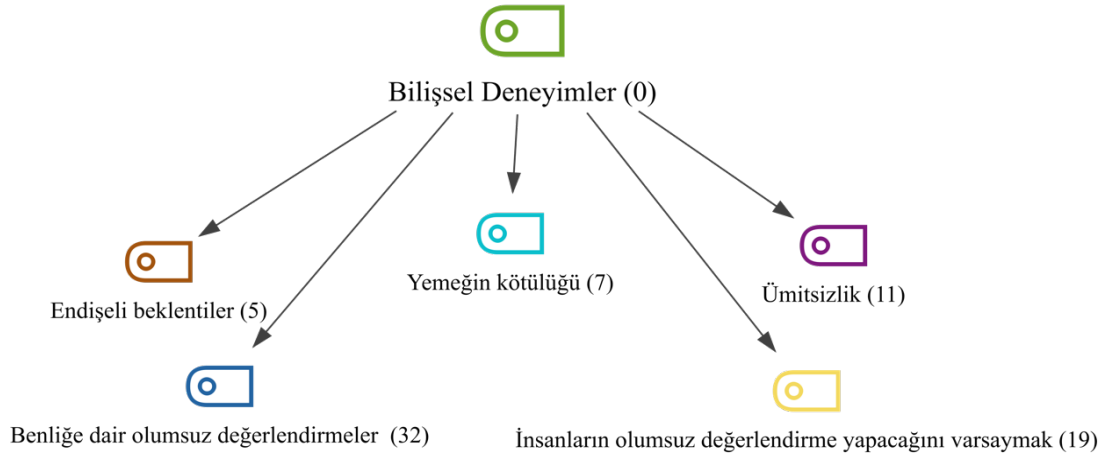
“...İçine kapanabiliyor insan. Dışarıyla olan sosyal ilişkilerini kesebiliyor. Duygusal etkileri çok oluyor. Hayattan zevk almamaya başlayabilir. Bunu devam ettirse tekrar eski haline dönüyor. Tekrar

verdiğiniz kiloları geri alıyorsunuz. En ufak bir şeyde ne bileyim bir hafta kilo veremiyorsunuz veya bir ay kilo veremiyorsunuz. “Ben bu işi başaramıyorum.” ile tekrar eski alışkanlıklarınıza geri dönüyorsunuz. “Madem böyle ben neden bu sıkıntıyı çekiyorum ki?” diyorsunuz. Motivasyonunuzu kaybediyorsunuz.” (K4)

5.3.a.iv. Bilişsel Deneyimler

Senaryoyla birlikte bahsedilen bilişler, “benliğe dair olumsuz değerlendirmeler”, “insanların olumsuz değerlendirme yapacağını varsaymak”, “endişeli beklentiler”, “ümitsizlik” ve “yemeğin kötülüğü” adlı alt temalar olarak sınıflandırılmıştır. “Yemeğin kötülüğü” adlı alt tema katılımcılar tarafından bahsedilen yeme tutumlarını kapsarken diğer alt temalar benliğe, geleceğe ve diğer insanlara dair düşünceler, tutumlar ve inançlarla ilgilidir. Ana ve alt temalar Şekil 5.14’te gösterilmiştir.

Şekil 5.14. Mahcubiyet Senaryosuyla İlgili Bilişsel Deneyimler



Katılımcıların %85,7’si belirttikleri duygularla birlikte öz-güvende ve öz-değerde düşüşten ve benliğe dair olumsuz değerlendirmelerden söz etmiştir. Beden ve görünüş hedefleriyle uyumsuz davranışlar sergilemeyle birlikte suçlu, iradesiz ve

başarısız olmaya dair inançlardan bahsetmişlerdir. Bir topluluğun içinde hedeflerle uyumsuz davranışlar sergilemenin veya standartlara uymayan bir bedene sahip olanın sadece kendileri olduğunu fark etmenin yetersiz, değersiz ve eksik olma inançlarını etkilediğini belirtmişlerdir.

““Yani herkes yaptı ama ben yapamadım. Ben demek ki başaramıyorum. Diğerlerinden daha eksikim. Değersizim.” şeklinde düşünebilir. Bu durumda kendisini de suçlayacak. Kendi öz değeri de düşecek. “Demek ki ben bir konuda eksikim ki yapamıyorum. Başaramıyorum.” şeklinde. Ekin öz-güvensiz birisi olur.” (K7)

“İnsanların olumsuz değerlendirme yapacağını varsaymak” alt teması, katılımcıların %85,7’si tarafından ifade edilen insanların üzerinde olumsuz bir izlenim bırakmayı ve insanların kendileri hakkında eleştiride bulunmasını varsaymayı ifade etmektedir. Varsayılan eleştirel düşünceler ise iradesiz, hayal kırıklığı ve başarısız olma hakkındadır. “Endişeli beklentiler” alt teması ise, katılımcıların bahsettiği bedenin farklı insanlar tarafından fark edilmesine, kilo almaya, reddedilmeye ve yargılanmaya dair gelecekle ilgili endişeli düşüncelerini yansıtmaktadır. Katılımcıların %57,14’ü duygularla birlikte endişeli beklentilerden söz etmiştir.

“Herkesin onun hakkında hoş olmayan şeyler düşünebileceğini düşünmüş olabilir. Kaba şeyler. “Ekin zaten başarısız. Ekin ağzını tutamamış. Ekin oturup da spor yapamamış. Ekin iradesiz.” gibi.” (K5)

“Kendimi beğensem de endişelendiğim şeyler oluyor. Mesela bir etek giyerken. Ne kadar kilom iyi olsa da basenlerim var. Etek giyerken de ister istemez basenlerim belli oluyor. Dümdüz yürürken karşımdan biri

geliyor. Sonuçta o bana bakacak karşı karşıya kaldığımızda. O an işte çok endişeleniyorum. Basenlerim fark edilecek diye.” (K6)

Katılımcıların %28,57’si ifade ettikleri mutsuzluk, utanç ve mahcubiyetle birlikte çaresizliğin kabulünden, beden idealine ulaşma konusunda herhangi bir yol bulunamamasından ve gelecekte de beden ideallerine ulaşmaya dair olumlu beklentilerin olmayışından bahsetmiştir. Bu doğrultuda, “Ümitsizlik” alt teması hem durumun hem de geleceğin olumlu bir şekilde sonuçlanmayacağına dair beklentileri ifade etmektedir.

““Ben ne yaparsam yapayım kilo benim kaderim.” Bu düşüncedir. Bu bir kere içinize yerleştiği anda o motivasyonu tekrar yakalayamıyorsunuz. Tekrar eskiye dönüyorsunuz. Ben ne yaparsam yapayım kilo alacağım bu belli. Ne kadar çabalarsam çabalayayım istediğim vücut ölçüsüne ulaşamayacağım. İstedğim şekilde giyinemeyeceğim. İstedğim şekilde sosyal aktivitelere katılamayacağım. İnsanlar beni beğenmeyecek. Ne kadar uzaklaştırmaya çalışsanız da aynaya baktığınızda veya tartıya çıktığınızda göremezseniz devam ettirmiyorsunuz.” (K4)

Son olarak, belirtilen duygusal tepkilerle ilişkili olan "yemeğin kötülüğü" adlı alt tema, katılımcıların %57,14’ü tarafından yemeğin beden için zararlı, olumsuz ve tehlikeli bir şekilde değerlendirilişini kapsamaktadır.

“Sanki bedenime karşı ve görüntüme karşı zarar verici bir işlevi olduğunu düşünüyorum.” (K3)

“Açıkçası işin içine yorum girince benim yemeğe olan bakış açım aşırı kötüleşiyor. Başka insanların düşüncelerini duyunca aşırı fazla değişiyor. Aşırı kötü bir şeymiş gibi bakıyorum ona. En sevdiğim yemek

karşıma konsa o kötü oluyor. Yemek istemiyorum hiç sevmediğim bir yememiş gibi görüyorum yani onu.” (K6)

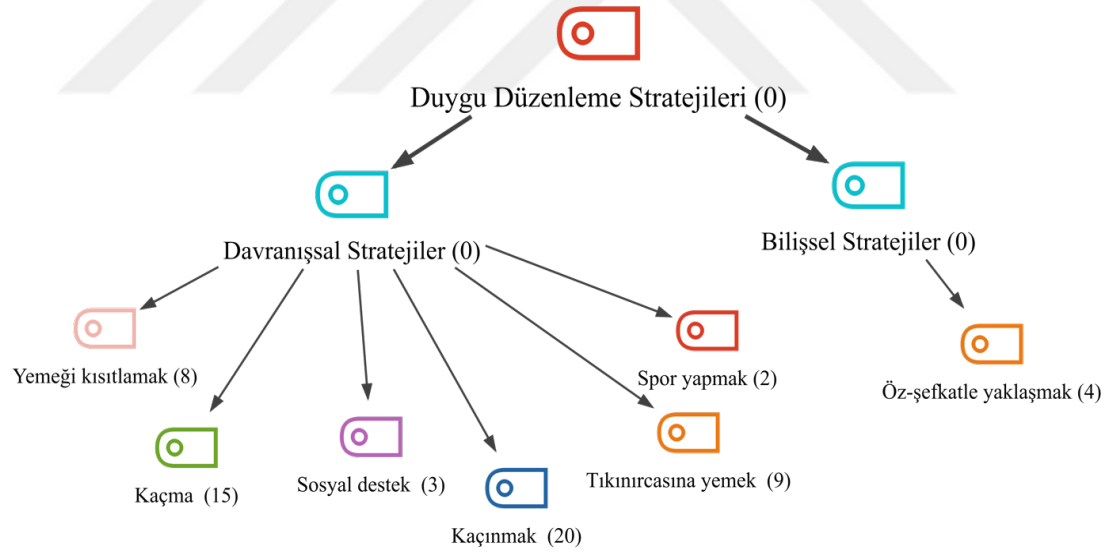
5.3.b. Beden ve Görünüşle İlgili Mahcubiyet Duygusunu Düzenleme Stratejileri

Katılımcıların tümü beden ve görünüşle ilgili mahcubiyet senaryosuyla ifade ettikleri olumsuz nitelikteki duyguları azaltma hedefinden söz etmiştir. Katılımcıların mahcubiyet senaryosuyla ilişkili belirttikleri duygu düzenleme stratejileri Şekil 5.15’te gösterilmektedir.

5.3.b.i. Davranışsal Stratejiler

Bu ana temanın altında “kaçma”, “kaçınmak”, “sosyal destek”, “spor yapmak”, “yemeği kısıtlamak” ve “tıkınırcasına yemek” adlı alt temalar yer almıştır.

Şekil 5.15. Mahcubiyetle İlgili Duygu Düzenleme Stratejileri



Alt temaların her biri senaryoyla ilgili ifade edilen duygu tepkilerini azaltma işlevine sahip stratejileri ifade etmektedir. Katılımcıların tümü belirttikleri duygularla birlikte kaçınma davranışlarından söz etmiştir. “Kaçınma” durum yaşanmadan önce yapılan müdahaleleri yansıtmaktadır. Bunun için bedene yönelik hedeflerle uyumsuz davranışların veya ideallere uymayan beden, başkalarının görebileceği

ortamlardan uzak tutulmasından, bedeninin gizlenmesinden ve beden hakkında yalan söylemekten bahsetmişlerdir. Bu doğrultuda, durum yaşanmadan önce duruma müdahale edilerek belirttikleri mahcubiyet, endişe ve utanç deneyimini engelleme girişimini ifade etmişlerdir.

“... Bazen yediğim şeyleri farklı yazıyorum ya da işte tartılıyorsam yanımdaki dolabı tutuyorum. Belki bir iki kilo düşürüyorum... Ekin için de insanlar onun yalan söylediklerini bilmedikleri için onun hakkında başarmış gibi düşüneceklerdi. O da kendini avutmak mı diyeyim. O şekil mahcup olmayacaktı. Yalan söylediği için o da başarmış gibi olacaktı.”

(K7)

“...Mesela ben bu yüzden insanlarla görüşmüyordum kilo aldığımda. Uzun süredir görüşmediğim arkadaşlarımla görüşmüyordum.” (K2)

Katılımcıların %85,7’si ise ortamı terk ederek, bahaneler oluşturarak durumla birlikte ortaya çıkan duyguların azaltılabileceğinden söz etmiştir. Buna göre, “Kaçma” olayla birlikte ortaya çıkan duygusal deneyimi azaltmak adına yapılan davranışsal müdahaleleri ifade etmektedir.

“Böyle anlarda direkt ortamdan uzaklaşma isteği geliyor bana. “Yerin dibi açılsa da yerin 7 kat altına girsem.” diyorum...” (K1)

Katılımcılar, utanç, endişe ve mutsuzluk yaratan anları telafi edebilmek amacıyla hırslanarak yemeği kısıtlamaktan ve spor yapmaktan söz etmiştir. Katılımcıların %57,14’ü yemeği kısıtlamanın ve %28,6’sı spor yapmanın başarıyı kanıtlayarak belirtilen duyguları azaltabileceğini ifade etmiştir. Bununla birlikte, katılımcıların %57,14’ü ifade ettikleri duygularla başa çıkabilmek adına tıknırcasına yemek yemeden de bahsetmiştir. Tıknırmaların dikkat dağıtıcı ve rahatlatıcı işlevi olduğundan söz etmişlerdir.

“Bir sonraki hafta boyunca kendini sürekli aç bırakmayı ve sürekli spor yapmayı geçirmiş olabilir. ...Evet sanırım yani biraz yalnız kalıp yapabileceği şeyleri başkalarına ihtiyaç duymadan kendi başına da yapabileceğini görebilmek için.” (K3)

“...İki aydır moralim çok bozuk işim yolunda gitmediği için... İş çıkışı fastfood yemeye gidiyorum. Yemek yiyorum ve cips yiyorum. Kilo aldım. Neden ben de bu duygu oldu...Aslında iki ay önce düzenliydi ve mahcubiyetten sonra aşırı yemeğe sarıldım. O gerginliği ve stresi yemekle atabilirim gibi geldi.” (K1)

Son olarak, “Sosyal destek” adlı alt tema, katılımcıların %28’inin belirttiği arkadaşlarıyla buluşup destek alabilmek ve kendine yandaş bulabilmeyi ifade etmektedir. Katılımcılar bir grubun içinde ideal olmayan bedenlere sahip başka kişilerle birlik olmanın, kendi görünümünden ve bedeninden daha geride ve aşağıda görülen kişilerle bedeni kıyaslamanın, arkadaşlarından onay almanın deneyimlenen utanç ve mahcubiyeti azaltabileceğini belirtmiştir.

“Eğer gruptaki birkaç kişi de sizin gibiyse orada şey oluyor “Bak o da başaramamış. Bu normal. Önümüzdeki hafta motive olursam halledebilirim.” der. Kendisine bir yandaş bulabilirse belki o anlık iyi hisseder. Belki o duygulardan uzaklaşabilir.” (K4)

5.3.b.ii. Bilşsel Stratejiler

Bu ana temanın altında “Öz-şefkatle yaklaşmak” adlı alt tema yer almıştır. Bu alt tema, katılımcıların %43’ünün tarafından belirtilen duygu tepkisini azaltabilmek adına durumu kabullenerek benliğe affedici ve anlayışla yaklaşabilmeyi ifade

etmektedir. Alt tema aynı zamanda, bedenle ilgili hedeflere ulaşabilme konusunda kendine yeni bir şans tanıyabilmeyi de kapsamıştır.

“Sonuçta olup bitmiş. Bunun tekrar devam edeceğini bildiği için. ‘Bu olayı yaşadık bitti. Artık daha dikkat edeceğim.’” diyerek kendisine bir şans daha verebilirdi. Diğer hafta için dikkat ederdi. Bir şeyi bence ‘Kendime şans veriyorum.’” Cümlesiyle endişeyle başa çıkmaya yardımcı oluyor. Konuşmayla başa çıkabilirsin. ‘Ben bunu yaşadım. Bir dahakine hem kilomla hem endişemle başa çıkabilirim.’” Her hafta gidiyorsa bu bir başlangıç sonuçta.” (K6)

5.4. Beden ve Görünüşle İlgili Suçluluk

5.4.a. Beden ve Görünüşle İlgili Suçluluk Deneyimleri

Beden ve görünüşle ilgili suçluluk senaryosunun ardından, katılımcılardan senaryodaki baş karakter Meriç’in üzerinden ve kendi deneyimleri hakkında cevap vermeleri istenmiştir. Verilen cevapların analiziyle birlikte, diğer duygu senaryolarıyla ilişkili bulgularda olduğu gibi, katılımcıların belirttikleri deneyimler, tetikleyiciler, duygusal, davranışsal ve bilişsel deneyimler olmak üzere dört ana tema altında sınıflandırılmıştır. Beden ve görünüşle ilgili suçluluk deneyimleriyle ilişkili ana ve alt temalar Tablo 5.4’te gösterilmiştir.

Ana Temalar	Alt Temalar	Sıklık
Tetikleyiciler	Hedeflerle uyumsuz davranışlar sergilemek	19
	Hedeflere ulaşamamak	13
Duygusal Deneyimler	Başarısızlık hissi	6
	Üzüntü	6
	Pişmanlık	5
	Hayal kırıklığı	3
Davranışsal Deneyimler	Kendini Cezalandırma	4

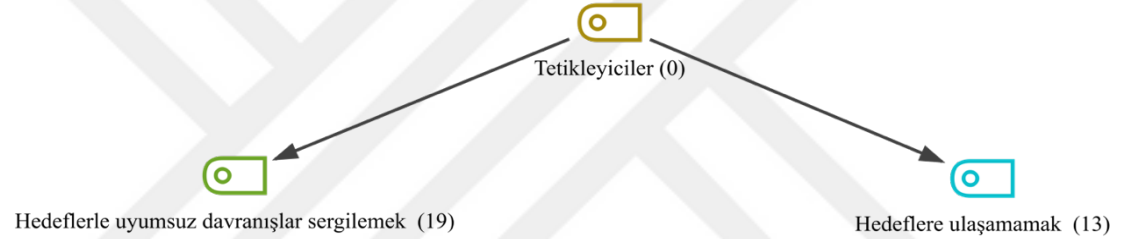
Bilişsel Deneyimler	Benliğe yönelik olumsuz değerlendirmeler	26
	Ruminatif Düşünceler	7
	Çaresiz kabulleniş	5
	Yemekten uzak durma zorunluluğu	3

Tablo 5.4. Suçlulukla İlişkili Deneyimler, Yeme Davranışları ve Yeme Tutumları

5.4.a.i Tetikleyiciler

Bu ana tema, katılımcıların bahsettikleri duygusal tepkilerin oluşumunda etkili olan faktörleri içermekte ve 2 alt temayı kapsamaktadır. Alt temalar, “hedeflerle uyumsuz davranışlar sergilemek” ve “hedeflere ulaşamamak” olarak sınıflandırılmıştır. Ana ve alt temalar Şekil 5.16’da gösterilmiştir.

Şekil 5.16. Suçluluk Senaryosuyla İlgili Tetikleyiciler



“Hedeflerle uyumsuz davranışlar sergilemek” alt teması, zayıf veya kaslı olma ideallerine ulaşmayı sağlayacak diyet veya spor yapma davranışlarını yerine getirememeyi, ertelemeyi veya sürdürememiş olmayı ifade etmektedir. Katılımcıların tümü senaryoyla birlikte belirttikleri duyguların sebeplerinden birinin bu davranışların yerine getirilememesi olduğundan söz etmiştir. Bunun yanı sıra, katılımcıların %85,7’si hedeflere ulaşamamanın da ifade ettikleri duyguları oluşturan faktörlerden biri olduğunu belirtmiştir. “Hedeflere ulaşamama” alt teması istenilen kıyafetlerin içine girememek, kilo almak veya hedeflenen görünümde olamamayı kapsamıştır.

“4 hafta uyamadı yani. 4 hafta sıkacaktı dişini... İnsan yapabildi yani. Yapamadı. Uzun vadeli mutluluğu yerine kısa vadeli mutluluğu tercih etti Meriç. Bundan dolayı da üzülecek tatilde. Kötü beslendi. Yine başarısız.

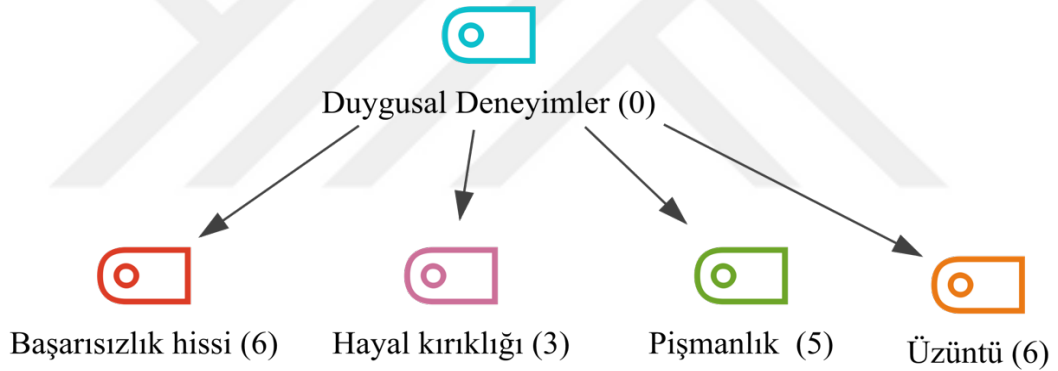
Yine değersiz. Benim için kilo alıp vermeyle ilgili bütün konular başarısızlık.” (K2)

“Yakın zamanda sanırım, geçen haftalarda bir diyet yapacağımı söylemiştim kendime. Çok da yapmamıştım. Sonra tartılıp da kilo veremediğimi görünce buna benzer bir şeyler hissetmişim.” (K5)

5.4.a.ii. Duygusal Deneyimler

Bu ana tema içerisinde, katılımcıların belirttikleri “başarısızlık hissi”, “üzüntü”, “pişmanlık” ve “hayal kırıklığı” olmak üzere duyguları ifade eden alt temalar bulunmaktadır. Ana ve alt temalar Şekil 5.17’de gösterilmiştir.

Şekil 5.17. Suçluluk Senaryosuyla İlgili Duygusal Deneyimler



Katılımcıların %71,4’ü, suçluluk senaryosunun ardından duyguyu beden ve görünüşleriyle ilgili başarısızlık hissi ve üzüntü olarak tanımlarken, %43’ü pişmanlık ve kendisine yönelik hayal kırıklığından bahsetmiştir. Katılımcılar senaryoyla ilgili bahsettikleri tüm duygu tepkilerini hedefledikleri bedenle uyumsuz davranışlar sergilemiş olmalarıyla tanımlamıştır.

“Meriç üzülmüş ve pişman olmuş olabilir. Hatta pişman olmak daha yoğun. Çünkü zamanı varken bunu yapmadı. Önünde o kadar fırsat vardı yapabileceği. Son ana bıraktı. Son anda da sınavı vardı. Ona da

çalışmak zorundaydı. Bunu daha önceden yapmadığı için pişman olmuş olabilir.” (K7)

“Muhtemelen tatilde geçireceği keyifli zamanı ve giyeceği yeni kıyafetlerin hayalini kurmuştur ve belki kendine bunu hedef koymuştur ve o hedefi gerçekleştiremeyeceği için de başarısız ve yetersiz hissetmiştir.” (K3)

5.4.a.iii. Davranışsal Deneyimler

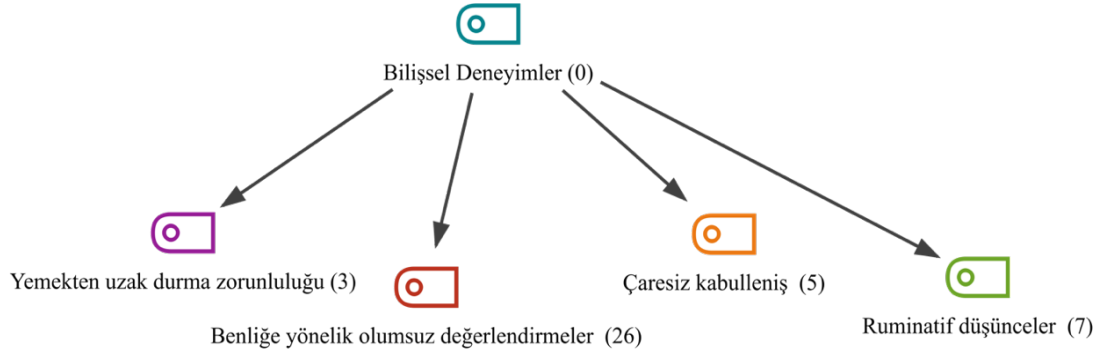
Beden ve görünüşle ilgili suçluluk senaryosunun ardından ifade edilen duygu tepkileriyle ortaya çıkan davranışlar “kendini cezalandırma” adlı alt temayı oluşturmuştur. Kendini cezalandırma alt teması kendini keyif alacağı aktivitelerden uzak tutma, sık sık tartılıp başarısızlığını kendine hatırlatma ve kendine söylenmeye yönelik davranışları ifade etmektedir. Katılımcıların %43’ü belirttikleri duygularla birlikte kendilerini cezalandırma davranışlarından bahsetmiştir.

“O tatile gitmezsiniz ve kendinize her gün hayıflanırsınız, kendinize her gün eziyet edersiniz, hakaret edersiniz.” (K4)

5.4.a.iv. Bilişsel Deneyimler

Senaryoyla birlikte ifade edilen bilişler, “benliğe dair olumsuz değerlendirmeler”, “ruminatif düşünceler”, “çaresiz kabulleniş” ve “yemekten uzak durma zorunluluğu” adlı alt temalar olarak sınıflandırılmıştır. “Yemekten uzak durma zorunluluğu” adlı alt tema daha çok yeme tutumunu yansıtırken diğer alt temalar benlik ve geçmişe yönelik davranışlarla ilgilidir. Ana ve alt temalar Şekil 5.18’de gösterilmiştir.

Şekil 5.18. Suçluluk Senaryosuyla İlgili Bilişsel Deneyimler



Katılımcıların tümü dile getirdikleri duygularla birlikte benliğe dair olumsuz değerlendirmelerden söz ederek başarısız, iradesiz, tembel, eksik, güvenilir olmaktan bahsetmiştir. “Benliğe dair olumsuz değerlendirmeler” adlı alt tema benlik hakkında olumsuz inançları kapsamaktadır. Katılımcılar inançların sadece beden ve görünüşle ilişkili hedeflerle ilgili kalmayacağını belirterek farklı bağlamlar için de benzer şekilde düşünüleceğinden bahsetmiştir. Bununla birlikte, katılımcıların %43’ü deneyimlenen durum karşısında çaresiz kalmaktan, bu inançların gerçekliğini kabul etmekten ve çözümsüz olmaktan söz etmiştir. Bu ifadeler de “çaresiz kabulleniş” adlı alt temayı oluşturmuştur.

““4 hafta dışımı sıkamadığıma göre gerçekten çok iradesiz biri olmalıyım.” Sadece bununla ilgili değil hayatının alakalı alakasız çoğu alanında böyle düşünmesine neden olmuştur. Kendi söylediği şeylere güvenemeyeceği anlamına gelir.” (K5)

“...Zaten orada hani kendinizi yermek için bir bahane arıyorsunuz bu tür durumlarda. Kendinizle ilgili en ufak bir başarısızlık bu sefer sizin için daha da büyük bir şey oluyor, yıkım oluyor... “Ben başarısızım, benden bu hayatta hiçbir şey olmaz... Yok ya benden adam olmaz.” şeyi oluyor yani. Hemen orada yaftaları yapıştırabiliyorsunuz kendinizle ilgili.” (K4)

“Ruminatif düşünceler” alt teması, geçmişte farklı şekilde davranamamayla ilişkili pişmanlık ve hayal kırıklıklarını ifade etmektedir. Katılımcıların %43’ü tarafından belirtilen “keşke” ile başlayan ve tekrarlayıcı düşünceler bu alt temayı oluşturmuştur.

“...Bu muhabbet geçmiş öyküsünde de bu tür başarısızlıklar veya hayal kırıklıkları vardır. “Zaten geçen sene de böyle olmuştu, geçen sene de kilo almıştım” gibi yani kendinize devamlı böyle bir olumsuz şeyler söylüyorsunuz. Balonlar oluşuyor kafanızda. O düşünceler devamlı sizi iğneliyor, devamlı sizi üzüyor, nasıl baş etmiştir bilmiyorum ama umarım baş etmiştir.” (K4)

“Yemekten uzak durma zorunluluğu” alt teması, katılımcıların %43’ü tarafından ifade edilen yeme isteğine karşı koyma gerekliliğiyle ilgilidir. Katılımcı 7 bu gerekliliği, *““Sadece bir süreliğine uzak durmam gerekir senden. Birazcık uzak durmalıyım.” gibi olurdu. Yani, kalorili şeyler bir süre hayatımda siz yoksunuz gibi.”* cümlesiyle ifade etmiştir.

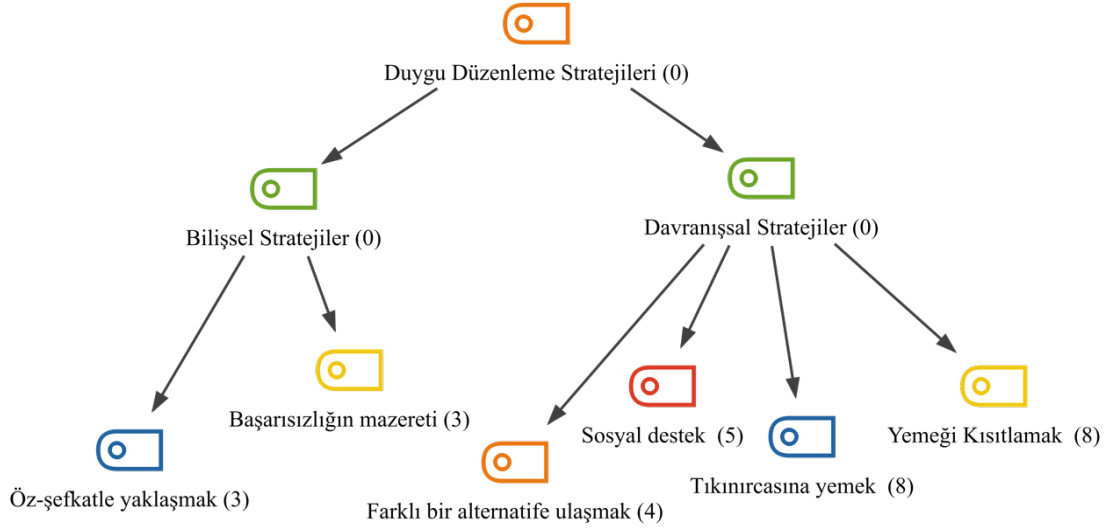
5.4.b. Beden ve Görünüşle İlgili Suçluluk Duygusunu Düzenleme Stratejileri

Katılımcıların tümü beden ve görünüşle ilgili suçluluk senaryosunun ardından ifade etmiş oldukları olumsuz nitelikteki duygusal deneyimleri azaltma hedefinden söz etmiştir. Azaltma hedefine yönelik duygu düzenleme stratejileri Şekil 5.19’da gösterilmektedir.

5.4.b.i. Davranışsal Stratejiler

Bu ana temanın altında “farklı bir alternatifte ulaşmak”, “yemeği kısıtlamak”, “tıkınırcasına yemek” ve “sosyal destek almak” adlı alt temalar yer almıştır. Alt temaların her biri senaryoyla ilişkili belirtilen duygu tepkilerini azaltma hedefine yönelik stratejileri ifade etmektedir.

Şekil 5.19. Suçlulukla İlgili Duygu Düzenleme Stratejileri



“Farklı bir alternatifte ulaşmak” alt teması, beden idealleriyle uyumlu bir nesneye ulaşmayı hedeflemek yerine var olan bedenleriyle uyumlu bir nesneye sahip olmayı kapsamaktadır. Katılımcıların %57,14’ü böylece kilolu hissetmeyerek belirtilen duygunun düzenleneceğinden söz etmiştir. Bununla birlikte, arkadaşlarından sosyal destek alma da katılımcıların %43’ü tarafından ifade edilen bir strateji olarak belirlenmiştir. Sosyal destek almanın ve arkadaşlarının destekleyici ifadelerine hak verebilmenin pişmanlık ve hayal kırıklıklığını azaltacağından bahsetmişlerdir.

“Yani arkadaşları onu teselli edecek şeyler söylerdi. “Zaten sınavın vardı. Şöyle böyle.” şeklinde konuşursa. O da biraz onlara hak verip kendini daha az suçlayabilir.” (K5)

“Kendisine daha büyük beden kıyafetler alabilir M mesela. Sonuçta onları giyebildiğinde o kadar da kilolu hissetmeyecektir kendisini.” (K7)

“Tıkınırcasına yemek” alt teması, yemeğin duygusal tatmin, mutluluk ve konfor aracı olarak belirtilen duyguları azaltabilmesini ifade etmektedir. Katılımcıların %71,43’ü ifade ettikleri duygularla birlikte tıkınırcasına yemekten bahsetmiştir. Ayrıca, yine katılımcıların %71,43’ü beden ideallerine ulaşamamanın

telafi edilebilmesi amacıyla hızlıca yemeği kısıtlamaktan ve kilo kaybıyla birlikte ifade edilen duygusal deneyimlerin azaltılabileceğinden söz etmiştir.

“Biraz daha az yemeye çalışabilir ya da bilmiyorum ben kesin böyle bir durumda çok yedim yani. Moralim bozulurdu, giderdim bir fastfood restoranına yedim yani. İlk başta tatmin ediyor insanı, ederdi muhtemelen.” (K1)

“Meriç, muhtemelen tatil süresince hiçbir şey yemezdi. Çok kısıtlı bir şekilde yedi. En azından başladığı noktadan daha kötü bir noktada tatili sonlandırmazdı ve tatilden döndüğünde kaldığı yerden devam ederdi.” (K3)

5.4.b.ii. Bilişsel Stratejiler

Bu ana temanın altında “Öz-şefkatle yaklaşmak” ve “Başarısızlığın mazereti” adlı alt temalar yer almıştır. Katılımcıların %43’ü, belirttikleri başarısızlık hissi ve pişmanlık duygusunu azaltmak için farklı başarıları kendine hatırlatabilmekten böylece, beden hedefini tutturulamasa da kendine anlayış göstermekten söz etmiştir. “Öz-şefkatle yaklaşmak” adlı alt tema katılımcıların hedefe ulaşamamaya dair anlayışını ve kendini teselli edişini ifade etmektedir. Benzer bir oranla katılımcıların %43’ü de beden ve görünüme yönelik hedefe ulaşamamanın mazeretleri olduğunu kendine hatırlatmanın da başarısızlık hissi ve pişmanlık deneyimini azaltacağını belirtmiştir. Bu doğrultuda, “Başarısızlığın mazereti” adlı alt tema, hedefleriyle uyumsuz davranışlar sergilemenin altında yatan faktörleri anımsayarak gerekçelerin varlığını bilincinde tutmayı ifade etmektedir.

““Olmamış olabilir ama tatilimi güzelce geçireceğim.” derdim. Bir de sınava odaklandım derdim. Bu taraftan kendimi düşünemesem de diğer taraftan kendimi düşünmüşüm derdim. Bu da rahatlatırdı.” (K6)

“...Yine kendi pişmanlığını biraz azaltmak için “Ama napayım? Sınavım vardı. Ona çalıştım.” diyerek o duyguyu azaltabilir.” (K7)

5.5. Beden ve Görünüşle İlgili Utanç

5.5.a. Beden ve Görünüşle İlgili Utanç Deneyimleri

Katılımcılar beden ve görünüşle ilgili utanç senaryosunun ardından hem kendileri hem de senaryonun baş karakteri olan Cansel’in üzerinden bu duyguya dair deneyimlerden söz etmiştir. Katılımcıların ifade ettikleri deneyimleri yansıtan ana ve alt temalar Tablo 5.5’te gösterilmiştir.

Ana Temalar	Alt Temalar	Sıklık
Tetikleyiciler	Hayallerindeki görünümde olmamak	28
	Kusurların başka biri tarafından fark edilme ihtimali	16
Duygusal Deneyimler	Utanç	10
	Üzüntü	4
	Endişe	4
Davranışsal Deneyimler	Öz-bakımını aksatmak	3
Bilişsel Deneyimler	Benliğe dair olumsuz değerlendirmeler	21
	İnsanların olumsuz değerlendirme yapacağını varsaymak	13
	Ruminatif düşünceler	7
	Bedene ve kiloya verilen aşırı önem	5
	Endişeli beklentiler	5
	Umutsuzluk	3
	Yemekten uzak durma zorunluluğu	3

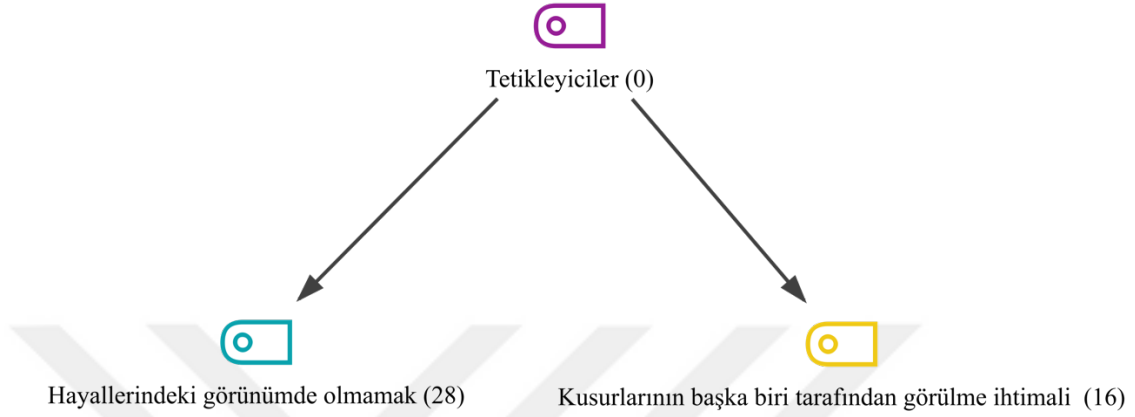
Tablo 5.5. Utançla İlişkili Deneyimler ve Yeme Tutumları

5.5.a.i. Tetikleyiciler

Bu ana tema, katılımcıların belirttikleri utanç, üzüntü ve endişenin oluşumunda etkili olan faktörleri içermekte ve iki alt temayı kapsamaktadır. Alt temalar; “Hayallerindeki görünüme sahip olamamak” ve “Kusurların başka biri tarafından

fark edilme ihtimali” olarak belirlenmiştir. Ana ve alt temalar Şekil 5.20’de gösterilmiştir.

Şekil 5.20. Utanç Senaryosuyla İlgili Tetikleyiciler



“Hayallerindeki görünümde olmamak” alt teması, gerçek beden ve görünümle, hayal edilen beden ve görünümün arasındaki farklılığı ifade etmektedir. Katılımcıların tümü bu farklılığa maruz kalmanın belirttikleri duyguların sebeplerinden biri olduğundan bahsetmiştir. “Kusurlarının başka biri tarafından görülme ihtimali” adlı alt tema ise kusurlu bulunan özelliklerin başka insanlar tarafından fark edilmesi ihtimalini ifade etmektedir. Katılımcıların tümü tarafından “eksik”, “hatalı” ve “kusurlu” olarak nitelendirilen bedenin bir başkası tarafından fark edilme ihtimalinin de senaryoya ilgili belirtilen duygusal tepkilerin oluşumunu etkilediği bildirilmiştir.

“Cansel şu andaki görünümünden utanç duyuyor. Baya bir kendi görünümünden utanmış. Arkadaşının da onu görmesini istemiyor çünkü arkadaşından da utanacak. Görüntüsünden hiç memnun değil...Yıkım olmuştur onun için. Hevesle giyiyorsunuz, hayalle giyiyorsunuz. Karşınızda gördüğünüz görüntü ve kafanızdaki hayal arasında hiçbir bağlantı yok. Sanki iki farklı insana bakıyor gibisiniz. Kafanızdaki hayale

bakarken farklı görüyorsunuz kendinizi. Aynaya bakarken çok farklı.”

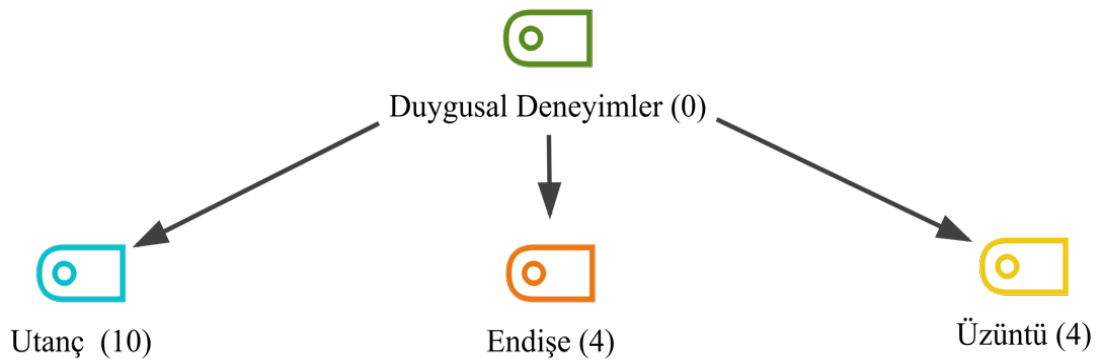
(K4)

“Yani sonuçta kötü duran bir şey bir de mayo dediğiniz şey sonuçta her yerimizi kapatan bir şey değil baktığınız zaman. Vücudunuzun belli yerlerini net bir şekilde gösteren bir şey. Belki bacağında selülitleri vardır. Belki onun gözükmemesini istemiyor olabilir ama mayoda o gözüktür. Belki onu gördü de rahatsız oldu bilmiyorum...” (K1)

5.5.a.ii. Duygusal Deneyimler

Bu ana tema içerisinde, katılımcıların belirttikleri utanç, endişe ve üzüntü olmak üzere duyguları ifade eden alt temalar bulunmaktadır. Senaryonun ardından, katılımcıların %85,7'si, beden ve görünüşleriyle ilgili utanç, %57,1'i üzüntü ve %43'ü ise endişeden söz etmiştir. Ana ve alt temalar Şekil 5.21'de gösterilmiştir.

Şekil 5.21. Utanç Senaryosuyla İlgili Duygusal Deneyimler



Katılımcılar senaryoyla ilgili ifade ettikleri utanç tepkisini, bedeninin zayıf olma idealine uymaması ve bedeninin “hatalı”, “sorunlu”, “eksik” ve “çirkin” olarak nitelendirilmesiyle tanımlamışlardır. Endişeyi farklı biri tarafından ideallere uymayan bedeninin fark edilmesiyle gelen korku ve panik olarak üzüntüyü ise beden memnuniyetsizliğinin yarattığı olumsuz duygulanımla açıklamışlardır.

“Korku. Korkmuştur çünkü şu an kimsenin onu görmesini istemiyor ama birisi onu görmek üzere. Görülmek istemiyor ama görülecek sanırım ve görülmenin endişesini yaşıyor.” (K5)

“Bedeninden memnun olmadığı için istediği gibi görünmediği için üzülür, mutsuz olur.” (K7)

“Herkes bana bakması yani kırıcı bir anlama gelirdi. Gerçekten kötü hissettirirdi. Demek ki bakıyorlarsa bir şey vardır. Vücudumda bir sorun fazlalık vardır. Ben de çok açık tenliyim. O beni çok aşırı rahatsız ediyordu. Bir de ekstra kilo olunca daha da rahatsız oluyordum... Florasan gibi parlıyorsun herkes esmerken, apaçıkken. Bu yüzden insanlar da bakıyor. Utanıyordum yani. Çok utanıyordum. Beyaz tenli olmaktan. Sonradan bunu aştım.” (K6)

5.5.a.iii. Davranışsal Deneyimler

Beden ve görünüşle ilgili utanç senaryosunun ardından belirtilen duygu tepkileriyle ortaya çıkan davranışsal sonuçlar “Öz-bakımını aksatmak” adlı alt temayı oluşturmuştur. “Öz-bakımını aksatmak” alt teması, katılımcıların %29’u tarafından kendine kıyafet almayı bırakarak bakım verme hevesini yitirme olarak ifade edilmiştir.

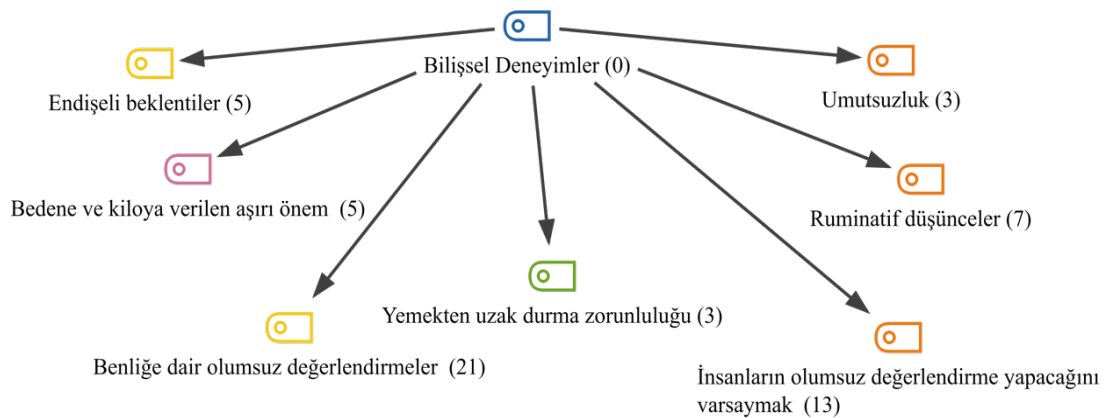
“Benim mağazayı terk ettiğim çok zaman olmuştur. Çok hevesle gidip “Kendime yeni bir kıyafet alayım. Yeni bir kazak, pantolon alayım” diyerek gidiyorum ama daha iki üç mağazada motivasyonumu tamamen kaybederek alışverişi bıraktığım çok oldu.” (K4)

5.5.a.iv. Bilişsel Deneyimler

Senaryoyla birlikte ifade edilen bilişler, “benliğe dair olumsuz değerlendirmeler”, “insanların olumsuz değerlendirme yapacağını varsaymak”, “ruminatif düşünceler”, “bedene ve kiloya verilen aşırı önem”, “endişeli beklentiler”, “umutsuzluk” ve “yemekten uzak durma zorunluluğu” adlı alt temalar olarak sınıflandırılmıştır. “Yemekten uzak durma zorunluluğu” adlı alt tema, yeme tutumlarını yansıtırken, geriye kalan beş alt tema benlik, geçmiş ve geleceğe dair düşünceleri ve tutumları kapsamaktadır. Ana ve alt temalar Şekil 5.22’de gösterilmiştir.

“Benliğe dair olumsuz değerlendirmeler” alt teması kendine yönelik olumsuz inançları ifade etmektedir. Bu alt tema, sevmeye ve kendi istekleri doğrultusunda hareket edebilmeye layık olmamaya, diğer insanlardan geride, çirkin, değersiz, hatalı, başarısız ve öz-disiplinsiz olmaya dair inançları kapsamaktadır. Katılımcıların tümü utanç senaryosuyla birlikte hem genel hem de bedene yönelik olumsuz değerlendirmelerden söz etmiştir.

Şekil 5.22. Utanç Senaryosuyla İlgili Bilişsel Deneyimler



Bununla birlikte, katılımcıların %86'sı utancın deneyimlendiği durumlarda diğer insanların sahip olduğu ve kendileri hakkında olan olumsuz düşüncelerinin varsayıldığından bahsetmiştir. “İnsanların olumsuz değerlendirme yapacağını varsaymak” alt teması deneyimlenen durumun içerisinde başka insanların düşüncelerine dair çıkarımlarda bulunmayı ifade etmektedir. “Bedene ve kiloya verilen aşırı önem” adlı alt tema, kişilik özelliklerinin arasında en baskın özelliğin beden ve görünüş olarak kabul edilmesini ve bu özelliklerin sevilebilmek ve değer görebilmek için oldukça önemli olmasını ifade etmektedir. Katılımcıların %57,14'ü beden ve görünüşe verilen önemle şekillenmiş inançlardan bahsetmiştir.

“İçinden “Ben bunu giysem çıksam herkes diyecek ki aaa şuna bak ne kadar çirkin. Bir de bu halde bu mayoyu da mı giydin (!) İnsan bari kilosunu örtecek bir şey giyer. Utanmadan şu fiziğinden bikini mi giyiyorsun (!)” der... (K4)

“...Bu sefer bir yere gittiğimizde kendimi ondan daha aşağıda göreceğim. Onu kendimden daha güzel göreceğim. Bir de onun bunu görmesi ve bilmesi bana verdiği değeri de düşürür. Beni beğenmeyebilir...Yine çatışma içindeyim. Beynim diyor ki senin değerinin güzellikle alakası yok ama duygularım da diyor ki illaki düşürecek yani. Daha bakımlı ve daha güzel olsam beni daha çok sever bence.” (K7)

“Çirkin gözüküyor. Hak etmiyor o sırada mayoyu. Kötü hissediyor. Kilo aldığı için mayo giymek istemiyor olabilir. Deniz şortu giyebilir altına. Belki onu giymek ister o sırada. Yine başarısızdır ve değersizdir Cansel. O mayoyu hak etmeyendir Cansel.” (K2)

Katılımcılar belirttikleri duygularla birlikte, geleceğe yönelik endişe verici beklentilerden ve umutsuzluktan da söz etmiştir. “Endişeli beklentiler” bedenle ilgili alaya maruz kalmaya ve reddedilmeye yönelik beklenti, “umutsuzluk” ise gelecekte de zayıflık idealine uyan beden hedefine ulaşmaya dair ümidin yitirilmesini ifade etmektedir. Katılımcıların %57,14’ü geleceğe yönelik endişe verici ön-görülerden bahsederken, %43’ü gelecekte de hedeflenen bedene ulaşma umudunu kaybetmekten söz etmiştir.

“Yine insanlar seninle alay edebilir. Yine insanlar seni küçük düşürebilir.” şeklinde düşünüyordum.” (K4)

“Umutsuzluk, boş vermişlik, zaten ben böyle geldim böyle giderim mantığıdır muhtemelen.” (K1)

Katılımcıların %43’ü ise utanç uyandıran durumun tekrarlı bir şekilde düşünülmesinden ve “Keşke” ile başlayan düşüncelerden söz etmektedir. “Ruminatif düşünceler” alt teması, geçmiş yaşantılarla ilgili memnuniyetsizlik ve pişmanlığı aşırı düşünme eğilimini ifade etmektedir.

“...İmkân olsaydı da vakti zamanında yemeğime içtiğime dikkat etseydim. Bundan sonra dikkat edeceğim. Keşke yiyip kilo almayan insanlardan olsam. Keşke bunu giymeseydim. O ortamda az yeseydim.”
Bu keşkeler hiç bitmiyor... Uyku da uyuyamıyorsunuz bu arada utanç yoğun olursa. Motivasyonunuza da etkileniyorsa o utançtan. Aşamıyorsunuz yani ben aşamıyordum. Sabaha kadar düşünüyordum.
“Niye böyle oldu?” diye.” (K4)

Katılımcıların %43’ü yeme tutumlarını suçluluk senaryosundaki bilişsel deneyimlerle benzer bir şekilde ifade etmiştir. Bedene zarar verebileceğine inanılan yeme isteğine karşı koyulmasından yememe gereksinimini kendine hatırlatma

eğiliminden bahsetmişlerdir. Bu doğrultuda, “Yemekten uzak durma zorunluluğu” alt teması, yemek yememe zorunluluğunu kendine hatırlatmayı ifade etmektedir.

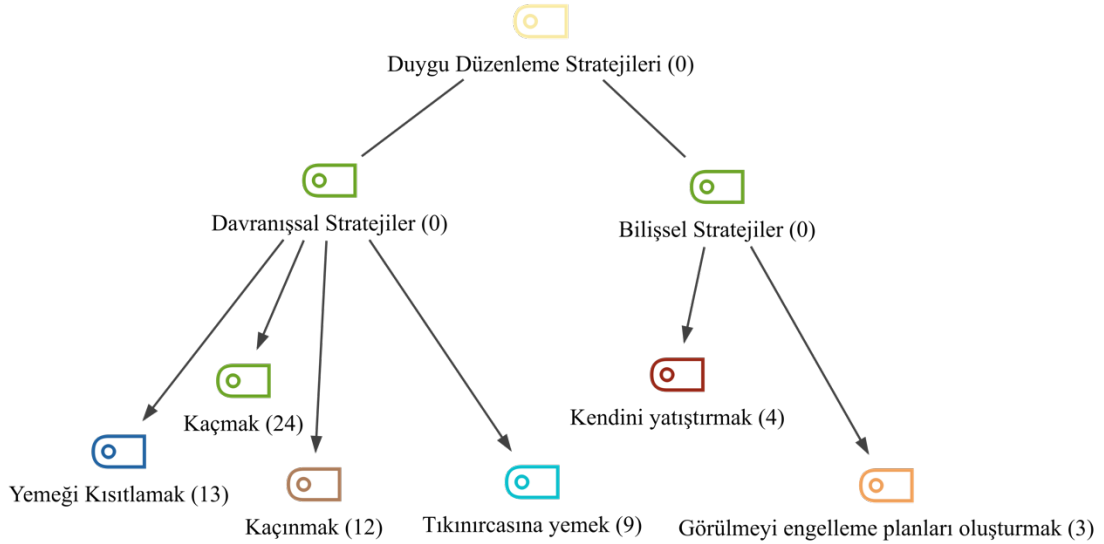
“Evet yemek gerçekten bana zarar verecek ve beni yıpratacak şey haline gelmişti. Dışarı bunu çok yansıtmıyordum ama böyle kafanda sürekli bugün bunları yedim yarın şunları yiyebilirim. Bugün bunu hiç yememeliyim. Bir süre bunu hatta hiç yemeyeyim gibi çok yorucuydu.”

(K3)

5.5.b. Beden ve Görünüşle İlgili Utanç Duygusunu Düzenleme Stratejileri

Katılımcıların tümü beden ve görünüşle ilgili utanç senaryosunun ardından ifade edilen olumsuz nitelikteki duygusal deneyimleri azaltma hedefinden bahsetmiştir. Azaltma hedefi doğrultusunda belirtilen duygu düzenleme stratejileri Şekil 5.23’te gösterilmektedir.

Şekil 5.23. Utançla İlgili Duygu Düzenleme Stratejileri



5.5.b.i. Davranışsal Stratejiler

Davranışsal stratejiler adlı ana temanın altında “kaçmak”, “kaçınmak”, “yemeği kısıtlamak” ve “tıkınırcasına yemek” adlı alt temalar yer almıştır. “Kaçmak”

alt teması, utanç ve endişenin deneyimlendiği ortamdan uzaklaşma eğilimini ve bedeni gizleme amaçlı karşıdaki kişiye bahaneler üretme davranışlarını ifade etmektedir. Katılımcıların tümü utanç senaryosuyla ilgili belirtilen tüm duyguları kaçma davranışlarıyla azaltabileceğini bildirmiştir. Katılımcı 4 duygu deneyimiyle birlikte kaçma davranışlarını “...Ne kadar samimi olursanız olun o anda ondan da utanıyorsunuz. “Halimi görmesin.” diye bir bahane uyduruyorsunuz. “Küçük geldi. Büyük geldi.” diyerek ne bileyim bir bahane uydurarak oradan uzaklaşmak istiyorsunuz.” cümlesiyle ifade etmiştir.

Bununla birlikte, katılımcıların %86’sı tarafından duygunun deneyimlenmesinden önce duygulara müdahale edebilecek davranışlar sergilemenin de bir strateji olduğu belirtilmiştir. “Kaçınmak” alt teması eleştiri alabilecek fotoğrafları düzenleyerek sosyal medyada paylaşmak, daha zayıf gösterebileceğine inanılan kıyafetleri tercih etmek, başkası eleştirmeden kendini eleştirmek, alışverişe yalnız çıkmak ve yalnız yemek yeme gibi davranışları ifade etmektedir.

“Mesela güzel bir şey giydiğimi düşünüyorum ve evin içerisinde geziniyorum. Göbeğimi belli eden bir tişört ve şortla geziyorum. Zayıf bir arkadaşım gelecek hemen anında üstümü değiştiriyorum. Üstüme bol bir tişört geçiriyorum çünkü o görüp de söylerse benim canım daha çok sıkılacak.” (K7)

“Yalnızken yemek yemeyi seviyorum. Evde bile mutfakta falan çok yemek yiyemiyorum. İnsanlar benim hakkında “Ya bu kendisine söz geçiremiyor. Bu insan nasıl başarılı olur ki?” diye düşünmesinler istiyorum.” (K2)

Katılımcılar hem yemeği kısıtlamanın hem de tıknırcasına yemenin birer duygu düzenleme stratejisi olduğunu dile getirmiştir. Katılımcıların %71’4’ü yemeği

kısıtlayarak katı diyetler yapmanın, bedeni değiştirmeye yardımcı olarak duygusal deneyimi azaltmayı sağlayacağını bildirmiştir. Bununla birlikte, katılımcıların %57,14'ü ise tıknırcasına yemenin, kendini güvende hissetme ve olumsuz düşüncelerinden anlık da olsa sıyrılma işlevinden söz etmiştir.

“Atıştıracak bir şeyler alıyor ve eve gelip tıknırcasına yemeye devam ediyordum...Sanki bir arkadaş gibi. Zaman geçirmek istediğin ve güvende hissettiren.” (K5)

“Ortamdan sonra ya bastırmak için çok yiyorsunuz ya da o durumdan kurtulmak için yeme alışkanlığınızı değiştirmek için çabalamaya başlıyorsunuz.” (K4)

5.5.b.ii. Bilişsel Stratejiler

Bu ana temanın altında “kendini yatıştırmak” ve “görülmeyi engelleme planları oluşturmak” adlı alt temalar yer almıştır. “Görülmeyi engelleme planları oluşturmak” tedbir almayı sağlayan planlar kurarak utanç ve endişeyi azaltabilmeyi ifade etmektedir. Katılımcıların %43'ü utanç ve endişe yaratan durumun içinde zihinsel bir şekilde bedenin görülmesini engellemeye yönelik planlar kurmaktan söz etmiştir. Diğer bir alt tema olan "kendini yatıştırma", kendi kendini rahatlatma ve sakinleştirme amaçlı olumlu telkinlerde bulunmayı ifade etmektedir. Katılımcıların %43'ü duruma verilen duygusal tepkiyi azaltmak adına kendini desteklemekten bahsetmiştir.

““...Soyunma odasından çıkarken üzerimize havlu alıyoruz. Havluyu havuzun yanına gidince hemen çıkartıp hemen suya giriyoruz. Böylelikle bizi görebilecekleri minimum süreyi yaratmış oluyoruz.” şeklinde kafamda planlar kuruyor ve eylemlerimi gerçekleştiriyordum. Çünkü

insanların beni görmesini istemiyordum. Genellikle görmemelerini veya çok kısa bir süre görmelerini sağlıyordu.” (K5)

“Kendi kendisini sakinleştirecek şeyler söyleyebilirdi kendisine...” (K5)

“Kabin görevlisinden de utanıyorum. “Aman, bir daha nerede göreceğim zaten.” diyerek o ortamdan uzaklaşırsam sıkıntı olmuyor.” (K4)

5.6. Beden ve Görünüşle İlgili Öz-tiksinme

5.6.a. Beden ve Görünüşle İlgili Öz-Tiksinme Deneyimleri

Katılımcılar, beden ve görünüşle ilgili öz-tiksinme senaryosunun ardından hem kendi yaşantılarından hem de senaryonun baş karakteri olan Bilge’nin üzerinden bu duyguya dair deneyimlerden söz etmiştir. Katılımcıların öz-tiksinme senaryosuyla ilgili bahsettikleri deneyimleri kapsayan ana ve alt temalar Tablo 5.6’da gösterilmiştir.

Ana Temalar	Alt Temalar	Sıklık
Tetikleyiciler	Eleştiriye maruz kalmak	11
	Zayıflık idealine uymayan bir bedene sahip olmak	9
	Hatalı kararların varlığı	5
	Onaylanmamak	4
	Beden ve görünümle tanımlanmak	4
Duygusal Deneyimler	Üzüntü	7
	Utanç	5
	Yalnızlık hissi	5
	Öfke	4
	Başarısızlık hissi	5
Davranışsal Deneyimler	İstediği kıyafetleri giyememek	4
	İçine kapanmak	4
Bilişsel Deneyimler	Benliğe yönelik olumsuz değerlendirmeler	30
	İnsanların olumsuz değerlendirme yapacağını varsaymak	15
	Kendi gerçekliğini sorgulamak	4
	Başkalarının gerçekliğini kabul etmek	9
	Yemeğin zararı	5

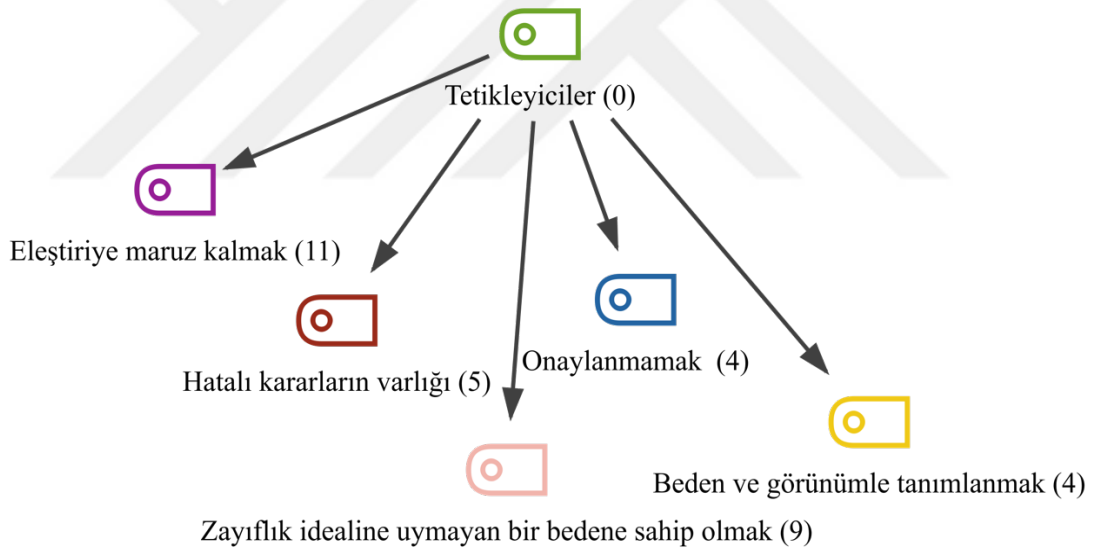
Tablo 5.6. Öz-tiksinmeyle İlişkili Deneyimler ve Yeme Tutumları

5.6.a.i. Tetikleyiciler

Bu ana temanın altında “Eleştiriye maruz kalmak”, “Zayıflık idealine uymayan bir bedene sahip olmak”, “Hatalı kararların varlığı”, “Onaylanmamak” ve “Beden ve görünümle tanımlanmak” adlı alt temalar yer almaktadır. Ana ve alt temalar Şekil 5.24’te gösterilmiştir.

“Eleştiriye maruz kalmak” alt teması, görünüş veya bedene yönelik olumsuz eleştiri almayı ve küçümseyici yüz ifadelerine maruz kalmayı ifade etmektedir. Katılımcıların tümü utanç, öfke, yalnızlık hissi ve üzüntü deneyimini oluşturan sebeplerden birinin beden hakkında olumsuz eleştirilmek olduğundan bahsetmiştir.

Şekil 5.24. Öz-tiksinmeyle ilgili Tetikleyiciler



“Zayıflık idealine uymayan bir bedene sahip olmak” adlı alt tema ise katılımcıların çirkin, kilolu, şişman olarak tanımladıkları bedenin toplum standartlarına uyumlu olamayışını ifade etmektedir. Katılımcıların tümü tarafından zayıf olma idealine uymayan bir bedene sahip olmanın senaryoyla belirttikleri duygusal tepkinin sebebi olduğu dile getirilmiştir. “Onaylanmamak” alt teması ise bedene ve görünüme ilişkin iltifatlar alamama, beğenilmemenin fark edilmesini ifade

etmektedir. Katılımcıların %43'ü tarafından beden hakkında övgüler alamama da üzüntü, utanç ve başarısızlık hissinin oluşumunun sebeplerinden biri olarak bahsedilmiştir.

“...Hem kiloludur hem de genel geçer yargılarda çirkin görünüyordur. Kendince güzel olduğunu düşündüğü kıyafet dahi, başka birisi tarafından bedeni ve görünüşü eleştirildiğine göre son dönemde de arkadaşıyla görüşmediği dönemde de kilo almış ve devam etmiş kilo almaya.” (K4)

“Utandırmış. O arkadaşının hadsizliği bir kere. O kim ki eleştiriyor. O hadsizlikten dolayı utanma duygusu olmuş. Yemeğin çekici gelmemeye başlaması sebebi de bence vücudundaki değişim. Kilo aldın demek istiyor Bilge'ye...Eleştiriye maruz kalmak ya bilmiyorum insanın hoşuna gitmez.” (K1)

“...Uzun süredir görüşmediği bir insan ve daha öncesinde tanıdığı bir insanın onayını alamamış olmak sanırım ve onayını alamayıp üstüne bir de kötü bir yorumda bulunulması.” (K3)

“Beden ve görünümle tanımlanmak” adlı alt tema, tüm benliği yansıtan özelliklerin sadece beden ve görünüş olarak değerlendirilmesini ifade etmektedir. Katılımcıların %43'ü ifade ettikleri başarısızlık hissi, yalnızlık hissi ve utancı oluşturan faktörlerden birinin benliğin sadece bedenle ve görünüşle tanımlanması olduğundan bahsetmiştir.

“Gerçekten geçmişe dair sadece bedenimin nasıl gözüktüğü ile ilgili mi hatırlıyorum yani başka hiçbir işlevim, özelliğim yok mu?” (K3)

“Kötü hissetmiş olabilir. Başarısız hissetmiş olabilir. Yalnız hissetmiş olabilir orda kendini çünkü uzun zamandır görüşmediği arkadaşları onu

farklı bir Bilge olarak görüyor. Yani Eski Bilge olarak görmüyorlar.”

(K2)

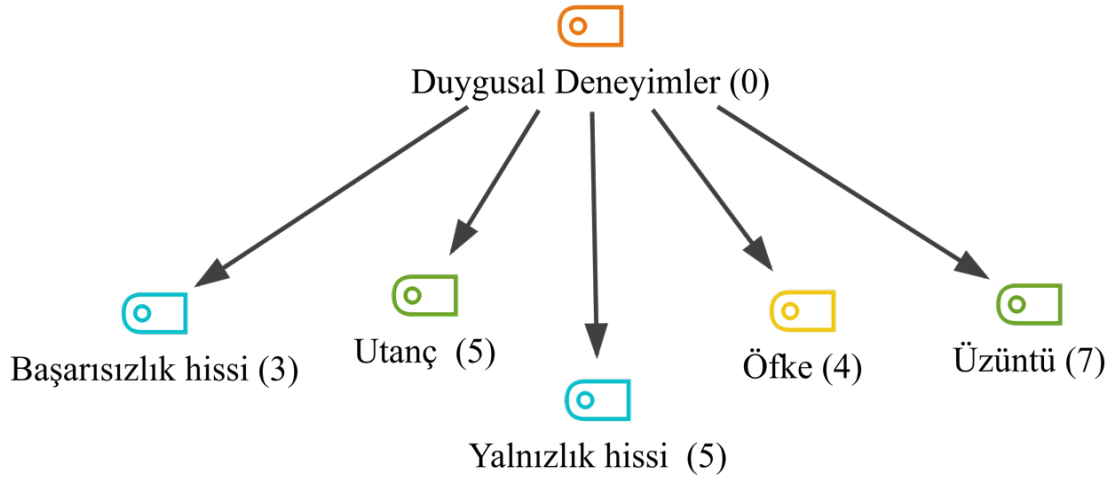
“Hatalı kararların varlığı” alt teması, karşıdaki insanlara açık vermiş olmayı, bedenini kilolu gösteren bir kıyafeti tercih etmeyi ve beden idealini sürdüremeyerek kilo almayı ifade etmektedir. Katılımcıların %43’ü geçmişte verilen hatalı kararların başarısızlık hissi ve üzüntünün oluşumunu etkilemiş olabileceğini bildirmiştir.

“İnsanlara açık vermiş sonuçta yarası yani. Ben o kadar içselleştirerek konuşuyorum ki olayları çok saçma yerlere sürüklüyorum ama karşı taraf bunu kullanmış başarısızlığını göstermiş ona yani.” (K2)

5.6.a.ii. Duygusal Deneyimler

Bu ana tema içerisinde, katılımcıların belirttikleri “utanç”, “başarısızlık hissi”, “yalnızlık hissi”, “üzüntü” ve “öfke” üzere duyguları ifade eden alt temalar bulunmaktadır. Ana ve alt temalar Şekil 5.25’te gösterilmiştir.

Şekil 5.25. Öz-tiksinmeyle İlgili Duygusal Deneyimler



Senaryonun ardından, katılımcıların %71,4’ü üzüntü, %57,1’i beden ve görünümle ilgili utanç, %43’ü ise her duygu için benzer bir oranla yalnızlık, öfke ve başarısızlık hislerinden söz etmiştir. Katılımcılar senaryoyla birlikte belirttikleri utanç tepkisiyle ilişkili olarak zayıf olma ideale uymayan, “çirkin”, “şişman”

“kilolu” olarak tanımladıkları bedene atıfta bulunmuşlardır. Üzüntü, deneyimledikleri durumun örseleyici, kırıcı ve incitici oluşunu yansıtmaktadır. Beden ideallerine uyumsuz davranışlar sergileyerek karşıdakine eleştirilebilecek bir koz vermenin ise başarısızlık hislerini tanımladığını ve kendine öfkelenmeyi açıkladığından bahsetmişlerdir. Bu doğrultuda, başarısızlık hissi için içe yönelimli, kontrol edilebilir ve sabit olmayan davranışlara atıfta bulunmuşlardır. Katılımcılar, karşıdaki insanların bedene ilişkin olumsuz bir tepkide bulunmasıyla öfkeyi karşıya yöneltmekten söz etmişlerdir. Böylece, dışa yönelimli bir öfkeden de bahsetmişlerdir. Yalnızlık hissi ise, bir topluluğun içerisinde bir tek beden idealini sürdüremeyenin veya ona ulaşamayanın kendisi olduğunu fark ederek dışlanmış ve terk edilmiş olmayla tanımlanmıştır.

“Yani çok ağrına gitmiştir. Yani bak biri bana küfretse sinirlenirim üzülrüm ama biri bana kilolusun dese gerçekten benim için daha büyük bir şey hani ağır gelen bir şey.” (K2)

“Sinirlenecektir ama şu anda daha çok üzölmüştür. Olayı düşünüp aslında arkadaşının yaptığı şeyin korkunç ve yaşına uygun olmayan bir şey olduğunu anladığında o da sinirlenir. O anın içindeyken büyük ihtimalle incinmiştir.” (K5)

“İnsan içinde utanmıştır illaki. Kendisini çok kötü hissetmiştir. Beğenerek giymişti yani ama biri yorum yapınca o kadar güzel görünmediğini, insanların onu beğenmediğini fark ettirdi.” (K7)

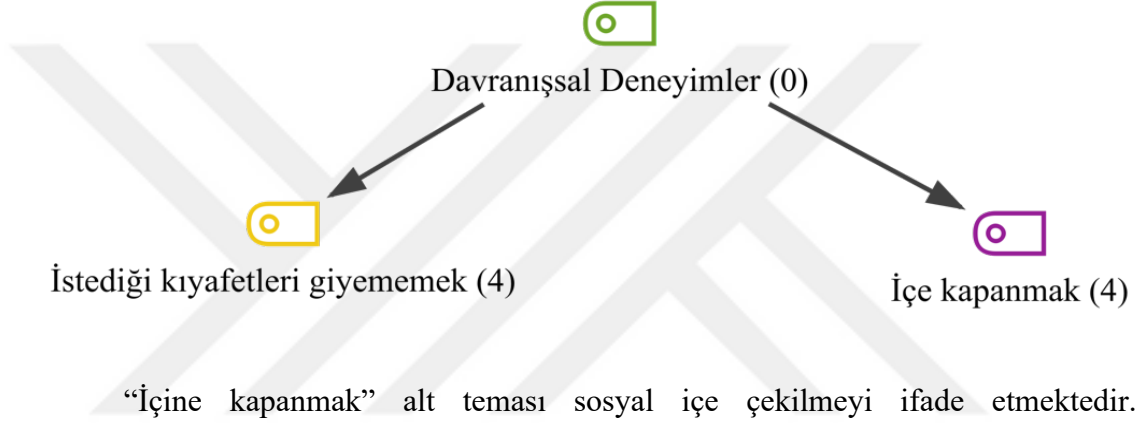
“Dışlanmış ve başarısız hissetmiş olabilir. Çünkü çok uzun süredir görüşmeyen arkadaşlarla görüşüldüğünde “Sen neler yapıyorsun, neler başardın, nelerere geldin?” gibi muhabbetler çok fazla oluyor.

Muhtemelen öyle hissetmiştir. Kendisi kayda değer bir şey başaramamış ve dışarıda kalmıştır. Terk edilmiş ve yalnız hisseder sanırım.” (K3)

5.6.a.iii. Davranışsal Deneyimler

İfade edilen duygusal tepkilerle birlikte ortaya çıktığı belirtilen davranışlar “içine kapanmak” ve “istenilen kıyafetleri giyememek” adlı alt temaları oluşturmuştur. Ana ve alt temalar Şekil 5.26’da gösterilmiştir.

Şekil 5.26. Öz-tiksinmeyle İlgili Davranışsal Deneyimler



Katılımcıların %57,14’ü belirttikleri duygularla birlikte sosyalleşmekten uzaklaşarak kendini izole etmekten söz etmiştir. “İstenilen kıyafetleri giyememek” ise katılımcıların %57’si tarafından belirtilen duygusal tepkilerle birlikte giyilmesi istenilen kıyafetlerin kendi üstünde güzel görünüp görünemeyeceğinden emin olamayarak isteklerin tercih edilememesini ifade etmektedir.

“Direkt kendimi kapatmaya yönelik eyleme geçerdim. Kendimle dünyayla ve geri kalan her şey ile olan ilişkiyi kesip veya eğer zorunlu bir şekilde birileri ile ilişki kurup dışarı çıkacaksam da sanki kendimi yani içime kapatırdım...” (K3)

“Mesela herkes yazın istediği her şeyi giyiyordu. Forma giyiyorduk ama o lisenin çıkışı olurdu. Bir yere giderdik. İnsanlar cıvı cıvı giyinirdi. Bir

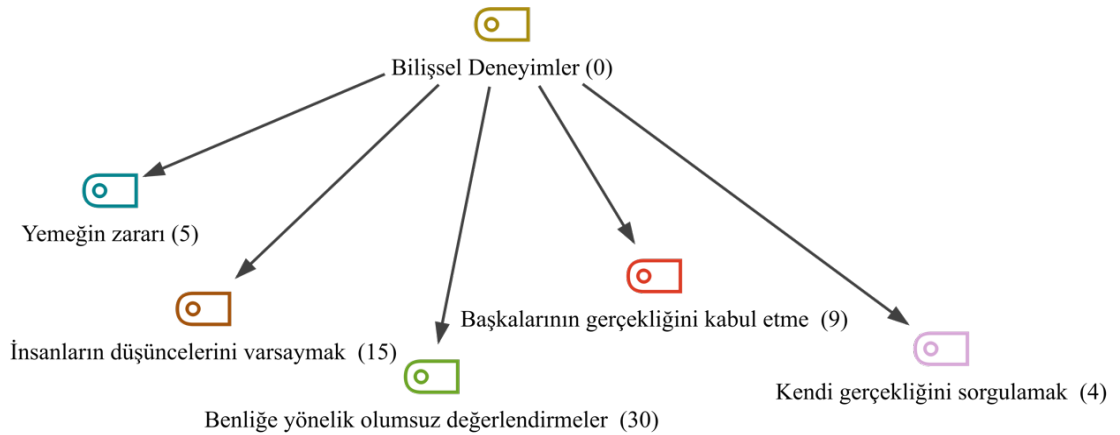
de benim çok sivilcem vardı. Çok yağlı beslendiğim için. Bir de buna sivilceler eklenince hiçbir şekilde istediğin gibi giyinemiyorsun.” (K6)

5.6.a.iv. Bilişsel Deneyimler

Senaryoyla birlikte ifade edilen bilişler, “benliğe dair olumsuz değerlendirmeler”, “insanların olumsuz değerlendirme yapacağını varsaymak”, “kendi gerçekliğini sorgulamak”, “başkalarının gerçekliğini kabul etmek” ve “yemeğin zararı” adlı alt temalar olarak sınıflandırılmıştır. “Yemeğin zararı” adlı alt tema, yeme tutumlarını, geriye kalan dört alt tema ise katılımcıların benlik ve geçmişe dair ifade ettikleri düşünceleri kapsamaktadır. Ana ve alt temalar Şekil 5.27’de gösterilmiştir.

Katılımcıların tümü öz-tiksinme senaryosunun ardından belirttikleri duygusal tepkilerle birlikte, öz-değerde ve öz-sevgide azalmadan ve genel benliğin yanı sıra bedene dair olumsuz değerlendirmelerden söz etmiştir. “Benliğe yönelik olumsuz değerlendirmeler” kendilik hakkında olumsuz inançları ifade eden bir ana tema olarak ortaya çıkmıştır. Bu alt tema, çirkin, değersiz, kusurlu, sevilmez, güçsüz ve başarısız olmaya dair inançları içermektedir.

Şekil 5.27. Öz-tiksinmeyle İlgili Bilişsel Deneyimler



Bununla birlikte, katılımcıların %86'sı tarafından senaryonun ardından söz edilen duygularla birlikte başka insanların kendileri hakkında olumsuz düşüncelere sahip olduğunun varsayıldığı ifade edilmiştir. Bu doğrultuda, “insanların olumsuz değerlendirme yapacağını varsaymak” alt teması başkalarının düşünceleri hakkında çıkarım yapmayı kapsamaktadır.

“Hem kendinizden nefret etmeye başlıyorsunuz o anda. Hem “Şöyle bir şey olsa da ölsem.” Diyorsunuz resmen.... Diyorsunuz ki “Ben başarısızım. Ben çirkinim. Ben fiziksel olarak çok kötü görünüyorum.”
(K4)

“Bilge kendine yazık etmiş kilo alarak. Eskiden daha iyi bir Bilge'ymiş daha güzel bir Bilge'ymiş. Yani çok da sevmediği bir arkadaşı gelip ona artık eksik olan tarafından yaklaşmış.” (K2)

““Herkes benim artık eskisi kadar iyi görünmediğimi düşünüyor. Söylemeseler de bana bunu. Herkes şu anda bana baktığında kıyafetimin bana dar geldiğini veya işte fazla yağlarım olan yerlerimi görüyor. Bu şekilde düşünmüştür.” (K5)

Katılımcıların %43'ü, beden ve görünümle ilgili utanç birlikte bedene dair var olan olumlu inançların sorgulanmaya başlandığından bahsetmektedir. “Kendi gerçekliğini sorgulamak” adlı alt tema bu sorgulamayı ifade etmektedir. Yine katılımcıların %43'ü tarafından, olumlu inançları sorgulamanın ardından başka insanların bedenlerine dair yaptıkları olumsuz eleştirinin kabulünden bahsedilmiştir. “Başkalarının gerçekliğini kabul etme” alt teması bu olumsuz eleştirilerin kabul edilmesini ifade etmektedir.

““Gerçekten böyle miyim? Ben gerçekten çirkin miyim? Kendimi beğenerek gelmişim. Beğenilecek şekilde görünmüyorum muyum?” (K4)

“Kendime eziyet eden en çok bendim bu konuda çünkü şunu hiçbir zaman fark etmiyordum yani insanların yorumları hep olacaktı. Ben bunları hep kabul ediyordum. Onlar dediyse doğrudur düşüncesi vardı.” (K6)

“O böyle diyorsa büyük ihtimalle böyledir. Şu an çok da güzel görünmüyordur aslında ve bu ona öz güvensiz hissettirmiştir.” (K5)

Yemeğin beden ideallerinin sürdürülmesindeki zararına ilişkin varsayımlar, “yemeğin zararı” adlı alt temayı oluşturmuştur. Katılımcıların %43’ü, yemeğin benliğe ve bedene olan zararından söz etmiştir.

“Yemeğin gerçekten zararlı ve beni kötü gösterecek bir şey olduğunu düşünüyorum.” (K3)

“Yine bir canavar. Ona dokunmamam bile gerekiyor. Dokunursam yine kilo alırım, yine mutsuz olurum yine çirkin olurum.” (K7)

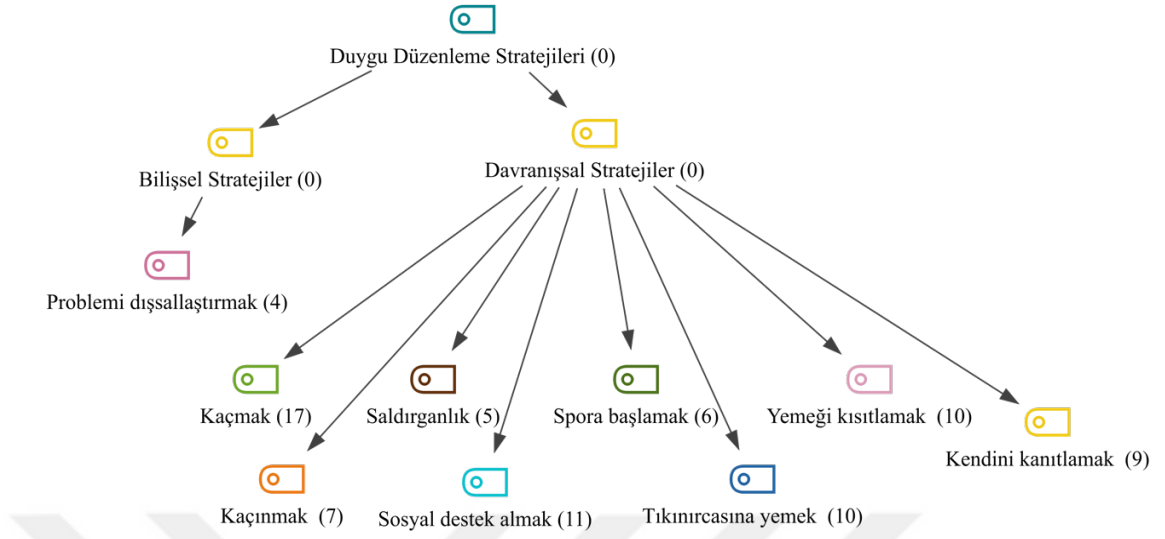
5.6.b. Beden ve Görünüşle İlgili Öz-tiksinme Duygusunu Düzenleme Stratejileri

Katılımcıların tümü beden ve görünüşle ilgili öz-tiksinme senaryosuyla birlikte belirttikleri olumsuz nitelikteki duygusal deneyimleri azaltma hedefinden söz etmiştir. Azaltma hedefiyle başvuru alan duygu düzenleme stratejileri Şekil 5.28’de gösterilmektedir.

5.6.b.i. Davranışsal Stratejiler

Davranışsal stratejiler adlı ana temanın altında “kaçmak”, “kaçınmak”, “yemeği kısıtlamak”, “tıkınırcasına yemek”, “saldırganlık”, “spora başlamak”, “sosyal destek almak” ve “kendini kanıtlamak” adlı alt temalar yer almıştır.

Şekil 5.28. Öz-tiksinmeyle İlgili Duygu Düzenleme Stratejiler



“Kaçmak” alt teması, duygunun deneyimlendiği ortamdan uzaklaşma eğilimini ve duygunun yoğunluğunu arttıran konuyu değiştirmek için başka bir kişiyle farklı bir konuda sohbet etme girişimini ifade etmektedir. Katılımcıların %86’sı öz-tiksinme senaryosuyla birlikte belirttikleri duyguların kaçma davranışlarıyla azaltılabileceğini bildirmiştir. Ek olarak, katılımcıların %57,14’ü duygusal tepkiler ortaya çıkmadan önce duygulara müdahale edebilecek davranışlar sergilemenin de bir strateji olduğunu belirtmiştir. “Kaçınmak” alt teması en baştan eleştirilebileceğini düşündüğü organizasyonlara gitmeme veya vücut hatlarını belli eden dar kıyafetler giymeme davranışlarını ifade etmektedir.

“Daha da kapatacak bir şey giyip o şekilde görünmemesini sağlıyorum. Göbeğim var onun görünmemesini sağlıyorum. İnsanlar “Aa, göbeğine bak demeyecekler.” Diye düşünüyorum. Gözükmeyecek o yüzden de kendimi iyi hissediyorum... Ben olsam kalkardım herhalde. Direkt masadan kalkardım lavaboya giderdim. Hava almaya çıkardım. O insandan uzaklaşmak ya da onun duyulduğu yerden uzaklaşmak anlık olarak ona unutturabilirdi.” (K7)

“Belki de yemekten sonra altını versin arkadaşına gitsin düğünden. Ben geçen öyle yaptım altınımı verdim. Oynama faslından önce ayrıldım. Çok da mutlu bir şekilde eve döndüm... İnsanların artık daha fazla akıllarında kalmaz o düğün fotoğrafları karesinde göbeğinin karesi olmaz mesela.” (K2)

Ayrıca, katılımcıların %71,4’ü, ortamdan kaçmadan önce belirli bir süre geçmesini beklemekten söz ederek hissettiği duygulara rağmen etkilenmediğini kanıtlamaktan bahsetmiştir. Bununla birlikte, eleştirilen bedeni ortadan kaldırıp elde edilmiş yeni ve ideal bedeni sergilemenin, geçmişin intikamını alabileceği ve başarısız olunmadığını diğer insanlara gösterebileceği belirtilmiştir. “Kendini kanıtlamak” alt teması ortama maruz kalmaya devam ederek, daha fazla yiyerek, intikam alarak başarısız olunmadığını diğerlerine kanıtlayarak utancı ve suçluluğu azaltmasını ifade etmektedir. Katılımcıların %43’ü, sözel veya fiziksel bir saldırıda bulunmanın da öfkeyi azaltabileceğinden bahsetmiştir. Bu doğrultuda, “Saldırganlık” alt teması öfkeyi azaltmak adına sözel veya fiziksel saldırıda bulunma isteğini ifade etmektedir.

“Belki o da ona kaba bir şey söyleyebilirdi. Aslında kendi içinde pek de işleve sahip olmasa da dışarda onun kazanmasına izin vermemiş gibi olurdu. Sonuçta o bana kırıcı bir şey söyledi ve ben kırıldım. O başarılı olurdu. Kırıcı bir şeyi söyleyip beni kırdıdan ziyade o beni kırdı ve ben de onu kırdım. Hiç kimse kazanmadı ve kimse bir şey kaybetmedi.” (K5)

“Kızı dövmek istemiştir. Benim başıma gelse en yakın arkadaşına laf atar bir yarım saat daha oturur ortamı terk ederdim. Sevmediği kişiye “Sen ne söylersen söyle. Ben buradayım. Benim bir değerim var. Sen ne

dersen de.” Bunu gösterir. Eğer hemen kalkarsa o kişinin sözlerini kabul ettiğini gösterir.” (K1)

““Size mi soracağım. Alın daha da fazla yiyorum. Benim hayatıma kimse karışamaz.” Diyordum. Daha da fazla yiyebiliyordum.” (K3)

“Bilge, yine de insanların aklında daha fazla o şekilde kalmasın ve zayıflayıp o arkadaşları ile tekrar o ortama geri dönsün. Belki bir süre sonra, o sevmediği arkadaşları ile bir görüşsün. Kendisini kanıtlamış olsun yeniden başarabildiğini gösterebilir.” (K2)

Katılımcıların %57,14’ü sosyal destek almanın da utanç, yalnızlık hissi ve üzüntüyü azaltmaya yardımcı olacağını bildirmiştir. “Sosyal destek almak” alt teması olumsuz deneyimi bir arkadaşla paylaşarak destek almayı veya bedene dair arkadaşlardan fikir almayı ifade etmektedir.

“Değer verdiğim birisi varsa onu büyük ihtimalle darlardım. “Çok mu kötü görünüyor? Göbeğim mi çıkmış? Güzel görünmüyor mu?” diye. Genelde iyi şeyler söylenir ya “Hayır. Saçmalama. Gayet güzel.” Hani. Yalandan bile bunu duymak iyi hissettirebilir o anda...O an bu cümlelerin etkisinden böylece kurtulabilir. Bir farkındalık yaşayabilirdi. “Evet niye sadece o öyle söyledi diye öyle oluyor? Beğenenler de var. Ben de beğenerek giymiştim.” Diyebilirdi.” (K7)

Katılımcıların %86’sı, eleştirilen bedeni değiştirmek ve kilo verebilmek için yemeği kısıtlamanın, %43’ü de spora başlamanın uzun vadede belirtilen duyguları azaltabileceğini bildirmiştir. “Spora başlamak” ve “Yemeği kısıtlamak” alt temaları bedeni değiştirmek adına spora ve katı diyet düzenine girmeyi ifade etmektedir. Bununla birlikte, katılımcıların %57,14’ü utanç, üzüntü, yalnızlık ve başarısızlık hissiyle tıknırcasına yiyerek başa çıkmaktan bahsetmiştir. “Tıknırcasına yemek” alt

teması kontrolsüz bir şekilde aşırı yemenin bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullanılmasını ifade etmektedir. Katılımcılar tıknmaların dikkat dağıtıcı, rahatlatıcı ve yalnızlığa arkadaşlık eden bir işlevi olduğundan söz etmiştir.

“Beni yemek her zaman mutlu ediyor. Ne olursa olsun arkadaş gibi. Susturuyordu beni yani. Kendimi o şekilde mutlu ediyordum. Zararlıydı ama yiyordum işte.” (K6)

“Eğer bir ortamda çok utandıysam ertesi gün diyet ve spor çalışmalarına başlayıp birkaç hafta veya birkaç ay devam ediyordum. Bir daha bu anları yaşamayayım diye.” (K4)

5.6.b.ii. Bilişsel Stratejiler

Bu ana temanın altında “problemi dışsallaştırmak” adlı alt tema yer almıştır. “Problemi dışsallaştırmak” alt teması, üzüntü ve utançla başa çıkmak adına bedeni eleştiren kişiyi suçlu bulmayı ifade etmektedir. Katılımcıların %43’ü problemin nedenini benlikten ziyade karşıdakine atfetmenin olumsuz nitelikteki duygularla başa çıkılmada yardımcı olduğunu bildirmiştir.

“O arkadaşının hadsizliği bir kere... “Ya sabır. Her şeyin değiştiği beni buluyor. Ya ne had buluyor da söylüyor? Beş sene önce de bu şekildeydi zaten bu. Hiç değişmemiş.” Diye düşünmek.” (K1)

5.7. Beden ve Görünüşle İlgili Haset

5.7.a. Beden ve Görünüşle İlgili Haset Deneyimleri

Katılımcılar beden ve görünüşle ilgili haset senaryosunun ardından hem kendi yaşantılarından hem de senaryonun baş karakteri olan Deniz’in üzerinden deneyimlerden söz etmiştir. Söz konusu deneyimler, bilişsel, davranışsal ve duygusal

sonuçları içermiştir. Katılımcıların haset senaryosuyla ilgili ifade ettikleri deneyimleri yansıtan ana ve alt temalar Tablo 5.7’de gösterilmiştir.

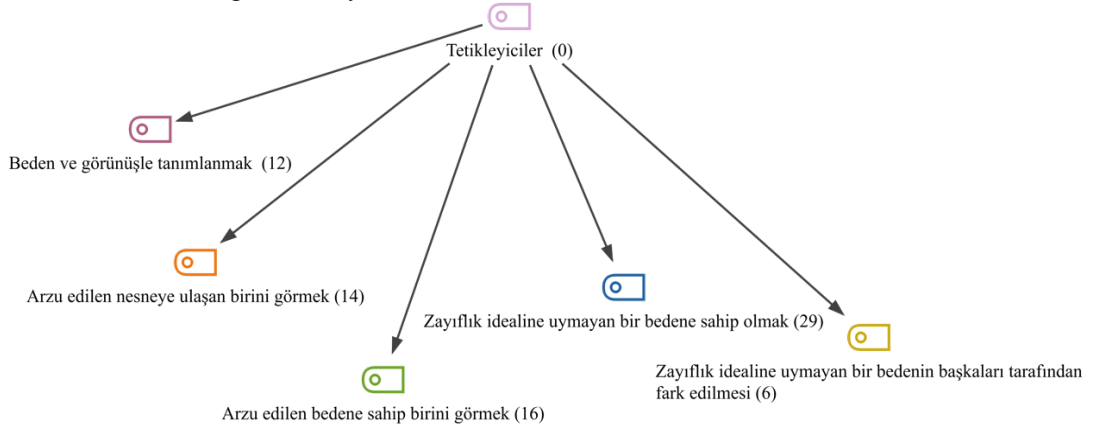
Ana Temalar	Alt Temalar	Sıklık
Tetikleyiciler	Beden ve görünüşle tanımlanmak	12
	Arzu edilen nesneye ulaşan birini görmek	14
	Arzu edilen bedene sahip birini görmek	16
	Zayıflık idealine uymayan bir bedene sahip olmak	29
	Zayıflık idealine uymayan bir beden başkaları tarafından fark edilmesi	6
Duygusal Deneyimler	Kıskançlık	11
	İmrenmek	7
	Kendine yönelik hayal kırıklığı	6
	Üzüntü	5
	Utanç	4
	Suçluluk	4
Davranışsal Deneyimler	Kendini cezalandırmak	7
Bilişsel Deneyimler	Benliğe dair olumsuz değerlendirmeler	27
	Ruminatif düşünceler	8
	Kilo verme zorunluluğu	7
	Kendini zevklerinden mahrum bırakma zorunluluğu	10
	Yemeğin düşmanlaşması	7

Tablo 5.7. Hasetle ilişkili Deneyimler ve Yeme Tutumları

5.7.a.i. Tetikleyiciler

Bu ana temanın altında “Beden ve görünüşle tanımlanmak”, “Zayıflık idealine uymayan bir bedene sahip olmak”, “Arzu edilen nesneye ulaşan birini görmek”, “Arzu edilen bedene sahip birini görmek”, “Zayıflık idealine uymayan bir beden başkaları tarafından fark edilmesi” adlı alt temalar yer almaktadır. Ana ve alt temalar Şekil 5.29’da gösterilmiştir.

Şekil 5.29. Hasetle İlgili Tetikleyiciler



Katılımcıların tümü “Zayıflık idealine uymayan bir bedene sahip olmak” alt teması altında kilolu, fit, 34 veya 36 beden olmayan bedenlere sahip olmayı ifade etmiştir. Standartlara uymayan bedene sahip olunmasının da ifade ettikleri duyguların oluşumunu etkilemiş olabileceğini belirtmişlerdir.

Bununla birlikte, “Beden ve görünüşle tanımlanmak” alt teması, fiziksel özelliklerin benliğe dair diğer özelliklerin arasında en görülür ve baskın özellik olmasını ifade etmektedir. Katılımcıların %57,14’ü insanları fiziklerine ve kilolarına göre tanımlamaktan ve kendilerinin de bedenleriyle tanımlanmasından söz etmiştir. Bedene verilen bu önem katılımcıların senaryoyla birlikte belirttikleri duygusal tepkilerin sebeplerinden biri olarak bildirilmiştir.

“Sürekli insanların fiziklerine bakıyorum. Hani bunu istemsiz bir şekilde yapıyorum... İnsanları hep ne kadar güzel bir fiziğe sahip ne kadar zayıf, ne kadar kilolu olarak tanımlıyorum. Onun dışında hiçbir özellik şey olmuyor. Deniz çok kötü hissetmiş olabilir bu yüzden kendisini ve imrenerek bakmış olabilir... Yani belli bir bedende olmak her zaman güzel olduğumu hissettirdiğini düşünüyorum. Bence güzel olarak yani, maalesef, 36 veya 34 diyebilirim.” (K1)

“Arzu edilen nesneye ulaşan birini görmek” başka birinin sahip olmayı istedikleri nesneyi alabildiğini görmeyi ve “Arzu edilen bedene sahip birini görmek” adlı tema ise hayal edilen bedene sahip birinin var olduğunu bilmeyi ifade etmektedir. Katılımcıların tümü hem hayallerindeki nesneye hem de bedene sahip olan birine şahit olmanın, kıskançlık, imrenme ve hayal kırıklığı olarak tanımladıkları duyguları oluşturmuş olabileceğini bildirmiştir.

“O pantolonu denediğimde çok iyi hatırlıyorum yanımdaki başka bir kadın da onun 36 bedenini falan denemişti. Kendimi çok kötü hissetmişim. Görünüşte çok büyük bir fark oluyor 36 ile 40 beden arasında. Gerçekten çok büyük hayal kırıklığı hissetmişim.” (K6)

“Sürekli arkadaş ortamında da yaşıyorum bunu. Bir yere gideceğiz herkes hazırlanıyor. Bakıyorum elbiseler onlarda muazzam duruyor. O giyiyor çok güzel. Bir sonraki gün ben giyiyorum o elbiseyi ve aynı şekilde durmuyor. Çok kıskanıyorum onu.” (K7)

Son olarak, “Zayıflık ideeline uymayan bir beden başkaları tarafından fark edilmesi” alt teması katılımcıların bildirdikleri utanç duygusunun sebebi olarak bir başkası tarafından ideallere uymayan bedenin görülmesini ifade etmektedir. Katılımcıların %57,14’ü görüşmeyi yürüten araştırmacının ve senaryoda yer alan kabin görevlisinin varlığının utancın oluşumunu etkilediğini belirtmiştir.

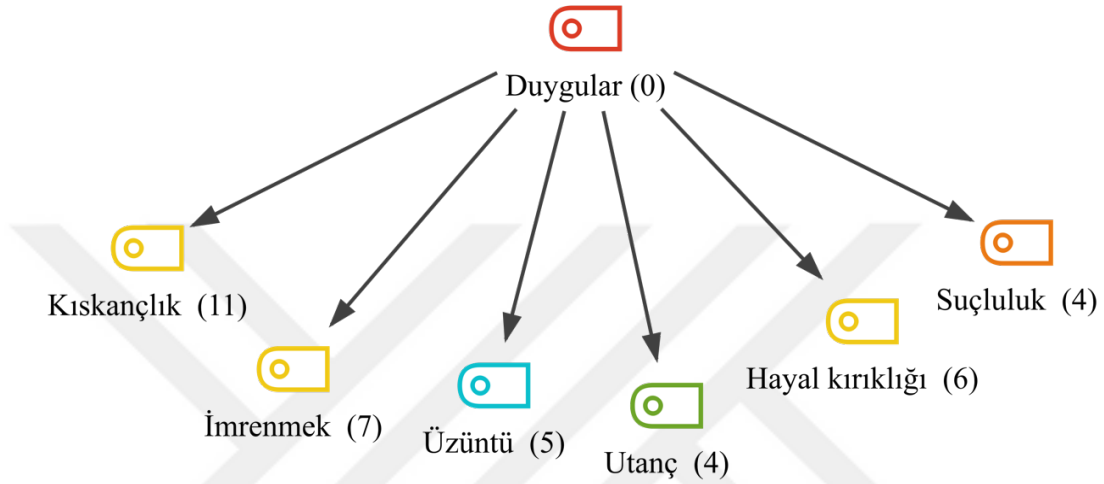
“Yani her an deneyimliyorum. Misal şu an göbeğime bir yastık koyuyorum. Yani siz benim göbeğimi görmeyin. Yokmuş gibi.” (K7)

“Utanmayı yaratan sebep muhtemelen Deniz’in pantolonu görevliye teslim etmesidir. Çünkü çok isteyip içine giremediğiniz kıyafetin fark edilmesi çok da ideal olmazdı herhalde.” (K5)

5.7.a.ii. Duygusal Deneyimler

Bu ana tema içerisinde, katılımcıların belirttikleri “kıskançlık”, “imrenmek”, “hayal kırıklığı”, “üzüntü”, “suçluluk” ve “utanç” olmak üzere duyguları ifade eden alt temalar bulunmaktadır. Ana ve alt temalar Şekil 5.30’da gösterilmiştir.

Şekil 5.30. Hasetle İlgili Duygusal Deneyimler



Senaryonun ardından, katılımcıların %71,4’ü üzüntüden söz etmiştir. Her bir duygu için benzer bir oranla katılımcıların %57,1’i kıskançlık, imrenme ve utanç ve %43’ü suçluluk ve kendisine yönelik hayal kırıklığı hissinden bahsetmiştir. Katılımcıların belirttiği üzüntü olumsuz duygulanım, kıskançlık ise yoğun olmayan ve nefret içermeyen bir duygu olarak tanımlanmıştır. Bununla birlikte, imrenmeyi kendini kıyasladığı kişi gibi olmayı istemek ve kıskançlık duygusu kadar “kötü” olmayan şekilde nitelendirilmişlerdir.

“İnsanı üzen bir şey bu aslında. Kıskançlığın da mertebeleri var ya. Bu aslında imrenmeye giriyor. Aslında bu kıskançlık kadar kötü değil. “Ona da olsun ama bana da olsun.” demek gibi.” (K1)

“Kıskançlığı şöyle tanımlarım yani bakıp bir şeye özenirsiniz ya. “Neden ben değil? Bana olmadı ama ona oldu. Nasıl yani?” gibi.” (K7)

“Kıskançlık ama çok yoğun ve nefret ediyorum ondan şeklinde bir kıskançlık değil.” (K5)

Katılımcılar, kendine yönelik hayal kırıklığı ve suçluluğu, istenilen görünümde olmamaya neden olan davranışlara atıfta bulunarak açıklamıştır. Haset senaryosunun ardından belirttikleri utanç tepkisiyle ilişkili olarak zayıf olma idealine uymayan “göbekli”, “çirkin” ve “kilolu” olarak nitelendirilen bedene atıfta bulunmuşlardır.

“Kendisi açısından hayal kırıklığı hissetmiş olabilir. Kendine dair. Yani bilmiyorum sonuçta kendi bedeni olduğu için kendisine bunu yaptığı için bir hayal kırıklığı hissetmiştir.” (K6)

“Ben eğer Deniz olsaydım muhtemelen yakın bir süreçte yediğim sağlıksız ve yüksek kalorili yemeklerin ve spor yapmadan harcadığım boşa geçirdiğim vaktin suçluluğunu hissederdim.” (K3)

“Mağazalarda genelde “slim fit” insanlar çalışıyor. Kocaman göbeksiz gittiğinizde pantolon olmadı, gömlek olmadığında görevliden de utanıyorsunuz.” (K4)

5.7.a.iii. Davranışsal Deneyimler

Beden ve görünüşle ilgili haset senaryosunun ardından ifade edilen duygularla birlikte ortaya çıkan davranışsal sonuçlar “Kendini cezalandırmak” adlı alt temayı oluşturmuştur. “Kendini cezalandırmak”, katılımcıların %43’ü tarafından, kendisine iyi gelebilecek eylemlerde bulunmamak, bakım vermemek, sosyal aktivitelere katılmamak olarak ifade edilmiştir.

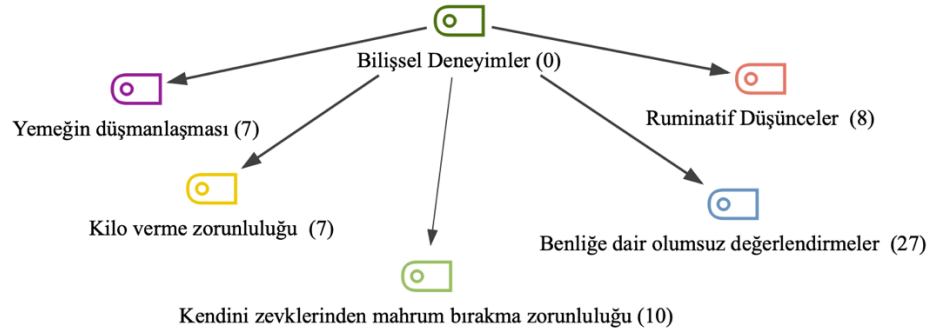
Dışarıya çok çıkmıyorum. Dışarıya çıkmak istiyorum güzel güzel kombinler yapmak istiyorum. Olmuyor. Güzel durmuyor. Modum düşüyor. Çıkmaktan vazgeçiyorum. (K7)

Hayatımın bir döneminde 34 bedendim. Sonrasında 7-8 kilo aldım ve yine pantolonlarım olmamaya başladı. Pantolonlarım olmayınca çok kötü hissediyorum, hiçbir şey giymek istemiyorum. İstedığım gibi giyinemeyenince kendi kişisel bakımımı aksatıyorum. İnsan içine çıkmak istemek çok zordu benim için. (K3)

5.7.a.iv. Bilişsel Deneyimler

Beden ve görünüşle ilgili haset senaryosunun ardından dile getirilen bilişler; “Benliğe dair olumsuz değerlendirmeler”, “Ruminatif düşünceler”, “Kilo verme zorunluluğu”, “Kendini zevklerinden mahrum bırakma zorunluluğu” ve “Yemeğin düşmanlaşması” olarak sınıflandırılmıştır. Ana ve alt temalar Şekil 5.31’de gösterilmiştir.

Şekil 5.31. Hasetle İlgili Bilişsel Deneyimler



Tüm katılımcılar haset senaryosunun ardından ifade ettikleri duygusal tepkilerle birlikte, genel benliğe ve bedene dair olumsuz değerlendirmelerden bahsetmiştir. "Benliğe dair olumsuz değerlendirmeler" alt teması, benlik hakkındaki olumsuz inançları ifade eden bir alt tema olarak ortaya çıkmaktadır. Bu alt tema, katılımcıların belirttiği değersiz, suçlu, eksik, çirkin, yetersiz, başarısız ve öz-disiplinden yoksun olmaya dair inançları içermektedir. Bunun yanı sıra,

katılımcıların %71,4'ü sık tekrarlayan geçmişe yönelik hatalara ve pişmanlıklara değinmiştir. “Ruminatif düşünceler” alt teması yoğun şekilde geçmiş deneyimlerle meşgul olmayı ifade etmektedir.

“Kontrolsüz, disiplinsiz, sorumsuz, çirkin olduğumu düşünürdüm.” (K3)

“Bence başarısızlık yani bir başkası yapabiliyorken kendisi bu durumdan mahrum kalıyor.” (K2)

“Keşke ben de bu şekilde olabilseydim.” diye düşünmüştür. Muhakkak, bedenle ilgili, yemekten kaynaklanan fazla kilolarından dolayı o pantolonun üzerine olmaması ve karşı taraftakinin de şak diye üstüne oturup güzel olması. “Neden bende böyle olmuyor?” diye düşünmüştür. Kendisine de kızmış olabilir. Sürekli “Neden ben kendimi durduramıyorum?” demiş olabilir.” (K3)

Katılımcıların %57,14'ü belirttikleri duygularla birlikte kilo verme gereksiniminden söz etmiştir. “Kilo verme zorunluluğu” kendine dayatılan vücut ağırlığı hedefine ulaşma baskısını ifade etmektedir. Ek olarak, katılımcıların %43'ü güzel giyinebilmek, iyi görünebilmek ve sevillebilmek için kendini zevk alınan yiyeceklerden uzak tutma veya zevk alınmadığı halde spor yapma zorunluluğundan bahsetmiştir. “Kendini zevklerinden mahrum bırakma zorunluluğu” hedeflenen görünüm ve beden için belirli zevklerinden vazgeçme baskısı olarak ifade edilmiştir. “Yemeğin düşmanlaşması” alt teması ise, katılımcıların %43'ü tarafından belirtilen yemeği zararlı ve tehlikeli bir düşman olarak değerlendirilmesini ifade etmektedir.

““Evet. Ben de kilo vermeliyim. Ben de onun içerisine girebilmeliyim.” derdi ama bunun mantıklı bir karar olacağını düşünmüyorum oturup sağlıklı bir biçimde evet ben de düzenli hayata geçeyim gibi değil. “Benim de kilo vermem lazım. Hem de çok acil.” şeklinde olurdu...”

Yemek düşmanımız gibi bir şey oluyor. Bu düşman çok tehlikeli bir düşman. Bir yere kadar normal devam ederken bir yerden sonra çok zararlı bir şeye dönüşüyor.” (K7)

“O yoksunluk her konuda var yani hayatta neyi istiyorsan onun bir bedeli var, onun bir şeyi var. Güzel kıyafet giymek istiyorsan bir şeylerden mahrum kalacaksın ya da yemek istiyorsan bir şeylerden mahrum kalacaksın.” (K2)

5.7.b. Beden ve Görünüşle İlgili Haset Duygusunu Düzenleme Stratejileri

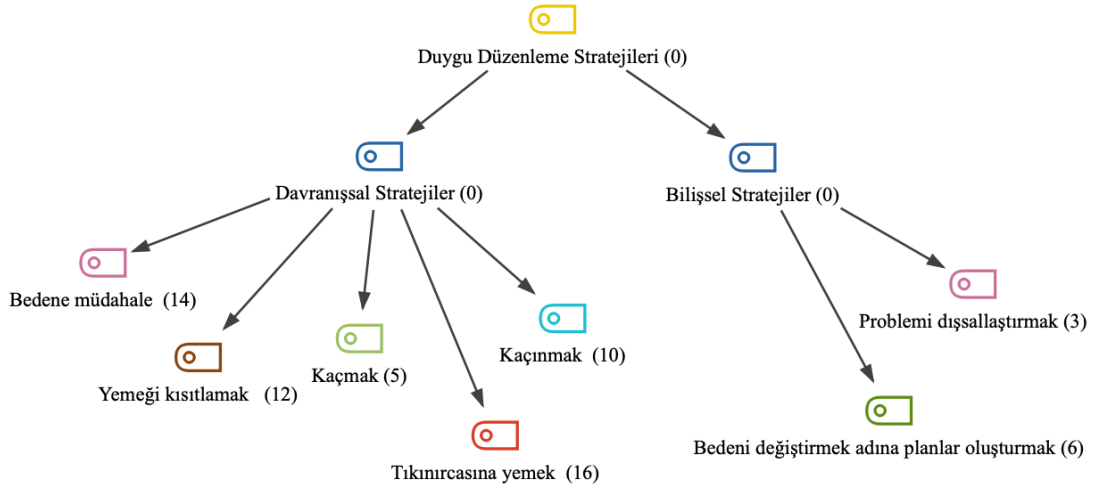
Katılımcıların tümü beden ve görünüşle ilgili haset senaryosunun ardından belirttikleri olumsuz nitelikteki duygusal deneyimleri azaltma hedefinden bahsetmiştir. Azaltma hedefiyle başvuru alan duygu düzenleme stratejileri Şekil 5.32’de gösterilmektedir.

5.7.b.i. Davranışsal Stratejiler

Davranışsal stratejiler adlı ana temanın altında “Kaçmak”, “Kaçınmak”, “Yemeği kısıtlamak”, “Tıkınırcasına yemek”, “Bedene müdahale” ve “Bedenine uyan farklı bir kıyafeti denemek” adlı alt temalar yer almıştır.

“Kaçmak” alt teması, duygunun deneyimlendiği ortamdan uzaklaşma eğilimini ve duyguyla birlikte bedeni gizlemelerini ifade etmektedir. Katılımcıların %43’ü utanç, kıskançlık ve imrenmeyi azaltmak adına kaçma davranışlarına başvurmadan söz etmiştir.

Şekil 5.32. Hasetle İlgili Duygu Düzenleme Stratejileri



Bununla birlikte, katılımcıların %71,4’ü daha duygusal tepkiler ortaya çıkmadan duygulara müdahale edebilecek davranışlar sergilemenin de bir strateji olduğunu belirtmiştir. “Kaçınmak” alt teması bedene uymayacağının düşünüldüğü kıyafeti baştan giymemeyi, eleştirecek bir kişinin yanında yemek yememeyi veya alışveriş yapmayı bırakmayı ifade etmektedir.

“Kendime göre cevap verebilirim. Deniz’e göre bilemem ama. Mümkün olduğunca ben olsam oradan uzaklaşmayı tercih ederdim ki bu daha fazla bana acı ve sıkıntı vermesin.” (K4)

“Baştan belli o pantolonun uymayacağı. “Belki olursa? Kalıbı geniş olursa?” mantığı bu yani. Estetik algısının getirisi, toplumun dayattığı. Deneyimlemek istiyor ama bunu görünce de yetersizlik ve suçluluk oluyor. Aslında “Bana olmaz.” diyerek geçmek daha iyi olurdu. Macera aramak gibi onu denemeye kalkmak.” (K1)

Katılımcıların %57,1’i mide ameliyatı, estetik operasyonlar geçirilmesinin ve egzersiz yapılmasının bedene müdahale ederek utanç, hayal kırıklığı, kıskançlık ve imrenme duygusunu azaltabileceğinden bahsetmiştir. “Bedene müdahale etmek” alt

teması, görünümü ve vücudu değiştirmek amacıyla bedene yönelik davranışlar sergileyi ifade etmektedir.

“İleriki zamanlarda 1-2 yıl içerisinde kollarımdan yağ aldırıp göğüslerimi dikleştirmek istiyorum mesela... İnsanların kıyafetleri aslında taşımalarını sebebi kilolarından dolayı değil fiziklerinden veya spor yapıyorlar ya da başka şeyler.” (K1)

Katılımcıların %43’ü belirttikleri suçluluk ve hayal kırıklığı duygularıyla başa çıkmak adına farklı alternatifler yaratarak kendi bedenine uyumlu başka kıyafetlere ulaşmaktan söz etmiştir. “Bedenine uyan farklı bir kıyafeti denemek” alt teması, belirtilen duyguları düzenlemek için alternatif ve çözüm odaklı davranışları ifade etmektedir.

“Farklı bir mağazaya gidip hani aynı markanın farklı bir mağazasına gidip onun bir büyük bedenini de deneyebilir tabi ki. Ya da farklı bir model de şey yapabilir. Kendi değerini azaltma hani o başarısızlıkla gelen değersizlik ağır basmış olduğu için Deniz’de bunları telafi edebilmek için farklı yollar sundum. Kendimce yani farklı bir mağazaya gidebilir ya da o pantolona girmeye çalışabilir.” (K2)

Katılımcıların %71,4’ü tıpkı bedene müdahale etmek gibi yeme davranışlarına da müdahale etmekten söz etmektedir. “Yemeği kısıtlama” alt teması, kilo kaybetme ve zayıflık idealine ulaşmayı sağlayan bir duygu düzenleme stratejisi olarak ifade edilmektedir. Bununla birlikte, “tıkınırcasına yemek” alt teması, duygunun yoğunluğunu azaltmak, mutlu hissetmek ve rahatlamak amacıyla tıkınırcasına yemeyi ifade etmektedir. Katılımcıların %71,4’ü belirttikleri duyguları düzenlemek amacıyla ilgili tıkınırcasına yemekten söz etmiştir.

“Gerçekten gün boyunca bir şey yemiyordum. Yeni okuluma başlayacağım artık yeni bir bedenle girmek istiyordum. Dayanamıyordum açlığa ama şey düşüncesi bana çok güzel geliyordu. Zapzayıf olacağım düşüncesi.” (K6)

“İnsanlar stres altında sigara içerler ya ben de akşam eve gelip cips yemek istiyorum. Beni de o rahatlıyor. Cips sigara içmek gibi, alkol tüketmek gibi. Yemek yani beni rahatlatan bir şeydir.” (K1)

5.7.b.ii. Bilişsel Stratejiler

Bu ana temanın altında “problemi dışsallaştırmak” ve “bedeni değiştirmek adına planlar oluşturmak” adlı alt temalar yer almıştır. “Bedeni değiştirmek adına planlar oluşturmak”, belirtilen duygularla başa çıkmak adına bilişsel bir şekilde planlar oluşturmayı ifade etmektedir. Katılımcıların %43’ü, spor yapmaya ve diyet yapmaya dair kararlar alarak planlar yaratmanın tatmin olmayı sağlamasından bahsetmiştir. “Problemi dışsallaştırmak” alt teması, belirtilen hayal kırıklığı, kıskançlık, imrenme ve suçluluk duygularıyla başa çıkmak adına problemi dışsal nedenlere atfetmeyi ifade etmektedir. Katılımcıların %29’u, problemin nedenini benlikten ziyade kıyafet markasına veya yemeğe atfetmenin belirttikleri olumsuz nitelikteki duygularla başa çıkılmasına yardımcı olduğundan bahsetmiştir.

“Normal hayatındaki beslendiği yiyecekler olsun zararlı veya zararsız olsun onları düzeltebileceğini düşünürdü. Bence aslında biraz kendini tatmin etmek gibi bir şey olabilirdi. Sonuçta bedeni belki değişmezdi ama zihnini bunu yaparak tatmin edebilirdi. En azından kendisini belki kandırırdı ama zihnini tatmin ederdi.” (K6)

“En başında sorununun kaynağını iyi görünmemem olarak tespit ettiğim için bunun altında yatan çoğu sebep de beslenme davranışları oluyor.

Kendi iradesizliğim yerine yemeği suçlamak kolay oluyor. Yemeği suçladıktan sonra da zaten “Bunu yemek benim kötü şeyler hissetmeme neden oluyorsa bu benim için iyi bir şey değildir.” şeklinde düşünüyorum.” (K5)

5.8. Beden ve Görünüşle İlgili Öz-Bilinçli Duygu Deneyimleri ve Duygu

Düzenleme Stratejilerine Dair Ortak Alt Temalar

Tüm "Tetikleyiciler", "Duygusal Deneyimler", "Davranışsal Deneyimler", "Bilişsel Deneyimler", "Davranışsal Stratejiler" ve "Bilişsel Stratejiler" ana temaları altında yer alan alt temalar incelenerek ortak alt temalar belirlenmiştir.

Öncelikle, “Tetikleyiciler” ana temalarının altında yer alan alt temalar incelendiğinde beden ve görünüşle ilgili öz-tiksinme ve haset duygusu için “Zayıflık idealine uymayan bir bedene sahip olmak” ve “Beden ve görünümle tanımlanmak” adlı alt temaların ortak olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, hem beden ve görünüşle ilgili öz-tiksinme hem de mahcubiyetle ilgili “Tetikleyiciler” ana temasının altında “Eleştiriye maruz kalmak” adlı alt temaya ulaşılmıştır.

Katılımcıların belirttikleri duyguları kapsayan “Duygusal Deneyimler” alt temasına ilişkin bulgular incelenmiştir. Beden ve görünüşle ilgili mahcubiyet, utanç, öz-tiksinme ve hasetle ilgili duygusal deneyimlere dair bulgularda “utanç” alt temasının ortaklaştığı görülmüştür. Ayrıca, beden ve görünüşle ilgili suçluluk, utanç, öz-tiksinme ve hasetle ilgili duygusal deneyimlerde ortak olarak “üzüntü” alt temasının yer aldığı belirlenmiştir. “Endişe” alt teması, hem beden ve görünüşle ilgili mahcubiyet hem de utançla ilgili duygusal deneyimlere dair bulgularda ortaklaşırken, “çabayla gelen gurur” ve “mutluluk” alt temaları beden ve görünüşle ilgili kibirli gurur ve otantik gururla ilgili duygusal deneyimlerde ortak olarak yer almıştır.

Tüm öz-bilinçli duygularla ilgili “Davranışsal Deneyimler” ana temaları altında yer alan alt temalar incelenmiştir. Beden ve görünüşle ilgili kibirli gurur ve otantik gurur duygusu için “Beden idealini sürdürmeye veya ulaşmaya dair motivasyonda artış” alt temasının her iki duyguya dair davranışsal deneyimlerde ortaklık gösterdiği belirlenmiştir. Bununla birlikte, hem beden ve görünüşle ilgili öz-tiksinme hem de mahcubiyetle ilgili “Davranışsal Deneyimler” ana temasının altında “İçine kapanmak” adlı alt temaya ulaşılmıştır. “Kendini cezalandırmak” alt teması ise hem beden ve görünüşle ilgili suçluluk hem de hasetle ilgili davranışsal deneyimlerde ortak olarak yer almıştır.

Yedi öz-bilinçli duygu deneyimi için ortak olarak belirlenmiş “Bilişsel Deneyimler” adlı ana temaların altında yer alan alt temalar incelendiğinde “Benliğe dair olumlu değerlendirmeler” adlı alt temanın hem beden ve görünüşle ilgili kibirli gurur hem de otantik gurur için ortak bir alt tema olduğuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, “Benliğe dair olumsuz değerlendirmeler” adlı alt temanın ise beden ve görünüşle ilgili mahcubiyet, suçluluk, utanç, öz-tiksinme ve haset için ortak bir alt tema olduğu belirlenmiştir. Beden ve görünüşle ilgili kibirli gurur, mahcubiyet ve utançla ilgili “Bilişsel Deneyimler” ana temasının altında ortak olarak “Endişeli beklentiler” adlı ana temaya ulaşılmıştır. “Ruminatif düşünceler” adlı alt temanın ise beden ve görünüşle ilgili suçluluk, utanç ve haset için ortak bir alt tema olduğu görülmüştür. Yeme tutumlarını kapsayan “Yemekten uzak durma zorunluluğu” adlı alt temanın beden ve görünüşle ilgili suçluluk ve utanç için, “Yemeğin zararı” adlı alt temanın ise beden ve görünüşle ilgili kibirli gurur ve öz-tiksinme için ortak bir alt tema olduğu belirlenmiştir.

Yedi öz-bilinçli duygu senaryosunu takiben ifade edilmiş duygusal tepkilerin düzenlenmesiyle ilgili “Davranışsal Stratejiler” adlı ana temalarının altında yer alan

alt temalar incelendiğinde beden ve görünüşle ilgili mahcubiyet, utanç, öz-tiksinme ve haset duygusu için “Kaçmak” ve “Kaçınmak” adlı alt temalarının ortaklık gösterdiği belirlenmiştir. Bununla birlikte, hem “Tıkınırcasına yemek” alt teması, beden ve görünüşle ilgili tüm duygular için; “Yemeği kısıtlamak” alt teması ise, beden ve görünüşle ilgili otantik gurur, mahcubiyet, suçluluk, utanç, öz-tiksinme ve haset duygusu için “Davranışsal Stratejiler” ana temasının altında yer almıştır. “Sosyal destek” adlı alt temanın ise beden ve görünüşle ilgili mahcubiyet, suçluluk ve öz-tiksinme için ortak bir alt tema olduğuna ulaşılmıştır. Hem beden ve görünüşle ilgili mahcubiyet hem de öz-tiksinmeyle ilgili “Davranışsal Stratejiler” ana temasının altında “Spor yapmak” adlı alt temanın ortaklık gösterdiği belirlenmiştir.

“Bilişsel Stratejiler” adlı ana temalar incelendiğinde “Öz-şefkatle yaklaşmak” alt temasının beden ve görünüşle ilgili mahcubiyet, suçluluk ve hasetle ilgili ortak bir bilişsel duygu düzenleme stratejisi olduğuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, “Problemi dışsallaştırmak” adlı alt tema da hem beden ve görünüşle ilgili öz-tiksinme hem de hasete dair bilişsel stratejilerde ortaklık gösteren bir alt tema olmuştur.

Ana Temalar	Alt Temalar	Kibirli Gurur	Otantik Gurur	Mahcubiyet	Suçluluk	Utanç	Öz-tiksinme	Haset
Tetikleyiciler	Zayıflık idealine uymayan bir bedene sahip olmak						✓	✓
	Beden ve görünümle tanımlanmak						✓	✓
	Eleştiriye maruz kalmak			✓			✓	
Duygusal Deneyimler	Utanç			✓		✓	✓	✓
	Üzüntü				✓	✓	✓	✓
	Endişe			✓		✓		
Davranışsal Deneyimler	Çabayla gelen gurur	✓	✓					
	Mutluluk	✓	✓					
	Beden idealini sürdürmeye veya ulaşmaya dair motivasyonda artış	✓	✓					
Bilişsel Deneyimler	İçine kapanmak			✓			✓	
	Kendini cezalandırmak				✓			✓
	Benliğe dair olumlu değerlendirmeler	✓	✓					
Bilişsel Deneyimler	Benliğe dair olumsuz değerlendirmeler			✓	✓	✓	✓	✓
	Endişeli beklentiler	✓		✓		✓		
	İnsanların olumsuz değerlendirme yapacağını varsaymak			✓		✓	✓	
Bilişsel Deneyimler	Ruminatif Düşünceler				✓	✓		✓
	Yemekten uzak durma zorunluluğu				✓	✓		
	Yemeğin zararı	✓					✓	

Tablo 5.8. Beden ve Görünüşle İlgili Öz-Bilinçli Duygulara Dair Ortaklık Gösteren Tetikleyiciler, Duygusal, Davranışsal, Bilişsel Deneyimler

Ana Temalar	Alt Temalar	Kibirli Gurur	Otantik Gurur	Mahcubiyet	Suçluluk	Utanç	Öz-tiksinme	Haset
Davranışsal Stratejiler	Kaçmak			✓		✓	✓	✓
	Kaçınmak			✓		✓	✓	✓
	Tıkınırcasına yemek	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Yemeği kısıtlamak		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Sosyal destek			✓	✓		✓	
	Spor yapmak			✓			✓	
Bilişsel Stratejiler	Öz-şefkatle yaklaşmak			✓	✓			✓
	Problemi dışsallaştırmak						✓	✓

Tablo 5.9. Beden ve Görünüşle İlgili Öz-Bilinçli Duyguların Düzenlenmesine Dair Ortak Bilişsel ve Davranışsal Stratejiler

BÖLÜM VI

TARTIŞMA

Psikoloji alan yazınında yeme bozuklukları, öz-bilinçli duygular ve duygu düzenlemeye dair kapsamlı çalışmalar yer almaktadır (örn. Castonguay ve ark., 2012; Cowdrey ve ark., 2012; Mendia ve ark., 2021; Nechita ve ark., 2020; Solomon-Krakus ve ark., 2022). Ancak, YB tanılı bireylerin beden ve görünüşle ilgili mahcubiyet, haset, öz-tiksinme, kibirli gurur ve otantik gurur deneyimlerinin ve duygu düzenleme süreçlerinin dâhil edildiği araştırmaların suçluluk ve utanca kıyasla oldukça sınırlı sayıda olduğu gözlemlenmektedir. Bu çalışmanın temel amacı doğrultusunda, yeme bozukluğu tanı geçmişi olan ve bozulmuş yeme davranışı ve tutumu gösteren bireylerde, beden ve görünüşle ilgili kibirli gurur ve otantik gurur, mahcubiyet, suçluluk, utanç, haset ve öz tiksinme olmak üzere yedi öz bilinçli duygunun nasıl deneyimlendiği ve anlamlandırıldığı incelenmiştir. Bununla birlikte, belirtilen duyguların hangi stratejilerle düzenlendiği ve bozulmuş yeme davranışları ve tutumlarında bu duyguların nasıl rol oynadığı araştırılmıştır. Bu bölümde, yedi katılımcıyla yapılan görüşmelerin nitel analiziyle elde edilen bulgular, ilgili alan yazına başvurularak tartışılacak ve klinik uygulamalara olan olası yansımaları sunulacaktır.

Çalışmadan elde edilen genel bulgular, yedi duygu için ortak 6 ana temaya işaret etmiştir. Bu ana temalardan ilki olan “tetikleyiciler”, bedenle ilgili öz-bilinçli duygu deneyimlerine neden olan olaylar olarak kabul edilirken, “duygusal deneyimler”, bedenle ilgili öz-bilinçli duygu deneyimleriyle ilgili duygular ve hisleri kapsamıştır. “Bilişsel deneyimler”, bedenle ilgili öz-bilinçli duygu deneyimleri sırasında veya sonrasında meydana gelen tutumlar, inançlar ve düşünceler olarak,

“davranışsal deneyimler”, öz-bilinçli duygu deneyimlerinin ardından bireyin duygu düzenleme amacı olmaksızın gerçekleştirdiği eylemler olarak tanımlanmıştır.

Genel olarak bulgulara bakıldığında, katılımcıların büyük bir çoğunluğunun beden ve görünüşle ilgili olumsuz öz-bilinçli duygu deneyimlerinin, “kusurluluk/utanç”, “yetersiz özdenetim” ve “başarısızlık” inançlarıyla birlikte ifade edildiği görülmektedir. Toplumun standartlarına uymayan bir bedene neden olan davranışlar sergilemeye yaptıkları atıflarla ilişkili başarısızlık inancının yeme bozukluklarında sıklıkla gözlemlenebilen bir inanç olduğu ve suçluluk duygusuyla ilişkili olduğu da bilinen bir gerçektir (Castonguay ve ark., 2014; Jones ve ark., 2007; Sabiston ve Castonguay, 2014; Tangney ve Dearing, 2002; Waller ve ark., 2000b). Bu doğrultuda, çalışmanın genel bulgularının, suçluluğun YB ile ilişkili olmadığını savunan araştırmalarla paralellik göstermediği söylenebilir (örn. Blythin ve ark., 2020; Overton ve ark., 2005).

Duygusal deneyimlere dair bulgular, katılımcıların senaryolara birden fazla duyguyla yanıt verdiklerini göstererek duyguların karmaşık doğası sebebiyle bir senaryonun birden fazla duyguyu ortaya çıkartabilmesiyle uyum göstermiştir (Ekman ve Cordaro, 2011). Bu çalışmada da senaryolarla duygular çerçevelendirilmiş ve her ne kadar katılımcılardan en yoğun hissedilen duyguyu seçmeleri istenmiş olsa da birden fazla duygunun ifade edilmesinin önüne geçilememiştir. Bu doğrultuda, mevcut çalışmanın duygusal deneyimlerle ilişkili bulguları, bedenle ilgili öz-bilinçli duyguların birlikte ortaya çıktıklarını destekleyen Öz-Bilinçli Duygular Süreç Modeli’nde yer alan teorik ilkeler ve önceki kanıtları desteklemektedir (Pila ve ark., 2016; Tracy ve Robins, 2004),

Bununla birlikte, tüm temalar bir arada değerlendirildiğinde katılımcıların duygu deneyimleriyle ilişkili yeme davranışlarının hem bir duygu düzenleme

stratejisi hem de duygu deneyiminin davranışsal bir sonucu olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, duygu düzenlemeye ilişkin son yapılan kavramsallaştırmalarla uyumlu olarak duygulara etki etmek amacıyla gerçekleştirilen herhangi bir eylemin duygu düzenlemenin bir örneği olabileceği düşüncesiyle açıklanabilmektedir (Gross ve Jazaieri, 2014; Gross, 2015). Bir diğer deyişle, katılımcılar tıknırcasına yiyerek veya besin alımını kısıtlayarak, mevcut duygusal deneyimlerini kabul ederek veya bunları bastırmaya çalışarak, arkadaşlarıyla konuşarak veya kendini izole ederek duygularını düzenleyebilmektedir (Naragon-Gainey ve ark., 2017). Duygu düzenlemeye dair bu vurgu giderek yaygınlaşsa da bu çalışmadan elde edilen “bilişsel stratejiler” ve “davranışsal stratejiler” adlı ana temaların altında yer alan alt temalar, Gross’un (1998, 2001) Duygu Düzenleme Süreç Modeli’nde yer alan süreçlere dahil edilebilecek stratejilerle de benzerlik göstermiştir. “Öncül Odaklı Duygu Düzenleme Süreçleri” olarak adlandırılan süreçlere, duygusal tepkilerin tamamıyla deneyimlenmesinden, fizyolojik ve davranışsal yanıtların değiştirilmesinden önce başvurulmuş stratejiler dâhil edilmektedir. Ancak, duyguların hali hazırda deneyimlendiği ve olası davranışsal, fizyolojik yanıtların gözlemlendiği anlarda sonuç odaklı duygu düzenleme stratejilerine başvurulmaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Bu çalışmada katılımcıların ifadeleri incelendiğinde “Kaçınmak”, “Öz-şefkatli yaklaşmak”, “Kendini onaylamak”, “Başarısızlığın mazereti”, “Kendini yatıştırmak”, “Görülmeyi engelleme planları oluşturmak” ve “Problemi dışsallaştırmak” adlı alt temalar öncül odaklı duygu düzenleme süreçlerine dâhil edilebilecek stratejilerken duygu düzenlemeye dair geriye kalan tüm alt temalar sonuç odaklı duygu düzenleme stratejileri olarak değerlendirilebilir. Bu çalışmada yer alan “kaçma” olarak isimlendirilmiş alt temanın alan yazında tepki düzenleme, “kaçınma” alt temasına dahil edilen stratejilerin ise durum seçimi olarak adlandırılan

süreçlerle benzerlik gösterdiği ifade edilebilir. Alan yazında durum seçimi, istendik duyguların tetiklenebileceği bağlamların seçilmesi ve olumsuz duygulara yol açabilecek durumlardan uzak durulması olarak açıklanmaktadır. Diğer yandan, tepki düzenleme, zaten ortaya çıkmış duygusal deneyimleri yönetmek ve düzenlemek için kullanılan geniş bir yelpazedeki bilişsel, duygusal ve davranışsal stratejileri kapsamaktadır (Gross, 2002). Bununla birlikte, mevcut çalışmada bu iki süreç arasındaki ayrımı netleştirmek amacıyla katılımcıların ifadeleri göz önünde bulundurulmuş ve alt temalar bu doğrultuda isimlendirilmiştir. Bu sebeple, katılımcıların belirttiği halihazırda deneyimlenen duygu tepkisinin sonuçlarından kaçma isteği üzerine “kaçmak” ve olumsuz duygunun deneyimlenmemesi amacıyla belirli durumlardan, kişilerden uzak durma eğilimi üzerine “kaçınmak” adlı alt temalar oluşturulmuştur.

6.1. Beden ve Görünüşle İlgili Kibirli Gurur ve Otantik Gururla İlişkili

Bulgular

Katılımcıların kibirli gurur ve otantik gurur deneyimlerini etkileyen faktörlere dair değerlendirmeleri Castonguay ve arkadaşları (2013) ve McHugh ve arkadaşlarının (2014) çalışmalarıyla uyumlu bulunmuştur. Bu çalışmada da katılımcıların tümü kibirli gurur deneyimlerinin, beden ve görünüşle ilgili başkalarından alınan iltifatlarla ortaya çıktığını ifade etmiştir. Holbrook ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan bir araştırmada, otantik gururun daha çok içsel bir duygusal durumu, oysa kibirli gururun daha çok dışa dönük bir gurur ifadesini yansıttığı ortaya konmuştur. Gözlemlenebilir davranışlar, içsel durumlarla kıyaslandığında dışarıdan gözlemleyiciler tarafından daha kolay fark edilmektedir (Hofstee, 1994). Kibirli gurur deneyiminde onaya yapılan vurgu ve duyguyu

arttırma hedefiyle, yeni ortamlarda bedeni sergilemenin bu doğrultuda açıklanabileceği düşünülmektedir. Kibirli gururda ifade edildiği kadar sık olmamakla birlikte, katılımcılar otantik gurur için de beden ve görünüşe dair övgüler almanın duygu deneyimini etkileyebileceğine değinmiştir. İki onaylanmanın ayrıştığı nokta, bu çalışmada kibirli gururda yer alan iltifatların mevcut bedene, otantik gururda yer alanların ise çabaya odaklanması olmuştur.

Katılımcıların büyük bir çoğunluğu, beden için çabalamış olmaya, diyeteye uymaya, spor yapmaya ve beden idealine kilo vererek ulaşmaya atıfta bulunarak hem otantik hem kibirli gurur deneyimlerini çabayla ilişkilendirmiştir. Halbuki Tracy ve Robins (2007a), otantik ve kibirli gurur deneyimlerinde sabitlik ve kontrol edilebilirlik atıflarının farklılaştığını desteklemektedir. Bu bulgu örneklemin yeme bozukluğu tanısı almış ve klinik olarak anlamlı bozulmuş yeme davranışı ve tutumu gösteren bireylerden oluşmasıyla ilişkilendirilebilirken kibirli gururun sosyal olarak arzu edilir bir özellik olmayışıyla da açıklanabilir (Halbrook ve ark. 2014). Özellikle, Çin ve Japonya gibi toplulukçu kültürlerde, kibirli gururu hissetmenin ve ifade etmenin istendik olmadığı veya kabul görmediği bilinmektedir (Kitayama ve ark., 2006; Mesquita ve Karasawa, 2004). Hem bireyci hem de toplulukçu değerlerin unsurlarını kapsayan özerk-ilişkisel bir benlik yapısının Türkiye’de yaygın olduğu düşünüldüğünde, bu bulgu, örneklem üzerinde Türk toplumuna özgü toplulukçu kültürel değerlerle de açıklanabilir (Kağıtçıbaşı, 2005).

Mendia ve arkadaşları (2021) tarafından gerçekleştirilen bir çalışma, bozulmuş yeme davranışları, depresyon ve kaygı semptomlarıyla benden ve görünüşle ilgili otantik ve kibirli gurur arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan, bu çalışmada ek tanısı kaygı bozukluğu olmayan katılımcıların kibirli gurur senaryosuyla birlikte kaygı bildirmesi bu bulguyla

paralellik göstermemektedir. Bu yeni bulgunun da benzer bir şekilde, katılımcıların kibirli gururu açıklarken çabaya yaptıkları atıfla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Alan yazında bedenle ve görünüşle ilgili kibirli gurur deneyimi, genetik aktarımla doğuştan gelen boy ve atletik olma gibi özellikler doğrultusunda hissedilen bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Castonguay ve ark., 2013; Tangney ve Tracy, 2012). Ancak bu çalışmanın katılımcıları genel olarak, güzellik ve yakışıklılık için gereken koşulu kiloyla ilişkilendirerek çabasız güzelliğin, atletikliğin ve yakışıklılığın olamayacağına vurgu yapmışlardır. Ayrıca, elde edilmiş bu güzel veya yakışıklı bedenin korunmasına dair gerekliliklerin ve kaybedilmesine dair belirsizliğin kaygı oluşumunun sebepleri olduğu görülmektedir. YB tanısı olan kişilerin, YB tanısı olmayanlara kıyasla belirsizlikle başa çıkma konusunda daha yüksek bir tahammülsüzlüğe sahip olduğu da bilinmektedir (Kesby ve ark., 2017; Sternheim ve ark., 2017). Kibirli gurur senaryosunun ardından kaygı bildiren katılımcılar, kaygıyı düzenlemek amacıyla belirsizliği bir an önce ortadan kaldırma isteğini ifade etmişlerdir. Bu isteğin gerçekleşmesi ise tıknırcasına yeme davranışını bir başa çıkma mekanizması olarak kullanmakla ve ideallere uyan bedeni ortadan kaldırmakla mümkün olabilmektedir. Sternheim ve arkadaşları da (2011), yaptıkları nitel bir çalışmada, YB davranışlarının (örneğin, besin alımını kısıtlama) belirsizliğe doğrudan bir tepki olarak kullanılabildiğini ve bu kısıtlamanın güvenlik ve aşına olma hislerini yaratabildiğini bulmuşlardır.

Katılımcıların ifade ettikleri otantik ve kibirli gurur ile ilişkili bilişsel ve davranışsal deneyimlerin, diğer olumsuz nitelikteki öz-bilinçli duygulardan farklılaştığı görülmektedir. Katılımcılar hem genel benlik hem bedenle ilişkili öz-saygı ve öz-güvende bir artışın olduğunu bildirmiştir. Bu bulgu, Tracy ve Robins'in (2007a) genel benlikle ilişkili otantik gurur deneyimi ve öz-saygının arasında olumlu

yönde anlamlı bir ilişki olduğunu buldukları çalışmalarıyla paralellik göstermiştir. Bununla birlikte, aynı çalışmada genel kibirli gurur ve öz-saygı arasında bu ilişkiye ulaşılamamıştır. Bu çalışmada, yine her iki duygu için atıfların benzerliğinin ortak bulguları etkilemiş olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Beden ve görünüşe dair olumlu değerlendirmelerden söz eden katılımcılar, beden ideallerini sürdürme veya ulaşma motivasyonunda da artış yaşamaktan bahsetmiştir. Ayrıca kendilerine bakım göstermek, yeni kıyafetler satın almak ve daha fazla sosyalleşmek gibi kendini ödüllendirme amaçlı davranışları sergileme eğiliminden de söz etmişlerdir. Bu bulgu, Weidman ve arkadaşlarının (2016) genel otantik gururun bir başarı ölçütü olarak işlev gördüğünü ve performansı arttıracak davranışsal tepkileri teşvik ettiğini gösteren bulgularını destekler niteliktedir.

Bununla birlikte, katılımcıların belirttikleri yeme tutumları ve yeme davranışlarının da her iki duyguyla uyumlu yönde değişim gösterebildiği görülmüştür. Katılımcılar, yemeği günlük hayatlarının “normal” akışına dâhil etmekten, bir ihtiyaç olarak değerlendirmekten ve yemeği kısıtlama, egzersiz yapma motivasyonunun zayıflamaktan ziyade sağlıklı olmaya evirilebildiğinden bahsetmiştir. Ulaşılan bu sonuçlar, Genişlet ve İnşa Et teorisinde yer alan genişleme hipotezinin savunduğu fikirle örtüşebilmektedir (Fredrickson ve ark., 2008). Genişleme hipoteziyle birlikte katılımcıların olumlu nitelikte bu gurur deneyimlerinin, olumsuz nitelikteki öz-bilinçli duygulara kıyasla düşünce, eylem ve algı dizisini genişlettiği savunulabilmektedir (Fredrickson, 2001). Genişleyen bilişsel ve davranışsal repertuvarların sonucunda katılımcıların uyum bozucu yeme tutumlarıyla daha işlevsel bir şekilde başa çıkabildikleri ve olumlu sonuçlara daha kolay ulaşabildikleri, daha uyumlu yeme davranışları sergileyerek yeni tutum ve davranış örüntüleri inşa ettikleri de düşünülebilir. Bu çalışmada, otantik gurur

deneyimini arttırma hedefi doğrultusunda beden ve görünüşe dair olumlu değerlendirmelerin başkasına ihtiyaç duyulmadan yapılabilmesine dair farkındalık, bu inşaya bir örnektir. Bu bulgu, Mosewich ve arkadaşlarının belirttiği (2011), otantik gurur ve öz-şefkat arasındaki olumlu yönde ilişkiyle de tutarlıdır.

Her ne kadar otantik gururla birlikte yeni davranışlar ve algıların inşası söz konusu olabilse de katılımcıların vurguladığı mükemmeliyetçiliğin ve “Ya hep ya hiç” şeklinde iki uçta/kutupta düşüncelerin gurur deneyimlerini bozucu bir rolü olduğu görülmektedir. Beden ve görünüşün iki kutupta değerlendirilmesi, verilen kiloların yeterli gelmemesiyle, daha fazla kilo kaybı için çaba sarfetmeyle veya sağlıklı beslenmeyi de katı sınırlar içinde değerlendirerek ortoreksik davranışları yansıtan sağlıklı beslenmeye dair takıntılı davranışlar göstermeyle aktarılmıştır. Belki de bu sebeple, iki uçlu düşünme klinik mükemmeliyetçiliğe ve teorik olarak yeme bozukluklarında psikopatolojik bir süreç işaret etmektedir (Fairburn ve ark., 2003; Shafran ve ark., 2002). Yüksek mükemmeliyetçilik çabasının bilinenin aksine otantik gurur deneyiminin oluşumunu engellemediği ancak düşük mükemmeliyetçi endişeler ve kusurlara karşı kayıtsız olmayla gurur deneyiminin daha olumlu yönde etkilenebileceği belirtilmektedir (Stoeber ve ark., 2007). YB’ye dair bilişsel davranışçı teoriler, iki kutuplu düşünmenin YB döngüsünü sürdürdüğünü ve diyet kısıtlamasıyla aşırı yeme arasında bir aracı rolü üstlendiğini öne sürmektedir (Fairburn ve ark., 2003; Lethbridge ve ark., 2011). Belirtilen aracı rol, bu çalışmada da katılımcıların ifadeleriyle şekillenmiş yemeğin yasaklanması ve yasaklanan yemeğin cazipliğiyle süreci hızlandırmak adına yemeği kısıtlamak ve kısıtlamayla gelen tıkinma atakları adlı alt temaların birbirlerini etkilemesiyle gözlemlenmiştir. Ayrıca bu sonuçlarla birlikte katılımcıların tıkinmaları telafi etmek amacıyla kusma ve aşırı egzersiz yapma gibi telafi yollarından söz ettiklerine de ulaşılmıştır.

6.2. Beden ve Görünüşle İlgili Mahcubiyetle İlişkili Bulgular

Katılımcılar, beden ve görünüşle ilgili mahcubiyet senaryosunun ardından duygusal deneyimleri mahcubiyet, utanç, endişe, mutsuzluk ve benliğe yönelik öfke olarak isimlendirmiştir. Alan yazında yer alan mahcubiyet (*embarrassment*), Türk dilinde utanç olarak da ifade edilebilmektedir. Türk Dil Kurumu'na göre (2005), hem “mahcubiyet” hem “utanç” kelimesi “utanma” anlamını taşımaktadır. Dolayısıyla, katılımcılar tarafından duyguların ifade edilişinde bir karmaşıklık söz konusu olabilmektedir. Nitekim, Tracy ve Robins'in Öz-Bilinçli Duygular Süreç Modeli'nde yer alan mahcubiyet tanımıyla bu çalışmadan elde edilen duygusal deneyimlere dair bulgular uyumluluk göstermektedir (Tracy ve Robins, 2004). Katılımcıların ifade ettikleri duygusal tepkilerin sosyal bağlamlarda ortaya çıkarak, kamusal benlik temsillerinin sabit veya sabit olmayan yönlerine dair atıfları içerdiği görülmektedir. Dolayısıyla, mutsuzluk harici belirttikleri tüm duygusal deneyimlerin mahcubiyet tanımıyla uyumlu olduğu belirtilebilir. Gilbert (2003), olumsuz öz-bilinçli duyguların benlik algısına zarar verebildiğini ifade etmektedir. Bu sebeple de katlanılması zor olan öz-bilinçli duygu deneyimini gizlemek adına üzüntü gibi temel duyguların ifade edilebildiğini vurgulamaktadır. Bu çalışmada da mutsuzluk olumsuz duygulanımı yansıtmaktadır.

Katılımcılar duygu tepkilerinin oluşumunu, bedeninin ideallere uymamasının başkaları tarafından fark edilmesi, beden ve görünüşle ilgili eleştirilere maruz kalma veya eleştirilebilecek bir durumda olma gibi unsurlarla ilişkilendirmiştir. Ayrıca, grup içinde kendini farklı konumda olan tek kişi olarak değerlendirmenin de belirttikleri duyguların oluşumunu etkilemiş olduğu görülmektedir. Bu bulgular, Vani ve arkadaşlarının (2020) ergenler ve genç yetişkinler üzerinde yürüttükleri çalışmanın beden ve görünüşle ilgili mahcubiyet bulgularıyla uyumlu bulunmuştur.

Bununla birlikte, başkalarına karşı sorumlulukların yerine getirilememesiyle mahcup olunmasına ilişkin deneyimler toplulukçu bir yapıya sahip Polonya'dan elde edilen genel mahcubiyet bulgularıyla benzerlik göstermiştir (Krawczak, 2014). Tıpkı Polonya kültüründe tanımlandığı gibi Türk kültüründe de mahcubiyet daha çok ahlaki sorumlulukların ihlalden doğan edepsizlik, yapılan iyiliği karşılıksız bırakmayla ilişkili kabalıkla ilişkilendirilen bir duygu olarak tanımlanabilmektedir (örn. Uzun ve Karataş, 2021) Buna göre, toplulukçu kültürlerde beden ve görünüşle ilgili mahcubiyetin öncüllerinin genel mahcubiyetle benzerlik gösterdiği ifade edilebilir.

Katılımcıların mahcubiyet duygusuyla birlikte ifade ettikleri duygu düzenleme amacı olmaksızın başvurulan eylemler “beden idealine ulaşma motivasyonunda azalma” ve “içine kapanma” alt temalarıyla sınıflandırılmıştır. Katılımcılar tarafından sosyal içe çekilme ve motivasyon kaybının, beden idealine ulaşmaya dair ümidin yitirilmesiyle, reddedilme ve dışlanmaya ilişkin beklentilerle ve insanlar tarafından olumsuz algılanılacağına dair varsayımlarla birlikte ifade edildiği görülmüştür. Bu doğrultuda, genel mahcubiyet bulgularıyla paralellik göstererek bedenle ilgili mahcubiyete yanıt olan bu uyum bozucu davranışlar daha yüksek beden imajı memnuniyetsizliğine yol açabilmekte ve gelecekteki olumlu ruh sağlığı sonuçlarını da engelleyebilmektedir (Cash ve ark., 2005).

Mahcubiyet deneyimleriyle birlikte bedene ve genel benliğe ilişkin değerlendirmelerde bulunan katılımcılar, geleceğe ve insanların fikirlerine dair varsayımlardan da söz etmiştir. Genel mahcubiyet ve utanç duygularıyla ilişkilendirilmiş bazı bilişlere bakıldığında, itibar kaybı, başkaları tarafından fark edilme veya değerlendirilme endişesi ve toplumun kabul ettiği davranış normlarını karşılayamama inançları gibi ortak temalar dikkat çekmektedir (Crozier, 2014). Bu

Çalışmanın bulguları da beden ve görünüşle ilgili mahcubiyet duygusuyla ilgili bilişlere dair çok benzer sonuçları ortaya koymuştur. Ayrıca, bu çalışmada mahcubiyetle birlikte yemeğın hedeflenen beden ve görünüme zarar verebilecek tehlikeli bir eylem olarak nitelendirildiğı görülmektedir. Bu doğırltuda, bilişsel deneyimler temasıyla ilişkili alt temalar, ideal ve zorunluluk uyuşmazlığına vurgu yapmakta ve yeme bozukluklarının altında yatan beden ve görünüşle ilgili mahcubiyete yönelik bilişsel süreçlerin etkisine dair i gr sağlamaktadır (Nesbitt, 2018).

Katılımcıların, beden ve görünüşle ilgili mahcubiyetin düzenlenmesinde, bedenın ve vücut ağırlığının gizlenmesi ve saklanması adına hem duygu oluşmadan hem de duyguyu takiben “kaçınma” ve “kaçma” davranışlarından bahsettikleri görülmüştür. Sosyal normlara uymayan bedene ve hedeflerle uyumsuz davranışlar sergilemeye atfedilen bu duyguların düzenlenmesinde sıklıkla tercih edilen stratejiler oldukları belirlenmiştir. Bu bulguyla uyumlu olarak, Melles ve Jansen (2023) yeme bozukluklarında kaçma ve kaçınmanın tanılar üstü davranışsal semptomlar olarak değıerlendirildiğini ortaya koyarken Vani ve arkadaşları da (2020) alışmalarında beden ve görünüşle ilgili mahcubiyet duygusunun sonucu olarak kaçınma davranışlarına rastlamışlardır.

Bununla birlikte, mahcubiyet senaryosunu takiben ifade edilen duygusal tepkileri düzenlemek adına yemeğı kısıtlama ve spor yapmayla ilişkili stratejilere başvurulması uyum bozucu olarak değıerlendirilebilmektedir. Örneğın, egzersiz yapmaya girişmek veya yemeğı kısıtlamak, sağılıklı olmak gibi içsel bir kaynaktan ziyade zayıflık veya kaslı olma idealine uyan bir bedende olmak gibi dışsal bir motivasyon kaynağından gücünü almaktadır. Bu sebeple, kişinin zihinsel ve fiziksel sağılığına zarar verebilmektedir (Assor ve ark., 2009). Holmes ve arkadaşları (2014)

tıkınırcasına yemenin, dikkat dağıtıcı işlevinden ziyade, yoğun olumsuz duygular karşısında kendini yatıştırmak için kullanıldığını belirtmektedir. Mevcut çalışma ise sonuç odaklı bir strateji olarak değerlendirilebilecek tıkınırcasına yeme davranışının beden ve görünüşle ilgili mahcubiyet duygusunun düzenlenmesinde hem dikkat dağıtıcı hem de rahatlatıcı bir işleve sahip olduğunu göstermiştir. Freeman ve Gil (2004), dikkat dağıtıcı işleve sahip başa çıkma stratejisi kullanımının, gelecekteki tıkınırcasına yeme ataklarını da tetiklediğini bildirmektedir. Bu doğrultuda, dikkat dağıtıcı işlevine sahip tıkınırcasına yeme ataklarının tekrarlayan bir tıkınırcasına yeme döngüsü yaratabileceği belirtilebilir.

Öte yandan, katılımcıların mahcubiyet senaryosunun ardından belirttikleri duyguların düzenlenmesinde uyumlu duygu düzenleme stratejileri olan öz-şefkat ve sosyal desteğe ulaşıldığı ancak duyguların yoğun olarak deneyimlendiği anlarda bu stratejilerin seçimin zorlaştığı görülmektedir. Duygu yoğunluğunun azaldığı bir noktada ise öz-şefkat ve sosyal desteğin alternatif bir seçenek olarak değerlendirildiği belirlenmiştir. Duygu yoğunluğu, duyguları düzenlemek için sarf edilen çabayı etkileyerek nispeten daha doğal, müdahalesiz ve zahmetsiz bir duygu düzenleme sürecini engelleyebilmektedir (Dixon-Gordon ve ark., 2015; Gyurak ve ark., 2011). Bu doğrultuda, mevcut çalışmada, katılımcıların etkili duygu düzenleme stratejilerine kendiliğinden ve zahmetsiz bir biçimde başvurmadıkları ve duygu yoğunluğunun azalmasına ihtiyaç duydukları belirtilebilir. Özellikle, olumsuz duyguları kendiliğinden ve zahmetsiz bir şekilde düzenlemede karşılaşılan zorluklar, ruh sağlığı sonuçlarını da olumsuz yönde etkilemektedir (Servaas ve ark., 2013). Bu doğrultuda, YB tedavi sürecinde etkili duygu düzenleme becerilerinin kazanımının yanı sıra bu becerilere çabasız ulaşılması için gerekli yöntemlere de odaklanılabilir.

6.3. Beden ve Görünüşle İlgili Suçlulukla İlişkili Bulgular

Katılımcılar, beden ve görünüşle ilgili suçluluk senaryosunun ardından duyguları, başarısızlık hissi, üzüntü, pişmanlık ve hayal kırıklığı olarak isimlendirmiştir. Suçluluğun, genellikle ahlaki başarısızlıkların veya ihlallerin yaşandığı durumlarda ortaya çıktığı bilinirken katılımcıların dile getirdiği duygusal tepkilerden birinin başarısızlık hissi olması oldukça tutarlıdır (Tangney ve Dearing, 2002). Ayrıca, katılımcıların söz ettiği geçmiş eylemlere yönelik pişmanlık deneyimleri, pişmanlığın sıklıkla suçluluğa eşlik eden bir duygu olarak bulunmasıyla da uyumludur (Tangney ve ark., 1996). Johnson ve Connely (2014) hayal kırıklığı tepkisinin tamamlayıcı duygusunun suçluluk olduğunu ifade etmektedir. Bu çalışmada da hayal kırıklığı geleceğe yönelik beklentilerin gerçekleşmemesini, üzüntü ise mahcubiyette olduğu gibi olumsuz duygulanımı yansıtmıştır.

Suçluluk senaryosuyla ilgili ifade edilmiş tüm duyguların, hedeflenen bedenle uyumsuz davranışlar sergilemiş olmaya dair atıfları içerdiği ve benliğin daha çok içe yönelimli, sabit olmayan ve kontrol edilebilir bir yönüne vurgu yaptığı görülmektedir. Bu doğrultuda, duyguların oluşumunu etkileyen faktörlerin ise, hedeflerle uyumsuz davranışlar sergilemek ve hedeflere ulaşamamak olarak bulunması duyguyu tanımlarken yapılan atıflarla da benzerlik göstermiştir. Böylece, Tracy ve Robins'in (2004) suçluluk tanımıyla uyumlu atıflar ve tetikleyicilere ulaşılmıştır.

Katılımcılar kendilerini keyif alabilecek aktivitelerden mahrum bırakmaktan, sıkça tartılarak başarısızlıklarını kendine hatırlatmaktan ve benlik hakkında söylenerek kendini cezalandırmaktan bahsetmektedir. Bu doğrultuda, hedeflenen bedene ve görünüme ulaşamamasıyla birlikte katılımcıların vurguladığı kendine yönelik olumsuz davranış tepkileri “kendini cezalandırmak” adlı alt temayı

oluşturmuştur. Nelissen ve Zeelenberg (2009), kendini cezalandırma eğilimini, suçluluk deneyiminin ayrılmaz bir parçası olarak değerlendirmektedir. Suçlulukla kendini cezalandırma eğilimini, “Dobby etkisi” olarak adlandırıp J.K. Rowling’in (2000) ünlü Harry Potter serisinde yer alan ev cini Dobby’nin efendilerine karşı gelmesiyle kendisini cezalandırıcı davranışlarda bulunmasına benzetmektedirler. Bu doğrultuda belirtilebilir ki, beden ve görünüşle ilgili suçluluk deneyimi de kendini cezalandırma davranışlarıyla ilişkili olabilir. Ayrıca bu bulgu, yeme bozukluklarında sıklıkla kendini cezalandırıcı davranışlara yapılan vurguyla da açıklanabilir (örn. Coimbra ve Ferreira, 2021; Glashouwer ve ark., 2014).

Suçluluk senaryosuyla birlikte, geçmiş pişmanlıklara dair tekrarlayıcı düşüncelere, çaresizliklere ve yemekten vazgeçmeye dair zorunluluklara ulaşılmıştır. Bununla birlikte, katılımcılar hedefleriyle uyumsuz davranışlar sergilemeye dair çıkarımlarını da sunmuş ve iradesiz, tembel, eksik, güvenilmez olma gibi özellikleri davranışlarla ilişkili bulmuşlardır. Her ne kadar duygusal deneyimlerin oluşumunda daha içe yönelimli, sabit olmayan ve kontrol edilebilir özelliklere atıfta bulunsalar da davranışlara dair çıkarımların benliğin sabit ve kontrol edilebilir yönlerini de vurguladığı görülmüştür. Bu doğrultuda, katılımcılar senaryoyla ilgili utançtan bahsetmemiş olsalar da inançlarının benliğin genel yönlerini yansıttığı söylenebilir. Böylece bulgular, Fairburn (1997) tarafından belirtilen olumsuz inançların ve işlevsiz düşüncelerin yeme bozukluklarının temel psikopatolojisini oluşturmasıyla uyum içindedir. Katılımcıların yanıtları, beden ve görünüşle ilgili suçluluk deneyimlerinin oldukça yıkıcı inançlar ve tutumlarla bağlantılı olduğu bilgisini de desteklemiştir (Fairburn, 1997).

Alan yazınla paralel olarak, bu çalışmada da suçluluk senaryosunun ardından ifade edilmiş duygusal tepkilerin düzenlenmesine yönelik hem davranışsal hem

bilişsel stratejilerin görece daha işlevli ve çözüm odaklı olduğu ifade edilebilir. (Sabiston ve ark., 2010). Sosyal destek alabilmek, problemle başa çıkmada farklı bir alternatif yaratabilmek, yapılamayandan ziyade yapılabilene odaklanarak kendine anlayış gösterebilmek ve başarısızlığın bir mazereti olabileceğini kendine hatırlatabilmekle ilgili stratejilere ulaşılmıştır. Bu stratejiler ihtiyacı karşılamaya yönelik daha yapıcı davranışları ve bilişsel müdahaleleri yansıtmıştır. Bununla birlikte, suçluluk duygusunu düzenlemek amacıyla yeme davranışlarına başvurulması alan yazındaki kimi araştırmacılar tarafından desteklenirken (örn. Bennet ve ark., 2013; Craven ve Fekete, 2019), kimi araştırmalar tarafından bu sonuç belirsiz bulunmuş veya desteklenmemiştir (örn. Blythin ve ark., 2020; Bottera ve ark., 2020). Mevcut çalışmada yemeği kısıtlamanın hedeflenen görünüme ulaşmayı sağlayacak bir araç olduğu, tıknırcasına yemenin ise duygusal tatmini arttırarak ve konfor alanı yaratarak suçlulukla ilgili duygusal deneyimlerin azaltılmasını sağlayabileceği görülmüştür.

6.4. Beden ve Görünüşle İlgili Utançla İlişkili Bulgular

Katılımcıların senaryoyla birlikte ifade ettikleri utanç tepkisini tanımlarken genel benliğe ve bedenin içe yönelimli, sabit ve kontrol edilemez özelliklerine atıfta bulunmaları, Tracy ve Robins'in (2004) utanç tanımıyla uyumludur. Bununla birlikte, belirtilen üzüntünün, beden memnuniyetsizliğiyle ilişkili olumsuz duygulanımı yansıttığına ulaşılmıştır. Sun (2018) bedenle ilgili utancın beden memnuniyetsizliğini yordadığını belirtmektedir. Ayrıca, beden memnuniyetsizliğinin de bozulmuş yeme davranışlarının gelişiminde, sürdürülmesinde ve yeme bozukluklarının nüksetmesinde merkez bir rol üstlenerek olumsuz duygulanımı yordadığı bilinmektedir (Forste ve ark., 2017; McLean ve Paxton, 2019). Bu

bulgular doğrultusunda, katılımcıların senaryoyla ilgili üzüntüden bahsetmeleri söz konusu çalışma bulgularıyla oldukça uyumludur. Önceki araştırmaların sonucuna uygun şekilde (örn. Ruiz ve ark., 2021; Scilia ve ark., 2019), bu çalışmada da utancın yanı sıra endişeye ulaşılması, bedenden utanmanın başkaları tarafından yargılanmaya ilişkin endişelere yol açtığı fikriyle açıklanabilir.

Katılımcıların tümü tarafından hayal edilen görünümde olmamanın fark edilmesine ve kusurlu bulunan bedenin başka biri tarafından görülmesine dair ihtimallerin değerlendirilmesinin duygusal deneyimleri şekillendirdiği gözlemlenmiştir. Alan yazında bedenle ilgili utanç, toplumun şekillendirdiği standartları karşılamayan fiziksel görünüm ve bedene dair algılanan veya korkulan bir yenilgiden kaynaklanan olumsuz bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Noll ve Fredrickson, 1998; Tangney ve ark., 1996). Bu doğrultuda, bu çalışmada ulaşılan utanç tetikleyicilerine dair bulguların, utancın tanımında yer alan sebeplerle uyum gösterdiği belirtilebilir.

Beden ve görünüşle ilgili utanç senaryosunu takiben elde edilen bilişsel ve davranışsal deneyimlere dair bulgular, suçluluğa dair bulgularla oldukça benzerlik göstermektedir. Beden ve görünüşle ilgili utanç deneyimlerine dair bulgularda da katılımcıların kendilerine bakım verme hevesini yitirmekten alışverişe çıkmayı bırakmaktan ve öz-bakımı aksatmaktan bahsettikleri bulunmuştur. Bu bulgu, katılımcıların suçluluk için ifade ettiği keyif alınan aktivitelerin bırakılmasına dair cezalandırıcı davranışlarla benzerlik göstermiştir.

Benzer şekilde, suçlulukla birlikte ifade edilen bilişlerde olduğu gibi, genel benliğe ve bedene dair olumsuz değerlendirmelere, geçmiş pişmanlıklara dair tekrarlayan düşüncelere, endişeli beklentilere ve yemekten uzak durmaya dair zorunluluklara ulaşılmıştır. Ancak, katılımcılar tarafından ifade edilen beden ve

kiloya verilen aşırı önem, insanlar tarafından olumsuz değerlendirilmeye dair varsayımlar ve umutsuzluk utanca özgü ulaşılan bilişsel deneyimler olmuştur. Fairburn (2003), tüm yeme bozukluklarının merkezini bedene ve vücut ağırlığına verilen aşırı önemin oluşturduğunu vurgulamaktadır. Beden ve görünüşle ilgili utanç deneyimlerinde standartları karşılayan bir bedene ve kiloya sahip olmanın sevilme ve değer görmek için önemli bulunması, utancın da yeme bozukluklarındaki merkezi rolünü destekleyebilmektedir. Utanç duygusuyla birlikte katılımcıların başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmeye dair varsayımlardan söz etmeleri, Bilişsel Davranışçı Terapi’de “akıl okuma” olarak kabul edilen bilişsel çarpıtmayı ifade etmektedir (Beck, 2011). Bu doğrultuda, senaryolarında gerçek gözlemcilerin bulunduğu mahcubiyet ve öz-tiksinme deneyimlerinde olduğu gibi gözlemlenmeye dair ihtimallerin de akıl okuma bilişsel çarpıtmasını tetiklediği söylenebilir. Katılımcıların gelecekte de hedeflenen zayıflık idealine uyan bedenlere ulaşamayacağını düşünerek umutsuzluktan bahsetmeleri, genç yetişkinlerde bedenle ilgili utancın umutsuzluğu ve depresyonu yordamasıyla uyumludur. (Evans, 2010). Bununla birlikte bu bulgu, Godley ve arkadaşlarının (2001) normal popülasyondan oluşan kontrol grubuna kıyasla AN ve BN tanılı bireylerde daha olumsuz gelecek odaklı düşüncelere ulaşmalarıyla da açıklanabilmektedir.

Williamson ve arkadaşları (2004), YB tanılı bireylerin sıklıkla bedenle ilişkili bir uyarının yarattığı ve yaratacağı olumsuz duygulanımdan kaçma ve kaçınma isteklerini vurgulamaktadır. Kaçma tepkisini ise bir "dürtü" olarak adlandırıp, kişinin olumsuz duygusal durumunu tersine çevirmek için bir şeyler yapması gerektiğine dair acil müdahalesi olarak ifade etmektedirler. Bu doğrultuda, mevcut çalışma bulgularında da utanç deneyimlendikten sonra yoğunluğunu azaltmak adına

bahaneler uydurma ve ortamdan uzaklaşma gibi davranışların katılımcıların tümü tarafından belirtilmesi, utanca dair tahammülsüzlüğe acil bir müdahaleyi yansıtabilir.

Sabiston ve arkadaşları (2010) bedenle ilgili utancın, bedenle ilgili suçluluğa kıyasla daha yıkıcı bir duygu deneyimi olmasını kaçınma davranışlarıyla ilişkilendirmektedir. Mevcut çalışmada da suçluluktan farklı olarak, katılımcıların neredeyse tümünün beden ve görünüşle ilgili utanç deneyiminden önce, eleştirilmeyi engellemek amacıyla özeleştiri yapmak ve yalnız yemek yemeyi tercih etmek gibi davranışsal stratejilerden bahsettikleri anlaşılmıştır. Bununla birlikte, utanç deneyimiyle ilgili kaçınmacı davranışlara başvurulmasının sosyal izolasyona neden olduğu da bilinmektedir (Goss ve Allan, 2009; Nechita ve ark., 2021). Özellikle, Türk kültürü gibi toplulukçu yapıya sahip kültürlerde yemek yeme sosyal bir aktiviteyken yalnız yemeyi tercih etmek bu sonuçları daha da olumsuzlaştırabilir (Kim, 2020). Mendes ve arkadaşlarının (2017) normal popülasyonda yürüttükleri bir çalışmada, paradoksal bir şekilde, utançla kaçınmacı bir şekilde başa çıkmanın, bozulmuş yeme davranışları ve tutumlarını şiddetlendirdiği ve utanç kısır döngüsünü beslediği bulunmuştur. Ek olarak, utancın yardım aramanın önündeki engel olarak değerlendirildiği ve terapötik ilişkiyi olumsuz yönde etkileyebildiği de bilinmektedir (Nechita ve ark., 2021).

Katılımcıların bedenle ilgili suçluluk deneyimlerindeki ifadeleriyle benzer bir şekilde utanç deneyimlerinde de tıknırcasına yeme ve yemeği kısıtlamayı birer duygu düzenleme stratejisi olarak değerlendirdikleri belirlenmiştir. Bununla birlikte, yemeği kısıtlamanın işlevi aynı kalırken tıknırcasına yemenin farklılaşmıştır. Katılımcılar, tıknırcasına yemeyi güvende hissettiren ve olumsuz düşüncelerden uzaklaştırıcı işleviyle bir “dost” olarak tanımlamıştır. Alan yazında “duygusal yeme” olarak adlandırılan bu yaygın davranış tepkisi, yiyeceklerin bakım verme,

ödüllendirme ve heyecan sağlama işleviyle açıklanabilmektedir (Kemp ve ark., 2013). Ayrıca, Türk kültüründe birlikteliği ve coşkuyu yansıtan bayramlar ve doğum günleri gibi kutlamalara aynı masanın etrafında birleşilip yenilen yemeklerin eşlik ettiği düşünüldüğünde bu dostu anlamlandırmak kolaylaşabilir.

Bununla birlikte, katılımcılar beden ve görünüşle ilgili utanç senaryosunun ardından ifade ettikleri duygusal tepkileri, kendini yatıştırarak ve bedenin görülmemesine dair planlar oluşturarak bilişsel stratejilerle de düzenlemekten söz etmiştir. Gross (2008, 2015), duygu düzenleme stratejilerinden biri olan durum değiştirmeyi, fiziksel bir durumun duygusal etkisini değiştirmek için doğrudan eylemlerde bulunma olarak açıklamaktadır. Bu doğrultuda, mevcut çalışmada da katılımcıların, istenmedik bir durumdan kaçınılamadığı zamanlarda en az hasar almayı sağlayacak planlar oluşturmaktan söz etmeleri, durum değiştirme stratejisinin bilişsel sürecini yansıtabilir. Kendini yatıştırmak ise kendine olumlu telkinler vererek sakinleştirmeyi ifade etmektedir. Gilbert'ın (2015) ifadesiyle paralellik göstererek, utanç ve aşağılık hissetme gibi içsel tehditlere yanıt olarak başvuru olan bu yatıştırıcı-güvenlik sistemi sıkıntıyı azaltarak memnuniyet, bağlılık ve esenlik hissini teşvik edebilir.

6.5. Beden ve Görünüşle İlgili Öz-Tiksinmeyle İlişkili Bulgular

Alan yazında, öz-tiksinmenin, utancın yoğun bir biçimi olarak mı yoksa kendi başına ayrı bir öz-bilinçli duygu olarak mı değerlendirilmesi gerektiği konusunda kesin bir cevap bulunmamaktadır (Roberts ve Goldenberg, 2007). Ancak, öz-tiksinmenin, sosyal gelişim boyunca gelişen, içselleştirilmiş bir duygusal aşağılanma ve eleştiri durumu olarak betimlendiğini ve bireyin değişime nispeten dirençli olan, içe yönelimli ve süreklilik gösteren özelliklerine dair tiksinme tepkisi duymasıyla açıklandığı görülmektedir (Powell ve ark., 2015; Whelton ve Greenberg, 2005).

Mevcut çalışmada öz-tiksinmeyle ilişkili duygusal deneyimler üzüntü, utanç, öfke, yalnızlık ve başarısızlık hissi gibi olumsuz nitelikteki duygularla adlandırılmıştır. Katılımcıların diğer öz-bilinçli duygu deneyimlerine ilişkin bulgularda olduğu gibi utancı ve başarısızlık hissini benzer atıflarla açıkladıkları, üzüntüyü ise diğer bulgulardaki tanımlarından farklı olarak deneyimlenen durumun inciticiliği ve kırılcılığıyla tanımladıkları görülmüştür.

Katılımcılar, öz-tiksinme senaryosunda yer alan baş karakterin bedeninin eleştirilmesine dair dışa yönelimli bir öfkeden bahsedip bilişsel olarak problemin kaynağını dışsal nedenlere atfemekle ve davranışsal olarak saldırganlık gibi müdahalelerle düzenlemekten söz etmiştir. Bu doğrultuda, tıpkı kırılğan narsistik örüntüler gösteren bireylerde gözlemlendiği gibi (Williams, 2017), bu çalışmada özsaygıya yönelik tehditleri ortadan kaldırmak için öfke ve saldırganlıkla kontrol ve güç hislerinin beslendiği belirtilebilir. Katılımcıların senaryonun ardından bahsettikleri duyguları düzenlenmede intikam ve inatlaşmayı yansıtan kendini kanıtlama stratejisinden söz etmeleri, düşük ve gözlemlenemeyen öz-saygıya yönelik yüksek ve gözlemlenebilir bir temsil yaratma çabası olabilir. Bu bulguyla uyumlu olarak, Boucher ve arkadaşları (2015), YB tanılı bireylerin, gözlemlenebilir öz-saygıyla açıklanan narsist kırılğanlıklar sergilediklerine ancak örtük özsaygılarının oldukça düşük kalmaya devam ettiğine ulaşmışlardır. Mevcut çalışmada da katılımcıların, kişisel giyim tercihlerini yansıtmalarında güçlük çekmekten, kendi gerçekliklerine ilişkin şüphe duymaktan ve başkalarının bakış açılarını kendi bakış açılarının önüne koyma eğilimi göstermekten bahsetmeleri, düşük benlik saygısının potansiyel göstergelerini öne süren belirli bilişsel ve davranışsal kalıpları ortaya çıkarmış olabilir.

Ypsilanti (2018), öz-tiksinmenin, insanları sosyal olarak engellenmeyle ve sosyal etkileşimlerde gergin ve güvensiz hissetmeyle ilişkili olduğunu ve yalnız insanların kendilerinden daha fazla tiksinti duyduklarını desteklemektedir. Mevcut çalışmada da yalnızlık hissine ve içe kapanma davranışlarına ulaşılması bu fikirle uyumlu bulunmuştur. Ayrıca, sadece öz-tiksinmeye dair duygusal deneyimlere dair bulgularda dışa dönük bir öfkeye ve yalnızlık hissine ulaşılması, bu duygunun en azından YB tanılı kişiler için eşsiz bir öz-bilinçli duygu olabileceğini destekleyebilir.

Her biri bir alt temayı temsil eden eleştiriye maruz kalmak, zayıflık idealine uymayan bir bedene sahip olmak, eleştirilere neden olan hatalı kararlar vermiş olmak, onaylanmamak ve beden ve görünümle tanımlanmak, katılımcıların öz-tiksinme ve ilişkili duygusal tepkilerini oluşturan sebepler olarak belirlenmiştir. Katılımcıların ifade ettiği doğrultuda, beden ve görünüşle ilgili insanlara koz vermiş olmanın ve insanların da bu kozu kullanarak eleştiride bulunmasının öz-tiksinmeyle ilgili tüm duygusal deneyimlerin sebebi olduğu görülmektedir. Bu bulgularla uyumlu olarak, beden ve görünüşle ilgili öz tiksinmenin, toplum tarafından idealize edilmiş fiziksel özelliklerin içselleştirilmesi ve zayıf veya kaslı olma idealinin ihlal edilmesi sonucu deneyimlenebileceği bilinmektedir (Bektaş ve ark., 2022). Ayrıca, Espeset ve arkadaşları (2012) eleştirilmeye dair hassasiyetin de bedenle ilişkili öz-tiksinmeyi tetikleyebileceğini belirtmektedir. Tüm tetikleyiciler değerlendirildiğinde tıpkı suçluluk ve utançta olduğu gibi öz-tiksinmenin öncülleri de kendini nesneleştirmeyle açıklanabilmektedir (Calogero ve Pina, 2011). Hatta, suçluluk ve utancın tetikleyicileri arasında yer almayan beden ve görünümle tanımlanmak alt teması, benliğin sadece beden ve görünüşle tanımlanmasını ve başkaları tarafından da sadece bu özelliklerle değerlendirilmesini yansıtmaktadır. Bu doğrultuda, suçluluk ve utanca kıyasla öz-tiksinmenin ortaya çıkmasında kendini nesneleştirmeye yapılan vurgu

oldukça açıktır. Ayrıca, Powell ve arkadaşları (2015), öz bilinçli duyguları temel duygulardan ayıran özelliklerden biri olan bilişsel karmaşıklığın öz tiksinden kavramsallaştırılmasında mevcut olduğunu savunmaktadır. Bu doğrultuda, katılımcıların ifade ettiği öz-tiksinden senaryosuyla ilgili duygusal deneyimleri oluşturan etmenlerde hem kendini nesneleştirmeye hem de benlik uyumsuzluklarına yapılan vurgu, öz-tiksinden temel bir duygu olan tiksinden ayrılan yönlerini destekler niteliktedir.

Öz-tiksinden ilişkili bulunan duygusal deneyimlerle birlikte benliğe dair olumsuz inançlar ve insanların düşüncelerinin varsayıldığına ulaşılması, Power ve Dagledeish (1997) tarafından geliştirilmiş Şematik, Önermesel, Analogik ve İlişkisel Temsil Sistemleri (SPAARS) olarak adlandırılan modelin YB'ye uyarlanan versiyonu ile açıklanabilir (Fox ve Power, 2009). Bu model, yeme bozukluklarının altında yatan çoklu duygusal deneyimleri bir araya getirerek, bozukluğun psikolojik mekanizmasını açıklamaktadır. Bu uyarlanan modelde benliğin “kötü”, diğerlerinin “önemli”, dünyanın ise “güvensiz” olarak değerlendirilmesinin öfke, tiksinden, üzüntü ve korku olmak üzere temel duygularla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Temel duyguların birleşerek öz-tiksinden ve tüm duyguların YB semptomlarını etkilediği ifade edilmektedir. Katılımcıların yemeğin zararlı oluşuna ilişkin tutumlardan bahsetmesi, aynı modelin önerdiği doğrultuda bedenin şişmanladığını fark etmek gibi bedensel duyuların yemeğe dair atıfları etkileyebilmesiyle açıklanabilir. Ancak, mevcut çalışmanın bulguları bu modelin sadece öz-tiksinden ilişkili bulgularla desteklenebileceğini ve modelin diğer öz-bilinçli duygulara dair deneyimlerle de uyumlu hale getirilmesinin önemli olabileceğini göstermektedir.

Olumsuz nitelikteki diğer öz-bilinçli duygularda olduğu gibi kaçmak, kaçınmak, yemeği kısıtlamak, spora başlamak ve tıknırcasına yemek, beden ve

görünüŖle ilgili öz-tiksinme senaryosunun ardından belirtilen duygusal tepkilerin düzenlenmesine yönelik davranışlar olmuştur. Bununla birlikte, katılımcılar, öz-tiksinme senaryosunun ardından tanımladıkları utanç, yalnızlık hissi ve üzüntü için sosyal destek almayı da bir duygu düzenleme stratejisi olarak belirtmiştir. Öte yandan, Ypslanti (2018) yalnızlık hisleriyle bireylerin daha fazla öz-tiksinme deneyimleyeceklerini, diğer insanlarla bağlantı kurmaktan çekinen hale gelebileceklerini ifade ederek sosyal etkileşim fırsatlarını atırmaya dair stratejilerin tek başına bu duyguları işlevli bir şekilde düzenlemede yetersiz olabileceğini savunmaktadır. Bu doğrultuda, uyumlu duygu düzenleme stratejilerine dair seçeneklerinin arttırılmasının ve bu seçeneklerin esnek bir şekilde kullanılmasının önemi bir kere daha vurgulanmaktadır.

6.6. Beden ve GörünüŖle İlgili Hasetle İlişkili Bulgular

Haset senaryosunun ardından katılımcıların duygusal deneyimleri, üzüntü, kıskançlık, imrenme, utanç, suçluluk ve kendine yönelik hayal kırıklığı olarak adlandırdıkları görölmektedir. Hasedin aşağılık hissetmek, haksızlığa ve hayal kırıklığına uğramakla da ilişkili olduğu bilinmektedir (Lucibello ve ark., 2022). Kıskançlık, imrenmek ve hasedin birbirleriyle sık sık karıştırılabilen duygular olması bu çalışma da katılımcıların duygularını direkt olarak haset olarak ifade edememelerini açıklayabilir (Polat, 2017). Katılımcılar kıskançlığı, alan yazında hasedin tanımlanışına benzer bir şekilde nefret içermeyen ve yoğun olmayan bir duygu olarak açıklamaktadır (Parrott, 1991; Smith ve ark., 1988) İmrenme ise kıyaslanılan kişi gibi olmayı istemekle tanımlanmaktadır. Haset ve imrenmeyle ilgili ahlaki değerlere dair süreçler incelendiğinde, imrenmenin nispeten olumlu atıflarla nitelendirildiği, hasedin ise ağırlıklı olarak olumsuz çağrışımlarla ilişkilendirildiği

belirtilmektedir (Van de Ven ve ark., 2011). Bu doğrultuda, Türk kültüründe de hasedin sosyal açıdan arzu edilebilir özelliklerle ilişkilendirilmemesi, katılımcılar tarafından imrenmek olarak ifade edilmesini açıklayabilir (Polat, 2017). Diğer öz-bilinçli duygu deneyimlerinden farklı olarak utanca ulaşılmasının haset deneyimiyle ilgili olmadığı düşünülebilir çünkü, katılımcılar tarafından bu duygunun görüşmeyi yürüten araştırmacının ve senaryoda yer alan kabin görevlisinin varlığından etkilendiği belirtilmiştir. Utancın, bedenin başka biri tarafından fark edilmesiyle açıklanması haset deneyiminden bağımsız ve dış etmenlerle ilişkili olabilmektedir. Bununla birlikte, katılımcılar, suçluluğu arzu edilen amaçla uyumsuz davranışlarda bulunmaya dair atıfla açıklamışlardır. Bu bulgu, hasedin de suçluluk gibi motivasyon ve hedef belirlemeye ilişkili bir duygu olmasıyla, bir diğer deyişle hedeflerle uyumlu davranışlara yapılan atıflarla açıklanabilmesiyle ilgili olabilir (Brunet ve Sabiston, 2009). Ayrıca, Pila ve arkadaşlarının (2014), bedenle ilgili hasede dair yürüttükleri nitel araştırmalarında da hasetle birlikte suçluluğun deneyimlendiğine rastlanılmıştır.

Katılımcıların öz-tiksinmesinin öncülleri kapsamında kendini nesneleştirmeye yaptıkları vurgu, hasetle ilgili bulgulara da “beden ve görünüşle tanımlanmak” alt temasına yeniden ulaşılmasıyla gözlemlenmiştir. Kendini nesneleştirme pencersinden aydınlatılabilecek tetikleyicilere dair bir başka bulgu, tüm katılımcıların haset senaryosu sonrasında ifade ettikleri duygu tepkilerinin ortak bir nedenini toplumsal zayıflık idealinden sapan bir bedene sahip olmayla ilişkilendirmeleridir. Bu doğrultuda, beden ve görünüşle ilgili hasedin tetikleyicileriyle ilişkili olarak belirtilen bulgular, Pila ve arkadaşlarının (2014) kendini nesneleştirmenin bedenle ilgili hasedin tetikleyicilerinden biri olarak rol oynadığını bulmasıyla uyumludur.

Bununla birlikte, arzu edilen nesneye ve bedene ulaşan birini fark etmenin, kıskançlık, imrenme ve kendine duyulan hayal kırıklığı olarak belirtilen duygusal tepkileri oluşturduğu görülmüştür. “Arzu edilen nesne ve bedene ulaşan birini fark etmek” alt temaları, bireyin kendini üstün olarak algıladığı biriyle karşılaştırdığı olumsuz veya yukarı yönlü bir sosyal karşılaştırmaya işaret etmektedir. Bu sosyal karşılaştırma ise Smith ve Kim’e (2007) göre hasedi tetiklemektedir. Katılımcıların benlik ve bedene dair olumsuz inançlardan söz etmeleri, yukarı yönde sosyal karşılaştırma yapmayla açıklanabilir. Yukarı yönlü sosyal karşılaştırmaların, bireyin benliğine dair değerlendirmelerini olumsuz yönde etkilediği ve düşük öz-saygıyı yordadığı bilinmektedir (Collins, 1996).

Tıpkı suçluluk senaryosuna ilişkin bulgularda olduğu gibi, hasetle ilişkili davranışsal deneyimlerde “kendini cezalandırmak” alt temasına ulaşılmıştır. Katılımcıların, kendine bakım verme ve sosyal aktivitelerde bulunmayla ilgili isteksizliklerine dair ifadeleri bu alt temanın içinde incelenen davranışsal tepkiler olmuştur. Kendini cezalandırmanın, haset senaryosunun ardından belirtilen suçluluk tepkisiyle sınırlı kalmadığı kıskançlık olarak ifade ettikleri duygu tepkisinin sonucu olarak da değerlendirildiği görülmektedir. Bu bulgu, hasedin ardından kendini cezalandırma davranışlarının ortaya çıkabileceğini gösterebilir. Bununla birlikte, hasedin kendini cezalandırma davranışlarıyla deneyimlenebileceğini destekleyen herhangi bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Bu doğrultuda, bu bulgunun çalışmanın örnekleminin YB tanılı kişilerden oluşmasıyla ilişkili olabileceği ve yeme bozukluklarında sıklıkla kendini cezalandırıcı davranışlara yapılan vurguyla açıklanabileceği savunulabilir (Coimbra ve Ferreira, 2021; Glashouwer ve ark., 2014). Ayrıca, bedenle ilgili hasetle kendini cezalandırma davranışlarına suçluluğun aracılık etmiş olabileceği de düşünülebilir.

Katılımcıların beden ve görünüşle ilgili haset senaryosuyla birlikte tekrarlayan geçmişe yönelik hatalar ve pişmanlıklara dair düşüncelerden ve olumsuz öz değerlendirmelerden bahsetmeleri, Pila ve arkadaşlarının (2014), bu duyguyla ilişkili bilişsel süreçlere dair bulgularıyla uyumluluk göstermiştir. Ancak, kilo vermeye ve zevklerinden mahrum kalmaya dair zorunluluklara ve yemeğin bir düşman olarak değerlendirilmesine ulaşılması, yeme bozukluklarına özgü bilişsel çarpıtmalarla ve inançlarla ilişkili olabilir. Yeme bozukluklarına sahip bireylerde yemeği düşman olarak algılamak oldukça yaygın olmakla birlikte, kilo vermek ve zayıflık idealini sürdürebilmek ise bu düşmana karşı verilen en büyük savaştır (Marzano-Parisoli, 2001).

Diğer olumsuz öz-bilinçli duygu deneyimlerinde olduğu gibi, katılımcılar haset senaryosuyla ilişkili duygusal tepkileri de davranışsal olarak kaçmak, kaçınmak, yemeği kısıtlamak ve tıknırcasına yemekle düzenlemekten bahsetmiştir. Bu davranışsal stratejilere ek olarak, “bedene müdahale” alt teması üzerinden, mide ameliyatı ve estetik operasyonlar geçirmeyle veya egzersiz yapabilmeye de uzun vadede hayal kırıklığı, kıskançlık ve imrenme duygularının düzenlenebileceğine ulaşılmıştır. Bu bulgu, Nabi ve Keblusek’in (2014) kadınların medya figürleriyle yaptıkları karşılaştırmaların, riskli kozmetik cerrahi prosedürlere eğilimlerini arttırdığını ve bu ilişkiye hasedın aracılık ettiğini bulmasıyla uyumludur. Haset senaryosunda yer alan baş karakter Deniz’in olay örgüsü içinde yapabilecekleri üzerinden ve kendi yaşantılarından sundukları örneklerle şekillenmiş “Bedenine uyan farklı bir kıyafeti denemek” alt teması, katılımcıların belirttiği alternatif ve çözüm odaklı davranışları temsil etmektedir. Sorunlara, çözüm odaklı perspektiften yaklaşmanın ise, bireylerin bağlamsal öz kaynaklarının farkında olmalarını ve etkili öz düzenleme becerileriyle hedeflerine odaklanmalarını sağladığı bilinmektedir

(Grant, 2011). Bu doğrultuda, bu strateji diğer davranışsal duygu düzenleme stratejilerinden işlevselliği yönüyle farklılık göstermektedir.

Katılımcıların belirttikleri duygusal deneyimlerin bilişsel stratejilerle de düzenlenebildiği görülmüş ve bu stratejiler “Bedeni değiştirmek adına planlar oluşturmak” ve “problemi dışsallaştırmak” alt temaları üzerinden incelenmiştir. Katılımcılar, bedeni değiştirmeye dair içsel diyaloglarla planlar kurmanın tatmin sağladığından bahsetmektedir. Bu bulgu, bedenle ilgili hasedin tatmin edici içsel diyaloglarla düzenlendiğine dair Pila ve arkadaşlarının (2014) bulgularıyla uyumlu görülmüştür. Bununla birlikte, katılımcıların problemi benlik yerine kıyafet markası veya yemek gibi dışsal nedenlere atfetmekten söz etmeleri, haset ve suçluluk gibi benliği tehdit eden duygulanımlarda kendini idealize edebilmeyi sürdürebilmek ve güvenlik sağlayabilmek amacıyla dışsallaştırma yapılmasıyla uyumluluk göstermiştir (Zalayet, 2014).

6.7. Çalışmanın Klinik Açıdan Önemi

Mevcut çalışma, bilindiği kadarıyla Türkiye’de, yeme bozukluğu tanısı aldığını ifade eden ve klinik olarak anlamlı düzeyde bozulmuş yeme davranışı ve tutumu gösteren bireylerin, beden ve görünüşle ilgili öz-bilinçli duygu deneyimlerini ve deneyimleriyle ilişkili yeme davranışları ve tutumunu, duygu düzenleme stratejilerini senaryolar aracılığıyla araştıran ilk nitel çalışmadır. Ayrıca, daha önce, beden ve görünüşle ilgili mahcubiyet ve haset duygusunun bozulmuş yeme davranışları ve tutumu gösteren bireylerde nasıl deneyimlendiğini ve düzenlendiğini nitel metodolojiyle araştıran bir çalışmaya rastlanılamamıştır.

Bu çalışmadan elde edilen beden ve görünüşle ilgili mahcubiyet, utanç, suçluluk ve otantik gurura dair atıflar, genel mahcubiyet, suçluluk, utanç ve otantik

gururla benzerlik göstererek Tracy ve Robins'in (2004) Öz-bilinçli Duygular Süreç Modeli'ne katkı sağlamaktadır. Araştırmanın genel bulguları, yeme bozukluğu tanılı bireylerde, bedenle ilgili olumsuz öz-bilinçli duyguların, benlik saygısı ve özgüven üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu duyguların bilişsel olarak olumsuz yeme tutumlarıyla, umutsuzluk ve çaresizlik inançlarıyla, benliğe dair olumsuz değerlendirmelerle, tekrarlayan düşünceler ve reddedilmeye veya eleştirilmeye dair endişelerle deneyimlendiği belirlenmiştir. Ayrıca, bu olumsuz duyguların, beden idealine ulaşmak için motivasyonda azalma, sosyal içe çekilme, kendini cezalandırma gibi davranışsal örüntülerle birlikte deneyimlendiği gözlemlenmiştir.

Belirtilen bulguların ışığında, klinik uygulama için çeşitli sonuçlara da varılabilir. Rogers (1954), bireylerin psikoterapi arayışının temel nedenini kendi benlikleriyle ilgili memnuniyetsizliklere dayandırmakta ve bu memnuniyetsizliğin, gerçek ve ideal benlik arasındaki uyumsuzluk algısından kaynaklandığını belirtmektedir (akt. Ülbe, 2016). Sonuç olarak, benlik uyumsuzluklarının yeme bozukluklarının sürdürülmesindeki yeri düşünüldüğünde, alanda çalışan klinisyenlerin yaklaşımlarında danışanların benlik uyumsuzluklarıyla ilişkili duygularına öncelik vermesi önemli hale gelmektedir.

Gowers ve Smyth (2004) yeme bozuklukları tedavi sürecinde ilk olarak, davranışsal değişime (kilo kontrol davranışları vb.) odaklanmanın orta ve uzun vadeli terapi motivasyonunu arttırdığını ifade etmektedir. Tıkınırcasına yeme ve yemeği kısıtlamanın, sıklıkla bedenle ilgili olumsuz öz-bilinçli duyguların düzenlenmesinde ortaya çıkan stratejiler olarak bulunması, duyguların düzenlenmesinde işlevli alternatiflere dair ihtiyacı yansıtmaktadır. Bu doğrultuda, belirtilen ihtiyacın giderilmesiyle davranışsal değişime daha kolay ulaşılabileceği savunulabilir. Ayrıca,

bu çalışmada katılımcıların işlevli başa çıkma stratejilerinden bahsettiği de görülmektedir. Terapi sürecinde danışanın güçlü yönlerin vurgulanmasının terapiye dair umudu ve motivasyonu desteklediği ve danışanın bireysel güçlerinin gelişimini olumlu yönde etkilediği bilinmektedir (Scheel ve ark., 2012). İşlevli stratejilere başvurdıkları takdirde danışanların bu yönde desteklenmeleri ve cesaretlendirilmeleri, işlevsiz stratejilere duyulan ihtiyacı azaltabilir.

Kaygı bozukluklarının tedavisinde endişeleri engellemeye yönelik sergilenen kaçınma davranışlarına yapılan maruz bırakma müdahalelerinin AN tedavisinde de besin alımına dair uygulandığı bilinmektedir (Newman ve ark., 2020). Ancak bu çalışmadan elde edilen sonuçların ışığında, tüm YB tanıları için tedavi sürecine maruz bırakma müdahalelerinin eklenmesi önerilebilir. Bununla birlikte, bedenle ilgili utanç, mahcubiyet ve öz-tiksinme duygularının kaçınma davranışlarıyla düzenlenişi terapi sürecinde de danışanların kendini açmasını olumsuz yönde etkileyebilir. Yeme bozukluklarının tedavisinde kaçınmacı davranışlara odaklanılması, utançla ilişkili kısır döngüyü bozarak tedavi sonrası değişim göstermeyen ve utançla ilişkilendirilen kalıntı semptomların şiddetinin azalmasına da yardımcı olabilir. Bu doğrultuda, terapi sürecinde terapistin kendini açması, danışanın üzücü deneyimlerinde ve duygularında daha az yalnız hissetmesini sağlayarak terapötik iş birliğini arttırabilir ve danışanın da kendisini açmasını etkileyebilir (Cornett, 1991).

Son olarak, YB tedavi sürecinde, otantik gurur deneyimleriyle olumlu yeme davranışları ve tutumlarının geliştirilebilmesi için öncelikle, mükemmeliyetçiliğe ve iki uçlu düşüncelere müdahale edilmesi önerilebilir. Bu doğrultuda, terapi sürecinde öz-şefkatin geliştirilmesine odaklanılarak bireyin sorununu kişiselleştirmeden farkındalık geliştirmesini, izolasyonu aşarak sosyal bağlantıları arttırmasını ve

eleştirel olmadan kabul edici bir tutumu benimsemesini hedefleyen bir yaklaşımla ilerlenmesinin yararlı olabileceği bilinmektedir (James ve Rimes, 2017; Neff, 2003).

6.8. Çalışmanın Sınırlılıkları

Her ne kadar çalışmanın güçlü yönleri olsa da zaman ve maddi kaynakların yetersizliği nedeniyle erişilebilirlik göz önünde bulundurularak araştırma klinik örneklem üzerinde yürütülememiştir. Bu doğrultuda, katılımcıların tanı almalarının, kendi bildirimlerine dayanması bu çalışmanın sınırlılıklarından biridir. Katılımcıların tanılarına dair verdikleri bilgilerin doğruluğu, yanıt vermelerine dair istekleriyle sınırlıdır. Bu nedenle, YB tanılarının varlığını veya yokluğunu doğrulamak pek mümkün değildir. Bununla birlikte, bu endişeler birkaç faktör tarafından hafifletilmiştir. Öncelikle, bu çalışmada YBDÖ genel veya alt ölçek puanlarından herhangi biri için klinik anlamlılığı sağlayan kesme noktasını aşan katılımcılar örnekleme dâhil edilmiştir. Bu doğrultuda, katılımcıların ölçek puanlarının klinik aralık içinde sınıflandırabileceği düşünülmüştür. Ek olarak, katılımcılardan tanı alma süreçlerine dair detaylar görüşmeye başlanmadan önce istenmiş ve psikiyatrist tarafından tanı aldığını bildiren katılımcılarla görüşme yapılmıştır.

İkinci bir sınırlılık, araştırmaya davet edilen katılımcılara sunulan kriterlerde ek tanının olmamasına dair herhangi bir koşulun yer almamasıdır. Bu bağlamda, çalışmaya ek tanıları olan katılımcıların da dâhil edilmesinin duygularla ilgili deneyimlerde bu tanılara dair mekanizmaların da katkılarının olabileceğini ifade edilebilir. Veri toplama sürecinde YB tanılı katılımcılara ulaşmakta oldukça zorlanılmış ve 7 kişiyle görüşme gerçekleştirilebilmiştir. Bu sebeple mevcut çalışmada, nitel araştırmalarda yaygın bir şekilde kabul gören doygunluk prensibiyle

uyumlu bir şekilde ilerlenememiştir (Saunders ve ark., 2018). Ancak, nitel araştırmalarda uygun örneklem büyüklüğünü belirlemenin sadece doygunlukla sınırlandırılmadığı ve incelenen konunun doğasıyla araştırma sorularının kapsamı gibi faktörlerle ilişkili olarak 5 ila 114 kişi arasında değişim gösterebildiği belirtilmektedir (Baker ve Edwards, 2012; Thamson, 2011).

Mevcut çalışmaya erkek katılımcılar dâhil edilmek istenmiş olsa da başvurularda kriterleri sağlayan tek bir erkek katılımcıya ulaşılabilmektedir. Bu doğrultuda, erkek katılımcıların yeterince temsil edilememesi, bu çalışmanın diğer bir sınırlılığını oluşturmuştur. Gelecek araştırmalarda, daha fazla erkek katılımcıya ulaşılması önerilebilir.

Çalışmanın metodolojisi gereği deneysel çalışmalarda olduğu gibi dış etmenler kontrol edilememektedir. Örneğin, bu çalışmada da beden ve görünüşle ilgili hasede dair duygusal deneyimlerde utanca rastlanmasının araştırmacının varlığı gibi faktörlerden kaynaklandığı görülmektedir. Bu durum, araştırmanın başka bir sınırlılığını oluşturmaktadır.

Bu araştırma bağlamında senaryoların kullanılmasının, katılımcıların örtük algılarının ve davranış eğilimlerinin keşfedilmesini kolaylaştırması ve aynı zamanda katılımcılara seçeneklerle kendilerini ifade etme olanağı tanıyarak bir koruma mekanizması oluşturması açısından avantajlar sağladığı açıktır. Ancak bu yaklaşımın da bazı sınırlılıkları beraberinde getirdiği belirtilebilir. Öncelikle, bu çalışmada senaryolar alan yazından destek alınarak hipotetik bir şekilde oluşturulmuştur. Ancak, senaryo geliştirme adımına geçmeden önce yeme bozukluğu tanısı olan kişilerle öz-bilinçli duygu deneyimlerine dair kısa görüşmeler yapılması gerçek yaşam deneyimlerine daha benzer senaryolar oluşturulmasını sağlayabilir. Bununla birlikte, senaryoların gerçek yaşam deneyimlerinden elde edilen verilerle

geliştirilmesinin gizliliği tehlikeye atabildiği bilindiği için bu hususta oldukça dikkat edilmesi önerilebilir (Bailey, 2008).

Senaryo kullanımının yarattığı bir başka sınırlılık ise katılımcıların senaryoların ardından ifade ettikleri duyguların senaryo karakterine duyulan empatiyle de açıklanabilmesidir. Çalışmalar, bir hedefin durumunun gözlemlenmesinin, algılayıcıda bu durumun aynalanmış bir temsilini etkinleştirdiğini ve empatinin, belirli paylaşılan duygunun ilk elden deneyimiyle ilişkili beyin bölgelerini seçici olarak harekete geçirdiğini göstermiştir (Decety ve ark., 2008; Morelli ve ark., 2015). Ancak empati, bilinçli çaba gerektiren, aktif stratejilerle ortaya çıkmakta ve motivasyonla düzenlenebilmektedir (Zaki & Ochsner, 2012). Bu doğrultuda, empatinin bilişsel bileşenleri, içgüdüsel ve duygusal mekanizmalardan birçok yönde farklılaşabilmektedir (Yu ve Chou, 2018). Ayrıca, senaryoların niyet ve gerçek tepkiler arasında oluşan farklılıklarla ilgili önyargı potansiyeline sahip olduğu bilinmektedir (Schwappach ve ark., 2013). Bu doğrultuda, gelecekte duygular üzerine çalışma yürütecek araştırmacılar için araştırmalarını planlarken senaryo kullanımının yarattığı faydaları ve dezavantajları titizlikle değerlendirmeleri önerilebilir.

BÖLÜM VII

SONUÇ

Bu çalışmanın nitel tasarımı ve senaryolarla yürütülmesi, öz-bilinçli duygu deneyimlerine daha derinlemesine inilmesini sağlayarak bedenle ilgili öz-bilinçli duyguların tanımlanışına, bilişsel ve davranışsal olarak deneyimlenişine ve düzenlenişine dair kapsamlı bir inceleme fırsatı sunmuştur.

Öncelikle, bu araştırmanın bulguları, olumlu veya olumsuz tüm öz-bilinçli duyguların tıknırcasına yeme ve yemeği kısıtlama davranışları aracılığıyla düzenlenebildiğini göstermektedir. Bu bulgular doğrultusunda, Trompeter ve arkadaşlarının (2021) Tanılar Üstü Yeme Bozuklukları Bilişsel Modeli'nde yer alan ve sürdürme döngüsüne katkıda bulunan duygu değişimleri faktörünün, duygu düzenleme güçlüğü olarak değiştirilmesine dair önerileri desteklenmektedir.

Bedenle ve görünüşle ilgili suçluluğa dair bulgular, yeme bozukluklarıyla suçluluğun ilişkili olduğunu destekleyen alan yazındaki bulgularla, utanca dair bulgular ise yeme bozukluklarında utancın merkezi bir role sahip olduğunu savunan araştırmalarla uyumlu bulunmuştur. Yalnızca öz-tiksinmeye dair duygusal deneyimlerde dışa yönelimli bir öfkeyle yalnızlık hissine ulaşılması ve suçluluk ve utanç deneyimlerine kıyasla öz-tiksinme tetikleyicilerinde kendini nesneleştirmeye dair açık vurgu, bu duygunun YB tanılı kişiler için eşsiz bir öz-bilinçli duygu olarak değerlendirilebileceğini göstermiştir.

Beden ve görünüşle ilgili otantik ve kibirli gururun, bozulmuş yeme davranışları ve yeme tutumlarını uyumlu yönde değiştirerek benliğe dair olumlu değerlendirmelerle ve algılanan kontrolde artışla deneyimlenebildiği belirlenmiş olsa

da potansiyel faydalarının mükemmeliyetçilik ve iki uçta düşünme tarafından olumsuz yönde etkilendiğine ulaşılmıştır.

Mevcut çalışmadan elde edilmiş, bedenle ilgili mahcubiyete dair bulgularla hasede dair bulgular, daha önce genç yetişkinler üzerinde yürütülmüş nitel çalışmaların sonuçlarıyla uyum göstermiştir (Pila ve ark., 2014; Vani ve ark., 2020). Ancak, mahcubiyetle ilişkili bulgularda, katılımcıların benliğe dair oldukça sert ve eleştirel değerlendirmelerden söz ettiklerine ve duygusal yoğunluğun azalmasıyla bile olumlu rasyonel kabulün sağlanmasında zorluklara ulaşılmıştır. Bu bağlamda, yeme bozukluğunun varlığının, mahcubiyetle ilişkili bilişlerin daha uyum bozucu bir şekilde deneyimlenmesini etkilediği görülmüştür. Bununla birlikte, bu çalışmada hasedin sıklıkla işlevsiz duygu düzenleme stratejileriyle düzenlenmesi ve uyum bozucu yeme tutumlarıyla deneyimlenmesine ulaşılması, bedenle ilgili hasedin de yıkıcı sonuçlarla ilişkilendirilebileceğini ve yeme patolojisini başlatan veya sürdüren bir işlevinin olabileceğini ortaya çıkartmıştır.

Nitel araştırma tasarımının doğası gereği bulgular arasında neden sonuç ilişkisi kurma ve genelleme amacı güdülmemektedir. Dolayısıyla bazı sonuçların yeme psikopatolojisiyle mi yoksa beden ve görünüşle ilgili öz-bilinçli duygunun kendi yıkıcı doğasıyla mı daha iyi açıklanacağı kesin olarak bilinmemektedir. Bu sebeple, çalışmanın sonuçlarının nicel bir metodolojiyle tekrarlanması önerilebilir. Bununla birlikte, yeme bozukluğu tanılı bireylerin beden ve görünüşle ilgili öz-bilinçli duygulara dair deneyimlerini, çevrim-içi günlükler kullanarak uzun soluklu takip etmek, bulguların daha geniş bir zaman yelpazesinde, daha detaylı bir şekilde araştırılmasını sağlayabilir. Bu doğrultuda, duygularla ilişkili tetikleyiciler, duygusal, bilişsel ve davranışsal deneyimlerin eş zamanlı takibini yapmak ve gündelik

hayatlarında bu duyguları hangi stratejilerle düzenlediklerine ulaşmak daha güvenilir sonuçları ortaya koyabilir (örn. Erdem ve Dilekler Aldemir, 2022).

Son olarak, bu çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, YB tedavi sürecinde iki uçlu düşünce kalıplarına müdahale etmenin, öz-şefkati geliştirmeye odaklanmanın ve paylaşılması oldukça güç olan bu olumsuz öz-bilinçli duygu deneyimlerinin detaylarında gezinmeyi iş birliği içinde desteklemenin faydalı olabileceği belirtilebilir.





KAYNAKÇA

- Ahrberg, M., Trojca, D., Nasrawi, N. ve Vocks, S. (2011). Body image disturbance in binge eating disorder: A Review. *European Eating Disorders Review*, 19(5), 375–381. <https://doi.org/10.1002/erv.1100>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Allen, K. L., Byrne, S. M., Oddy, W. H. Ve Crosby, R. D. (2013). Early onset binge eating and purging eating disorders: Course and outcome in a population-based study of adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 41(7), 1083–1096. <https://doi.org/10.1007/s10802-013-9747-7>
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.).
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Andersen, A. E. ve Mickalide, A. D. (1983). Anorexia nervosa in the male: An underdiagnosed disorder. *Psychosomatics*, 24(12), 1066–1075. [https://doi.org/10.1016/s0033-3182\(83\)73105-1](https://doi.org/10.1016/s0033-3182(83)73105-1)
- Arneson, R. J. (2006). Shame, stigma, and disgust in the decent society. *The Journal of Ethics*, 11(1), 31–63. <https://doi.org/10.1007/s10892-006-9007-y>
- Ashton-James, C. E. ve Tracy, J. L. (2012). Pride and prejudice: How feelings about the self influence judgments of others. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(4), 466–476. <https://doi.org/10.1177/0146167211429449>
- Assor, A., Vansteenkiste, M. ve Kaplan, A. (2009). Identified versus introjected approach and introjected avoidance motivations in school and in sports: The limited benefits of self-worth strivings. *Journal of Educational Psychology*, 101(2), 482–497. <https://doi.org/10.1037/a0014236>

- Aujla, W. (2020). Using a vignette in qualitative research to explore police perspectives of a sensitive topic: “Honor”-Based crimes and forced marriages. *International Journal of Qualitative Methods*, 19, 160940691989835. <https://doi.org/10.1177/1609406919898352>
- Averill, P. M., Diefenbach, G. J., Stanley, M. A., Breckenridge, J. K. ve Lusby, B. (2002). Assessment of shame and guilt in a psychiatric sample: a comparison of two measures. *Personality and Individual Differences*, 32(8), 1365–1376. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(01\)00124-6](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(01)00124-6)
- Bailey, A. (2008). Let’s Tell You a Story: Use of Vignettes in Focus Group Discussions on HIV/AIDS Among Migrant and Mobile Men in Goa, India. In *Social indicators research series*. Springer Nature (Netherlands). https://doi.org/10.1007/978-1-4020-8567-3_16
- Bakalar, J. L., Shank, L. M., Vannucci, A., Radin, R. M. ve Tanofsky-Kraff, M. (2015). Recent Advances in Developmental and Risk Factor Research on Eating Disorders. *Current Psychiatry Reports*, 17(6). <https://doi.org/10.1007/s11920-015-0585-x>
- Baker, S.E. ve Edwards, R. (2012). *How many qualitative interviews is enough? Expert voices and early career reflections on sampling and cases in qualitative research*. Southampton: ESRC National Centre for Research Methods, University of Southampton.
- Baktıroğlu, G. (2019). *Yeme Bozukluğu Değerlendirme Ölçeği'nin Yetişkinler Üzerinde Geçerlik, Güvenirlik ve Norm Çalışması*, [Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi].
- Baltacı, A. K. (2017). Nitel veri analizinde Miles-Huberman modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(1), 1–14. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/318527>
- Baltacı, A. (2019). Nitel araştırma süreci: Nitel bir araştırma nasıl yapılır? *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 426–438. <https://doi.org/10.31592/aeusbed.598299>

- Barter, C. ve Renold, E. (2000). "I wanna tell you a story": Exploring the application of vignettes in qualitative research with children and young people. *International Journal of Social Research Methodology*, 3(4), 307–323.
<https://doi.org/10.1080/13645570050178594>
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. ve Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy, Second Edition: Basics and Beyond*. Guilford Press.
- Bektaş, S., Keeler, J. L., Anderson, L. M., Mutwalli, H., Himmerich, H. ve Treasure, J. (2022). Disgust and self-disgust in eating disorders: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 14(9), 1728. <https://doi.org/10.3390/nu14091728>
- Bennett, B. L., Whisenhunt, B. L., Hudson, D. L., Wagner, A. F., Latner, J. D., Stefano, E. C. ve Beauchamp, M. T. (2019). Examining the impact of social media on mood and body dissatisfaction using ecological momentary assessment. *Journal of American College Health*, 68(5), 502–508.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1583236>
- Bennett, J., Greene, G. L. ve Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*, 60, 187–192.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.023>
- Berg, K. C., Crosby, R. D., Cao, L., Peterson, C. B., Engel, S. G., Mitchell, J. E. ve Wonderlich, S. A. (2013). Facets of negative affect prior to and following binge-only, purge-only, and binge/purge events in women with bulimia nervosa. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(1), 111–118. <https://doi.org/10.1037/a0029703>
- Berking, M. ve Wupperman, P. (2012). Emotion Regulation and mental health. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 128–134.
<https://doi.org/10.1097/ycp.0b013e3283503669>
- Blinder, B. J., Cumella, E. J. ve Sanathara, V. A. (2006). Psychiatric comorbidities of female inpatients with eating disorders. *Psychosomatic Medicine*, 68(3), 454–462.
<https://doi.org/10.1097/01.psy.0000221254.77675.f5>

- Blythin, S. P., Nicholson, H.L., Macintyre, V. G., Dickson, J. M., Fox, J. R. ve Taylor, P. J., 2020. "Experiences of Shame and Guilt in Anorexia and Bulimia Nervosa: A Systematic Review." *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice* 93(1), 134–59. <https://doi.org/10.1111/papt.12198>.
- Bottera, A. R., Kambanis, P. E. ve De Young, K. P. (2020). The differential associations of shame and guilt with eating disorder behaviors. *Eating Behaviors*, 39, 101427. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2020.101427>
- Boucher, K., Bégin, C., Gagnon-Girouard, M. ve Ratte, C. (2015). The Relationship between Multidimensional Narcissism, Explicit and Implicit Self-Esteem in Eating Disorders. *Psychology*, 06(15), 2025–2039. <https://doi.org/10.4236/psych.2015.615200>
- Brunet, J. ve Sabiston, C. M. (2009). Social physique anxiety and physical activity: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 329–335. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.11.002>
- Brunet, J., Pila, E., Solomon-Krakus, S., Sabiston, C. M. ve O’Loughlin, J. (2019). Self-esteem moderates the associations between body-related self-conscious emotions and depressive symptoms. *Journal of Health Psychology*, 24(6), 833-843.
- Bunting, L., Lazenbatt, A. ve Wallace, I. (2010). Information sharing and reporting systems in the UK and Ireland: Professional barriers to reporting child maltreatment concerns. *Child Abuse Review*, 19(3), 187–202. <https://doi.org/10.1002/car.1076>
- Burney, J. M. ve Irwin, H. J. (2000). Shame and guilt in women with eating-disorder symptomatology. *Journal of Clinical Psychology*, 56(1), 51–61. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1097-4679\(200001\)56:1](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-4679(200001)56:1)
- Calogero, R. M. ve Pina, A. (2011). Body Guilt. *Psychology of Women Quarterly*, 35(3), 428–440. <https://doi.org/10.1177/0361684311408564>

- Carter, J. R., Stewart, D. J. ve Fairburn, C. G. (2001). Eating disorder examination questionnaire: norms for young adolescent girls. *Behaviour Research and Therapy*, 39(5), 625–632. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(00\)00033-4](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(00)00033-4)
- Cash, T. F., Santos, M. T. ve Williams, E. C. (2005). Coping with body-image threats and challenges: validation of the Body Image Coping Strategies Inventory. *Journal of Psychosomatic Research*, 58(2), 190–199. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2004.07.008>
- Castillo-Montoya, M. (2016). Preparing for interview research: The Interview Protocol Refinement Framework. *The Qualitative Report*. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2016.2337>
- Castonguay, A. L., Brunet, J., Ferguson, L. ve Sabiston, C. M. (2012). Weight-related actual and ideal self-states, discrepancies, and shame, guilt, and pride: Examining associations within the process model of self-conscious emotions. *Body Image*, 9(4), 488–494. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.07.003>
- Castonguay, A. L., Gilchrist, J. D., Mack, D. E. ve Sabiston, C. M. (2013). Body-related pride in young adults: An exploration of the triggers, contexts, outcomes and attributions. *Body Image*, 10(3), 335–343. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.03.001>
- Castonguay, A. L., Sabiston, C. M., Crocker, P. R. ve Mack, D. E. (2014). Development and validation of the Body and Appearance Self-Conscious Emotions Scale (BASES). *Body Image*, 11(2), 126–136. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.12.006>
- Castonguay, A. L., Wrosch, C., Pila, E. ve Sabiston, C. M. (2017). Body-Related Shame and Guilt Predict Physical Activity in Breast Cancer Survivors Over Time. *Oncology Nursing Forum*, 44(4), 465–475. <https://doi.org/10.1188/17.onf.465-475>
- Cesare, C., Francesco, P., Mc, Z. V., Barbara, D., Olivia, R., Gianluca, C., Patrizia, T. ve Enrico, M. (2016). Shame proneness and eating disorders: a comparison between clinical and non-clinical samples. *Eating and Weight Disorders-studies*

- on *Anorexia Bulimia and Obesity*, 21(4), 701–707.
<https://doi.org/10.1007/s40519-016-0328-y>
- Chapman, H. A., Kim, D. A., Susskind, J. M. ve Anderson, A. K. (2009). In Bad taste: Evidence for the oral origins of moral disgust. *Science*, 323(5918), 1222–1226. <https://doi.org/10.1126/science.1165565>
- Clarke, A., Simpson, J. ve Varese, F. (2019). A systematic review of the clinical utility of the concept of self-disgust. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 26(1), 110–134. <https://doi.org/10.1002/cpp.2335>
- Coimbra, M. R. M. ve Ferreira, C. (2020). Making the leap from healthy to disordered eating: the role of intuitive and inflexible eating attitudes in orthorexic behaviours among women. *Eating and Weight Disorders-studies on Anorexia Bulimia and Obesity*, 26(6), 1793–1800. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00998-1>
- Cole, P. M. ve Hall, S. E. (2008). Emotion dysregulation as a risk factor for psychopathology. In T. P. Beauchaine ve S. P. Hinshaw (Eds.), *Child and adolescent psychopathology* (s. 265–298). John Wiley ve Sons, Inc.
- Collins, R. L. (1996). For better or worse: The impact of upward social comparison on self-evaluations. *Psychological Bulletin*, 119(1), 51–69.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.1.51>
- Colmsee, I.-S. O., Hank, P. ve Bošnjak, M. (2021). Low self-esteem as a risk factor for eating disorders. *Zeitschrift Für Psychologie*, 229(1), 48–69.
<https://doi.org/10.1027/2151-2604/a000433>
- Cooper, Z. ve Fairburn, C. G., 2011. “The Evolution of ‘Enhanced’ Cognitive Behavior Therapy for Eating Disorders: Learning from Treatment Nonresponse.” *Cognitive and Behavioral Practice* 18(3), 394–402.
<https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2010.07.007>.
- Cornett, C. (1991). The “risky” intervention: Twinship selfobject impasses and therapist self-disclosure in psychodynamic psychotherapy. *Clinical Social Work Journal*, 19(1), 49–61. <https://doi.org/10.1007/bf00759116>

- Cossrow, N., Pawaskar, M., Witt, E. A., Ming, E. E., Victor, T. W., Herman, B. K. ve Erder, M. H. (2016). Estimating the prevalence of binge eating disorder in a community sample from the United States: comparing DSM-IV-TR and DSM-5 criteria. *The Journal of clinical psychiatry*, 77(8), 15456.
- Cowdrey, F. A. ve Park, R. J. (2012). The role of experiential avoidance, rumination and mindfulness in eating disorders. *Eating Behaviors*, 13(2), 100–105.
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2012.01.001>
- 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. (2020). *Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşım Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni* (5. Baskı). (Bütün, M. ve Demir, S.B., Çev. Ed.) Siyasal Kitabevi. (Orijinal eserin basım tarihi 2012).
- Crozier, W. R. (2014). Differentiating Shame from Embarrassment. *Emotion Review*, 6(3), 269–276. <https://doi.org/10.1177/1754073914523800>
- Culbert, K. M., Racine, S. E. ve Klump, K. L. (2015). Research Review: What we have learned about the causes of eating disorders - a synthesis of sociocultural, psychological, and biological research. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(11), 1141–1164. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12441>
- Currin, L., Schmidt, U. ve Waller, G. (2007). Variables that influence diagnosis and treatment of the eating disorders within primary care settings: A vignette study. *International Journal of Eating Disorders*, 40(3), 257–262.
<https://doi.org/10.1002/eat.20355>
- Curtis, V., de Barra, M. ve Aunger, R. (2011). Disgust as an adaptive system for disease avoidance behaviour. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 366(1563), 389–401. <https://doi.org/10.1098/rstb.2010.0117>
- Dakanalis, A., Zanetti, A., Riva, G., Colmegna, F., Volpato, C., Madeddu, F. ve Clerici, M. (2013). Male body dissatisfaction and eating disorder

- symptomatology: Moderating variables among men. *Journal of Health Psychology*, 20(1), 80–90. <https://doi.org/10.1177/1359105313499198>
- Decety, J., Michalska, K. J. ve Akitsuki, Y. (2008). Who caused the pain? An fMRI investigation of empathy and intentionality in children. *Neuropsychologia*, 46(11), 2607–2614. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2008.05.026>
- Dixon-Gordon, K. L., Aldao, A. ve De Los Reyes, A. (2015). Emotion regulation in context: Examining the spontaneous use of strategies across emotional intensity and type of emotion. *Personality and Individual Differences*, 86, 271–276. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.011>
- Donini, L. M., Marsili, D., Mp, G., Imbriale, M. ve Cannella, C. (2005). Orthorexia nervosa: Validation of a diagnosis questionnaire. *Eating and Weight Disorders-studies on Anorexia Bulimia and Obesity*, 10(2), e28–e32. <https://doi.org/10.1007/bf03327537>
- Doran, J. ve Lewis, C. A. (2011). Components of Shame and Eating Disturbance Among Clinical and Non-clinical Populations. *European Eating Disorders Review*, 20(4), 265–270. <https://doi.org/10.1002/erv.1142>
- Dozois, D. J. A. ve Beck, A. T. (2008). Cognitive Schemas, Beliefs and Assumptions. *Elsevier eBooks* (s. 119–143) . <https://doi.org/10.1016/b978-0-08-045078-0.00006-x>
- Ekman, P. ve Cordaro, D. T. (2011). What is Meant by Calling Emotions Basic. *Emotion Review*, 3(4), 364–370. <https://doi.org/10.1177/1754073911410740>
- Erdem, Z. ve Dilekler Aldemir, İlknur. (2022). Genç yetişkinler ve bakım verenlerinin duygu düzenleme strateji kullanımları: Nitel bir inceleme. *Nesne*, 10(23), 45-77. DOI:[10.7816/nesne-10-23-04](https://doi.org/10.7816/nesne-10-23-04)
- Espeset, E. M., Gulliksen, K. S., Nordbø, R. H., Skårderud, F. ve Holte, A. (2012). The link between negative emotions and eating disorder behaviour in patients with anorexia nervosa. *European Eating Disorders Review*, 20(6), 451–460. <https://doi.org/10.1002/erv.2183>

- Evans, M. A. (2010). *Unattainable beauty: An analysis of the role of body shame and self-objectification in hopelessness depression among college-age women*. [Doctoral Dissertation, University of Massachusetts Boston]. ProQuest Dissertations Publishing.
- Everill, J. ve Waller, G. (1995). Reported sexual abuse and eating psychopathology: A review of the evidence for a causal link. *International Journal of Eating Disorders*, 18(1), 1–11. [https://doi.org/10.1002/1098-108x\(199507\)18:1](https://doi.org/10.1002/1098-108x(199507)18:1)
- Fairburn, C. G. (1997). Eating disorders. In D. M. Clark ve C. G. Fairburn (Eds.), *Science and practice of cognitive behavioural therapy*. Oxford: Oxford Universities Press.
- Fairburn, C. G. (2008). *Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders* (s. 46–58). Guilford Press.
- Fairburn, C. G. ve Beglin S. J. (1994). Assessment of Eating Disorders: Interview or Self-Report Questionnaire? *International Journal of Eating Disorders* 16(4), 363–370. [https://doi.org/10.1002/1098-108x\(199412\)16:4<363::aid-eat2260160405>3.0.co;2-#](https://doi.org/10.1002/1098-108x(199412)16:4<363::aid-eat2260160405>3.0.co;2-#).
- Fairburn, C. G. ve Beglin S. J. (2008). Eating Disorder Examination Questionnaire. Fairburn C. G. (ed.) In *Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders* içinde (s. 13-309). Guilford Press.
- Fairburn, C. G. ve Beglin, S. J. (1990). Studies of the epidemiology of bulimia nervosa. *The American journal of psychiatry*, 147(4), 401–408. <https://doi.org/10.1176/ajp.147.4.401>
- 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. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(02\)00088-8](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(02)00088-8)
- Feinberg, M., Willer, R. ve Keltner, D. (2012). Flustered and faithful: Embarrassment as a signal of prosociality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(1), 81–97. <https://doi.org/10.1037/a0025403>

- Fischer, S., Peterson, C. M. ve McCarthy, D. M. (2013). A prospective test of the influence of negative urgency and expectancies on binge eating and purging. *Psychology of Addictive Behaviors*, 27(1), 294–300.
<https://doi.org/10.1037/a0029323>
- Fisher, M., Golden, N. H., Katzman, D. K., Kreipe, R. E., Rees, J., Schebendach, J., Sigman, G., Ammerman, S. ve Hoberman, H. M. (1995). Eating disorders in adolescents: A background paper. *Journal of Adolescent Health*, 16(6), 420–437.
[https://doi.org/10.1016/1054-139x\(95\)00069-5](https://doi.org/10.1016/1054-139x(95)00069-5)
- Forste, R., Potter, M. H. ve Erickson, L. D. (2017). Sad and lonely: body dissatisfaction among adolescent girls. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 31(2). <https://doi.org/10.1515/ijamh-2016-0157>
- Foster, G. M., Apthorpe, R. J., Bernard, H. R., Bock, B., Brogger, J., Brown, J. K., Cappannari, S. C., Cuisenier, J., D’Andrade, R. G., Faris, J., Freeman, S. T., Kolenda, P., MacCoby, M., Messing, S. D., Moreno-Navarro, I., Paddock, J., Reynolds, H. R., Ritchie, J. E., St Erlich, V. ve Whiting, B. B. (1972). The Anatomy of Envy: A Study in Symbolic, *Current Anthropology*, 13(2), 165–202.
<https://doi.org/10.1086/201267>
- Fox, J. ve Power, M. L. (2009). Eating disorders and multi-level models of emotion: An integrated model. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 16(4), 240–267.
<https://doi.org/10.1002/cpp.626>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218>
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden–and–build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology* (s. 1–53) içinde. Elsevier BV.
<https://doi.org/10.1016/b978-0-12-407236-7.00001-2>

- Fredrickson, B. L. ve Roberts, T.A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J. ve Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045–1062. <https://doi.org/10.1037/a0013262>
- Frings, C., Moeller, B. ve Horner, A. J. (2015). On the durability of bindings between responses and response-irrelevant stimuli. *Acta Psychologica*, 161, 73–78. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2015.08.009>
- Fuchs, T. (2002). The Phenomenology of Shame, Guilt and the Body in Body Dysmorphic Disorder and Depression. *Journal of Phenomenological Psychology*, 33(2), 223–243. <https://doi.org/10.1163/15691620260622903>
- Gilbert, P. (2015). An Evolutionary Approach to Emotion in Mental Health With a Focus on Affiliative Emotions. *Emotion Review*, 7(3), 230–237. <https://doi.org/10.1177/1754073915576552>
- Glashouwer, K. A. ve De Jong, P. J. (2021). The revolting body: Self-disgust as a key factor in anorexia nervosa. *Current Opinion in Psychology*, 41, 78–83. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.03.008>
- Glashouwer, K. A., Bloot, L., Veenstra, E. M., Franken, I. H. ve De Jong, P. J. (2014). Heightened sensitivity to punishment and reward in anorexia nervosa. *Appetite*, 75, 97–102. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.12.019>
- Gloria, C. T. ve Steinhardt, M. A. (2014). Relationships among positive emotions, coping, resilience and mental health. *Stress and Health*, 32(2), 145–156. <https://doi.org/10.1002/smi.2589>
- Godley, J., Tchanturia, K., Macleod, A. ve Schmidt, U. (2001). Future-directed thinking in eating disorders. *British Journal of Clinical Psychology*, 40(3), 281–295. <https://doi.org/10.1348/014466501163698>

- Gorrell, S. ve Murray, S. B. (2019). Eating Disorders in Males. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 28(4), 641–651.
<https://doi.org/10.1016/j.chc.2019.05.012>
- Goss, K. ve Allan, S. (2009). Shame, pride and eating disorders. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 16(4), 303–316. <https://doi.org/10.1002/cpp.627>
- Gould, D. (1996). Using vignettes to collect data for nursing research studies: how valid are the findings? *Journal of Clinical Nursing*, 5(4), 207–212.
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.1996.tb00253.x>
- Gourlay, A., Mshana, G., Birdthistle, I., Bulugu, G., Zaba, B. ve Urassa, M. (2014). Using vignettes in qualitative research to explore barriers and facilitating factors to the uptake of prevention of mother-to-child transmission services in rural Tanzania: a critical analysis. *BMC Medical Research Methodology*, 14(1).
<https://doi.org/10.1186/1471-2288-14-21>
- Grant, A. M. (2011). The Solution-Focused Inventory: A tripartite taxonomy for teaching, measuring and conceptualising solution-focused approaches to coaching. *The Coaching Psychologist*, 7(2), 98–106.
<https://doi.org/10.53841/bpstep.2011.7.2.98>
- Griffiths, S., Murray, S. B. ve Touyz, S. (2013). Drive for muscularity and muscularity-oriented disordered eating in men: The role of set shifting difficulties and weak central coherence. *Body Image*, 10(4), 636–639.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.04.002>
- Groleau, P., Steiger, H., Bruce, K., Israel, M., Sycz, L., Ouellette, A.S. ve Badawi, G. (2012). Childhood emotional abuse and eating symptoms in bulimic disorders: An examination of possible mediating variables. *International Journal of Eating Disorders*, 45(3), 326–332. <https://doi.org/10.1002/eat.20939>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of Emotion Regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
<https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
<https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (s. 3–24) içinde. The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. M. Lewis, J. M. Haviland-Jones ve L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* içinde (s. 497–512). The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
<https://doi.org/10.1080/1047840x.2014.940781>
- Gross, J. J. ve Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401.
<https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Gürçan-Yıldırım, D. ve Gençöz, T. (2020). The Association of Self-discrepancy with depression and anxiety: Moderator roles of Emotion Regulation and resilience. *Current Psychology*, 41(4), 1821–1834. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00701-8>
- Gyurak, A., Gross, J. J. ve Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process framework. *Cognition ve Emotion*, 25(3), 400–412.
<https://doi.org/10.1080/02699931.2010.544160>
- Hamurcu, P. (2023). Yeme Davranışı, Yeme Bozukluğu ve Ortoreksiya Nervoza Yordayıcıları Olarak Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kullanım Amaçları: Genç Yetişkinler üzerine Bir çalışma. *Bağımlılık Dergisi*, 24(2), 133–145.
<https://doi.org/10.51982/bagimli.1139475>

- Harrison, K. (2001). Ourselves, our bodies: Thin-ideal media, self-discrepancies, and eating disorder symptomatology in adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(3), 289–323. <https://doi.org/10.1521/jscp.20.3.289.22303>
- Harter, S. (2012). The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations (2nd ed.). The Guilford Press.
- Haynos, A. F. ve Fruzzetti, A. E. (2011). “Anorexia Nervosa as a Disorder of Emotion Dysregulation: Evidence and Treatment Implications.” *Clinical Psychology: Science and Practice* 18(3), 183–202. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2011.01250.x>.
- Higgins, E. T., Bond, R. N., Klein, R. ve Strauman, T. (1986). Self-discrepancies and emotional vulnerability: How magnitude, accessibility, and type of discrepancy influence affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(1), 5–15. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.1.5>
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319–340. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.94.3.319>
- Hilbert, A., Pike, K. M., Goldschmidt, A. B., Wilfley, D. E., Fairburn, C. G., Dohm, F.-A., Walsh, B. T. ve Striegel Weissman, R. (2014). Risk factors across the eating disorders. *Psychiatry Research*, 220(1-2), 500–506. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.05.054>
- Hill, M. (1997). Participatory research with children. *Child ve Family Social Work*, 2(3), 171–183. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2206.1997.00056.x>
- Hoek, H. W. ve Van Hoeken, D. (2003). Review of the prevalence and incidence of eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 34(4), 383–396. <https://doi.org/10.1002/eat.10222>
- Hoek, H. W. (2006). Incidence, prevalence and mortality of anorexia nervosa and other eating disorders. *Current Opinion in Psychiatry*, 19(4), 389–394. <https://doi.org/10.1097/01.yco.0000228759.95237.78>

- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Fang, A. ve Asnaani, A. (2012). Emotion dysregulation model of mood and anxiety disorders. *Depression and Anxiety*, 29(5), 409–416. <https://doi.org/10.1002/da.21888>
- Hofstee, W. (1994). Who should own the definition of personality? *European Journal of Personality*, 8(3), 149–162. <https://doi.org/10.1002/per.2410080302>
- Holbrook, C., Piazza, J. ve Fessler, D. M. T. (2014). Further challenges to the “authentic”/“hubristic” model of pride: Conceptual clarifications and new evidence. *Emotion*, 14(1), 38–42. <https://doi.org/10.1037/a0035457>
- Holland, L. A., Bodell, L. P. ve Keel, P. K. (2013). Psychological factors predict eating disorder onset and maintenance at 10-year follow-up. *European Eating Disorders Review*, 21(5), 405–410.
- Holloway, I. ve Wheeler, S. (1996). *Qualitative research for nurses*. Blackwell Science Ltd.
- Holmes, M., Fuller-Tyszkiewicz, M., Skouteris, H. ve Broadbent, J. (2014). Understanding the link between body image and binge eating: a model comparison approach. *Eating and Weight Disorders-studies on Anorexia Bulimia and Obesity*, 20(1), 81–89. <https://doi.org/10.1007/s40519-014-0141-4>
- Hudson, J. I., Hiripi, E., Pope, H. G. ve Kessler, R. C. (2007). The Prevalence and Correlates of Eating Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biological Psychiatry*, 61(3), 348–358. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2006.03.040>
- Hughes, R. ve Huby, M. (2004). The construction and interpretation of vignettes in Social Research. *Social Work and Social Sciences Review*, 11(1), 36–51. <https://doi.org/10.1921/17466105.11.1.36>
- Hughes, R. (2008). Vignettes. In L. M. Given (Ed.), *The Sage Encyclopedia of Qualitative Research Methods*. (s. 919–920). Sage Publications.
- Jacobi, C., Fittig, E., Bryson, S. W., Wilfley, D., Kraemer, H. C. ve Taylor, C. B. (2011). Who is really at risk? Identifying risk factors for subthreshold and full

syndrome eating disorders in a high-risk sample. *Psychological medicine*, 41(9), 1939-1949.

James, K. ve Rimes, K. A. (2017). Mindfulness-Based Cognitive Therapy Versus Pure Cognitive Behavioural Self-Help for Perfectionism: a Pilot Randomised Study. *Mindfulness*, 9(3), 801–814. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0817-8>

Jenkins, N., Bloor, M., Fischer, J., Berney, L. ve Neale, J. (2010). Putting it in context: The use of vignettes in qualitative interviewing. *Qualitative Research*, 10(2), 175–198. <https://doi.org/10.1177/1468794109356737>

Johnson, M., Newton, P., Jiwa, M. ve Goyder, E. (2005). Meeting the educational needs of people at risk of diabetes-related amputation: A vignette study with patients and professionals. *Health Expectations*, 8(4), 324–333. <https://doi.org/10.1111/j.1369-7625.2005.00344.x>

Johnson, G. M. ve Connelly, S. (2014). Negative emotions in informal feedback: The benefits of disappointment and drawbacks of anger. *Human Relations*, 67(10), 1265–1290. <https://doi.org/10.1177/0018726714532856>

Joiner, T. E., Pettit, J. W., Perez, M., Burns, A. B., Gencoz, T., Gencoz, F. ve Rudd, M. D. (2001). Can positive emotion influence problem-solving attitudes among suicidal adults? *Professional Psychology: Research and Practice*, 32(5), 507–512. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.32.5.507>

Jones, C., Leung, N. ve Harris, G. F. (2007). Dysfunctional Core Beliefs in Eating Disorders: A Review. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 21(2), 156–171. <https://doi.org/10.1891/088983907780851531>

Kagitcibasi, C. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 403–422. <https://doi.org/10.1177/0022022105275959>

Kaye, W. H. (2008). Neurobiology of anorexia and bulimia nervosa. *Physiology ve Behavior*, 94(1), 121–135. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.11.037>

- Keel, P. K., Forney, K. J., Brown, T. A. ve Heatherton, T. F. (2013). Influence of college peers on disordered eating in women and men at 10-year follow-up. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(1), 105–110.
<https://doi.org/10.1037/a0030081>
- Kemp, E., Bui, M. ve Grier, S. A. (2013). When food is more than nutrition: Understanding emotional eating and overconsumption. *Journal of Consumer Behaviour*, 12(3), 204–213. <https://doi.org/10.1002/cb.1413>
- Kent, A. D. ve Waller, G. (2000). Childhood emotional abuse and eating psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 20(7), 887–903.
[https://doi.org/10.1016/s0272-7358\(99\)00018-5](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(99)00018-5)
- Kesby, A., Maguire, S., Brownlow, R. S. ve Grisham, J. R. (2017). Intolerance of Uncertainty in eating disorders: An update on the field. *Clinical Psychology Review*, 56, 94–105. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.07.002>
- Kim, Y., Lim, S. ve Treasure, J. (2011). Different Patterns of Emotional Eating and Visuospatial Deficits Whereas Shared Risk Factors Related with Social Support between Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa. *Psychiatry Investigation*, 8(1), 9. <https://doi.org/10.4306/pi.2011.8.1.9>
- Kim, J. ve Chock, T. M. (2015). Body image 2.0: Associations between social grooming on Facebook and body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 48, 331–339. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.009>
- Kim, S. (2020). Solitary eating, an inferior alternative? An examination of time-use data in South Korea. *International Sociology*, 35(4), 415–432.
<https://doi.org/10.1177/0268580920906373>
- Kitayama, S., Mesquita, B. ve Karasawa, M. (2006). Cultural affordances and emotional experience: Socially engaging and disengaging emotions in Japan and the United States. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 890–903.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.890>

- Koven, N. S. ve Abry, A. (2015). The clinical basis of orthorexia nervosa: emergingvenbsp; perspectives. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 385. <https://doi.org/10.2147/ndt.s61665>
- Kraemer, H. C. (2010). Epidemiological Methods: About Time. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7(1), 29–45. <https://doi.org/10.3390/ijerph7010029>
- Krawczak, K. (2014). Shame, embarrassment and guilt: Corpus evidence for the cross-cultural structure of social emotions. *Poznan Studies in Contemporary Linguistics*, 50(4). <https://doi.org/10.1515/psicl-2014-0023>
- Lacroix, E., Oliveira, E., de Castro, J. S., Cabral, J. R., Tavares, H. ve von Ranson, K. M. (2019). “There is no way to avoid the first bite”: A qualitative investigation of addictive-like eating in treatment-seeking Brazilian women and men. *Appetite*, 137, 35–46. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.02.008>
- Last, J. M. ve Abramson, J. H. (1995). *A Dictionary of Epidemiology*. Oxford University Press, USA.
- Lavender, J. M., Wonderlich, S. A., Engel, S. G., Gordon, K. H., Kaye, W. H. ve Mitchell, J. E. (2015). Dimensions of emotion dysregulation in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A conceptual review of the empirical literature. *Clinical Psychology Review*, 40, 111–122. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.05.010>
- Lee, A., Reynolds, K. D., Stacy, A. W., Niu, Z. ve Xie, B. (2019). Family functioning, moods, and binge eating among urban adolescents. *Journal of Behavioral Medicine*, 42(3), 511–521. <https://doi.org/10.1007/s10865-018-9994-8>
- 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>
- Lilenfeld, L. (2011). Personality and temperament. *Current Topics in Behavioural Neuroscience*, 6, 3–9. https://doi.org/10.1007/7854_2010_86

- Lilienfeld, S. O. ve Treadway, M. T. (2016). Clashing diagnostic approaches: DSM-ICD versus RDoC. *Annual Review of Clinical Psychology*, 12(1), 435–463. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093122>
- Lucibello, K. M., Pila, E., Pritchard, E. ve Sabiston, C. M. (2022). Validation of the Body-Related Envy Scale (BREV) in adolescent girl athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 11(4), 477–493. <https://doi.org/10.1037/spy0000304>
- Machado, B. R. G., Gonçalves, S., Martins, C. ve Hoek, H. W. (2014). Risk Factors and Antecedent Life Events in the Development of Anorexia Nervosa: A Portuguese Case-Control Study. *European Eating Disorders Review*, 22(4), 243–251. <https://doi.org/10.1002/erv.2286>
- Mackowiak, R., Lucibello, K. M., Gilchrist, J. D. ve Sabiston, C. M. (2019). Examination of actual and ideal body-related characteristics and body-related pride in adult males. *American Journal of Men's Health*, 13(5), 155798831987464. <https://doi.org/10.1177/1557988319874642>
- Madan, C. R., Scott, S. M. ve Kensinger, E. A. (2019). Positive emotion enhances association-memory. *Emotion*, 19(4), 733–740. <https://doi.org/10.1037/emo0000465>
- Mangweth-Matzek, B., Hoek, H. W., Rupp, C. I., Lackner-Seifert, K., Frey, N., Whitworth, A. B., Pope, H. G. ve Kinzl, J. F. (2013). Prevalence of eating disorders in middle-aged women. *International Journal of Eating Disorders*, 47(3), 320–324. <https://doi.org/10.1002/eat.22232>
- Marzano-Parisoli, M. M. (2001). The Contemporary Construction of a Perfect Body Image: Bodybuilding, Exercise Addiction, and Eating Disorders. *Quest*, 53(2), 216–230. <https://doi.org/10.1080/00336297.2001.10491741>
- Mascolo, M. F. ve Fischer, K. W. (1995). Developmental transformations in appraisals for pride, shame, and guilt. In J. P. Tangney ve K. W. Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* (s. 64–113). Guilford Press.

- Mason, T. B., Lavender, J. M., Wonderlich, S. A., Crosby, R. D., Engel, S. G., Strauman, T. J., Mitchell, J. E., Crow, S. J., Le Grange, D., Klein, M. H., Smith, T. L. ve Peterson, C. B. (2016). Self-discrepancy and eating disorder symptoms across eating disorder diagnostic groups. *European Eating Disorders Review*, 24(6), 541–545. <https://doi.org/10.1002/erv.2483>
- Mason, T. B., Smith, K. E., Engwall, A., Lass, A. N. S., Mead, M. P., Sorby, M., Bjorlie, K., Strauman, T. J. ve Wonderlich, S. A. (2019). Self-discrepancy theory as a transdiagnostic framework: A meta-analysis of self-discrepancy and psychopathology. *Psychological Bulletin*, 145(4), 372–389. <https://doi.org/10.1037/bul0000186>
- Mason, T. B., Smith, K. E., Crosby, R. D., Dvorak, R., Engel, S. G., Crow, S., Wonderlich, S. A. ve Peterson, C. B. (2022). Self-discrepancy as a predictor of eating disorder symptoms: Findings from two ecological momentary assessment studies of adults with binge eating. *Cognitive Therapy and Research*, 46(3), 580–589. <https://doi.org/10.1007/s10608-021-10279-5>
- McHugh, T. F., Coppola, A. M. ve Sabiston, C. M. (2014). “I’m thankful for being Native and my body is part of that”: The body pride experiences of young Aboriginal women in Canada. *Body Image*, 11(3), 318–327. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.05.004>
- McLean, S. A. ve Paxton, S. J. (2019). Body Image in the Context of Eating Disorders. *Psychiatric Clinics of North America*, 42(1), 145–156. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2018.10.006>
- Melles, H. ve Jansen, A. (2023). Transdiagnostic fears and avoidance behaviors in self-reported eating disorders. *Journal of Eating Disorders*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00745-8>
- Mendes, A. M. ve Marta-Simões, J. (2016). Experiential avoidance versus decentering abilities: the role of different emotional processes on disordered eating. *Eating and Weight Disorders-studies on Anorexia Bulimia and Obesity*, 22(3), 467–474. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0291-7>

- Mendia, J., Pascual A., Conejeros S. ve Mayordomo, S. (2021). The relationship between body and appearance-related self-conscious emotions and disordered eating: the mediating role of symptoms of depression and anxiety. *International journal of psychology and psychological therapy*, 21(1), 93-105.
- Merriam, S. B. (2015). *Nitel araştırma: Desen ve uygulama için bir rehber* (S. Turan, Çev. Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal eserin basım tarihi 2009, 3. Baskı).
- Merriam, S. B. ve Tisdell, E. J. (2017). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. Langara College.
- Merriam, S. B., and Grenier, R. S. (2019). *Qualitative research in practice: Examples for discussion and analysis*. Jossey-Bass Publishers
- Mesquita, B. ve Karasawa, M. (2004). Self-conscious emotions as dynamic cultural processes. *Psychological Inquiry*, 15, 161–166.
- Micali, N., Martini, M. G., Thomas, J. J., Eddy, K. T., Kothari, R., Russell, E., Bulik, C. M. ve Treasure, J. (2017). Lifetime and 12-month prevalence of eating disorders amongst women in mid-life: a population-based study of diagnoses and risk factors. *BMC Medicine*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s12916-016-0766-4>
- Miles, M. B. ve Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. SAGE.
- Millar, H. R., Wardell, F. A., Vyvyan, J., Naji, S. A., Prescott, G. ve Eagles, J. M. (2005). Anorexia Nervosa Mortality in Northeast Scotland, 1965–1999. *American Journal of Psychiatry*, 162(4), 753–757. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.4.753>
- Milos, G., Spindler, A., Schnyder, U. ve Fairburn, C. G. (2005). Instability of eating disorder diagnoses: Prospective study. *British Journal of Psychiatry*, 187(6), 573–578. <https://doi.org/10.1192/bjp.187.6.573>
- Mitchell, K. S., Mazzeo, S. E., Schlesinger, M. R., Brewerton, T. D. ve Smith, B. J. (2011). Comorbidity of partial and subthreshold ptsd among men and women with

- eating disorders in the national comorbidity survey-replication study. *International Journal of Eating Disorders*, 45(3), 307–315.
<https://doi.org/10.1002/eat.20965>
- Mitchison, D., Mond, J., Slewa-Younan, S. ve Hay, P. (2013). Sex differences in health-related quality of life impairment associated with eating disorder features: A general population study. *International Journal of Eating Disorders*, 46(4), 375–380. <https://doi.org/10.1002/eat.22097>
- Mohler-Kuo, M., Schnyder, U., Dermota, P., Wei, W. ve Milos, G. (2016). The prevalence, correlates, and help-seeking of eating disorders in Switzerland. *Psychological medicine*, 46(13), 2749-2758.
- Mond, J., Hay, P. J., Rodgers, B. ve Owen, C. J. (2006). Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q): Norms for young adult women. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 53–62. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.12.003>
- Mond, J. ve Calogero, R. M. (2009). Excessive Exercise in Eating Disorder Patients and in Healthy Women. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 43(3), 227–234. <https://doi.org/10.1080/00048670802653323>
- Moradi, B. ve Huang, Y. P. (2008). Objectification theory and psychology of women: A decade of advances and future directions. *Psychology of Women Quarterly*, 32(4), 377–398. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2008.00452.x>
- Morelli, S. A., Lieberman, M. D. ve Zaki, J. (2015). The Emerging Study of Positive Empathy. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(2), 57–68.
<https://doi.org/10.1111/spc3.12157>
- More, K. R., Phillips, L. A. ve Eisenberg, M. H. (2019). Evaluating the potential roles of body dissatisfaction in exercise avoidance. *Body Image*, 28, 110–114.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.01.003>
- Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A. ve Tracy, J. L. (2011). Self-Compassion: A Potential Resource for Young Women Athletes. *Journal of Sport ve Exercise Psychology*, 33(1), 103–123.
<https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.103>

- Mujcic, R. ve Oswald, A. J. (2018). Is envy harmful to a society's psychological health and wellbeing? A longitudinal study of 18,000 adults. *Social Science ve Medicine*, 198, 103–111. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.12.030>
- Murphy, J., Hughes, J. D., Read, S. ve Ashby, S. (2021). Evidence and practice: a review of vignettes in qualitative research. *Nurse Researcher*, 29(3), 8–14. <https://doi.org/10.7748/nr.2021.e1787>
- Murray, S. B., Nagata, J. M., Griffiths, S., Calzo, J. P., Brown, T. A., Mitchison, D., Blashill, A. J. ve Mond, J. (2017). The enigma of male eating disorders: A critical review and synthesis. *Clinical Psychology Review*, 57, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.08.001>
- Murray, S. B. (2019). Updates in the treatment of eating disorders in 2018: A year in review in *eating disorders: The Journal of Treatment ve Prevention*. *Eating Disorders*, 27(1), 6–17. <https://doi.org/10.1080/10640266.2019.1567155>
- Nabi, R. L. ve Keblusek, L. (2014). Inspired by Hope, Motivated by Envy: Comparing the Effects of Discrete Emotions in the Process of Social Comparison to Media Figures. *Media Psychology*, 17(2), 208–234. <https://doi.org/10.1080/15213269.2013.878663>
- Naragon-Gainey, K., McMahon, T. P. ve Chacko, T. P. (2017). The structure of common emotion regulation strategies: A Meta-analytic examination. *Psychological Bulletin*, 143(4), 384–427. <https://doi.org/10.1037/bul0000093>
- Nechita, D., Bud, S. ve David, D. (2021). Shame and eating disorders symptoms: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 54(11), 1899–1945. <https://doi.org/10.1002/eat.23583>
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Nelissen, R. G. H. H. ve Zeelenberg, M. (2009). When guilt evokes self-punishment: Evidence for the existence of a Dobby Effect. *Emotion*, 9(1), 118–122. <https://doi.org/10.1037/a0014540>

- Nesbitt, A. E., 2018. "Global or Body-Related Self-Conscious Emotions: What Matters Most for Mental Health?" PhD diss., University of Toronto, ProQuest Dissertations Publishing.
- Newman, M. G., Zainal, N. H. ve Hoyer, J. (2020). Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) for Generalized Anxiety Disorder (GAD). *Generalized Anxiety Disorder and Worrying: A Comprehensive Handbook for Clinicians and Researchers*, 203-230.
- Nolen-Hoeksema, S., Stice, E., Wade, E. ve Bohon, C. (2007). Reciprocal relations between rumination and bulimic, substance abuse, and depressive symptoms in female adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(1), 198–207.
<https://doi.org/10.1037/0021-843x.116.1.198>
- Noll, S. M. ve Fredrickson, B. L. (1998). A mediational model linking self-objectification, body shame, and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*, 22, 623–636.
- Norris, M. L., Spettigue, W., Hammond, N. G., Katzman, D. K., Zucker, N., Yelle, K., Santos, A., Gray, M. ve Obeid, N. (2017). Building evidence for the use of descriptive subtypes in youth with avoidant restrictive food intake disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 51(2), 170–173.
<https://doi.org/10.1002/eat.22814>
- O’Loughlen, E., Grant, S. ve Galligan, R. (2021). Shame and binge eating pathology: A systematic review. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 29(1), 147–163.
<https://doi.org/10.1002/cpp.2615>
- Orth, U., Robins, R. W. ve Soto, C. J. (2010). Tracking the trajectory of shame, guilt, and pride across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(6), 1061–1071. <https://doi.org/10.1037/a0021342>
- Overton, A. E., Selway, S. L., Strongman, K. T. ve Houston, M. L. (2005). Eating Disorders? The Regulation of Positive as well as Negative Emotion Experience. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 12(1), 39–56.
<https://doi.org/10.1007/s10880-005-0911-2>

- Overton, P. G., Markland, F. E., Taggart, H. S., Bagshaw, G. L. ve Simpson, J. (2008). Self-disgust mediates the relationship between dysfunctional cognitions and depressive symptomatology. *Emotion*, 8(3), 379–385.
<https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.3.379>
- Paddam, A., Barnes, D. ve Langdon, D. (2010). Constructing vignettes to investigate anger in multiple sclerosis. *Nurse Researcher*, 17(2), 60–73.
<https://doi.org/10.7748/nr2010.01.17.2.60.c7463>
- Parker, A. G., Boldero, J. M. ve Bell, R. C. (2006). Borderline personality disorder features: The role of self-discrepancies and self-complexity. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 79(3), 309–321.
<https://doi.org/10.1348/147608305x70072>
- Parrott, W. G. (1991). The emotional experiences of envy and jealousy. P. Salovey (Ed.), *The psychology of jealousy and envy* (s. 3–30) içinde. Guilford.
- Parrott, W. G. ve Smith, R. H. (1993). Distinguishing the experiences of envy and jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 906–920.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.906>
- Pate, J., Pumariega, A. J., Hester, C. ve Garner, D. M. (1992). Cross-Cultural Patterns in Eating Disorders: A Review. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 31(5), 802–809.
<https://doi.org/10.1097/00004583-199209000-00005>
- Pearson, C. M., Combs, J. L., Zapolski, T. C. B. ve Smith, G. T. (2012). A longitudinal transactional risk model for early eating disorder onset. *Journal of Abnormal Psychology*, 121(3), 707–718. <https://doi.org/10.1037/a0027567>
- Pila, E. (2011). *The influence of body-related envy on psychophysiological response of stress in young women*. [Master's thesis, University of Toronto].
- Pila, E., Stamiris, A., Castonguay, A. L. ve Sabiston, C. M. (2014). Body-Related Envy: A Social Comparison Perspective in Sport and Exercise. *Journal of Sport ve Exercise Psychology*, 36(1), 93–106. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0100>

- Pila, E., Brunet, J., Crocker, P. R., Kowalski, K. C. ve Sabiston, C. M. (2016). Intrapersonal characteristics of body-related guilt, shame, pride, and envy in Canadian adults. *Body Image*, 16, 100–106.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.01.001>
- Pila, E., Solomon-Krakus, S., Egelton, K. ve Sabiston, C. M. (2018). “I am a fat baby, who moved to a fat child, who moved to a fat teenager, who moved to a fat adult”: Women’s reflections of a lifetime of body and weight concern. *Journal of Women ve Aging*, 30(2), 158–177.
<https://doi.org/10.1080/08952841.2017.1295669>
- Polat, Y. (2017). Haset, İmrenme ve Kıskançlık Duygu Durumlarının Ayırıştırılması. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 3(2), 29–42.
<http://acikerisim.aydin.edu.tr/handle/11547/2494>
- Polivy, J. ve Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 187–213.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135103>
- Pope, C. G., Pope, H. G., Menard, W., Fay, C., Olivardia, R. ve Phillips, K. A. (2005). Clinical features of muscle dysmorphia among males with body dysmorphic disorder. *Body Image*, 2(4), 395–400.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.09.001>
- Powell, P. A., Simpson, J. ve Overton, P. G. (2013). When disgust leads to dysphoria: A three-wave longitudinal study assessing the temporal relationship between self-disgust and depressive symptoms. *Cognition ve Emotion*, 27(5), 900–913. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.767223>
- Powell, P. A., Overton, P. G. ve Simpson, J. (Eds.). (2015). *The revolting self: Perspectives on the psychological, social, and clinical implications of self-directed disgust*. Karnac Books.
- Power, M. ve Dalglish, T. (1997). *Cognition and emotion. From order to disorder*. Erlbaum Psychology Press.

- Prefit, A. B., Căndea, D. ve Szentágotai-Tătar, A. (2019). Emotion regulation across eating pathology: A meta-analysis. *Appetite*, 143, 104438. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104438>
- Qian, J., Wu, Y., Liu, F., Zhu, Y., Jin, H., Zhang, H., Wan, Y., Li, C. ve Yu, D. (2021). An update on the prevalence of eating disorders in the general population: a systematic review and meta-analysis. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(2), 415–428. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01162-z>
- Rahm, G. B., Renck, B. ve Ringsberg, K. C. (2006). 'Disgust, disgust beyond description'- shame cues to detect shame in disguise, in interviews with women who were sexually abused during childhood. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13(1), 100–109. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2006.00927.x>
- Register, J. D., Katrevich, A. V., Aruguete, M. S. ve Edman, J. L. (2015). Effects of self-objectification on self-reported eating pathology and depression. *The American Journal of Psychology*, 128(1), 107-113. <https://doi.org/10.5406/amerjpsyc.128.1.0107>
- Rikani, A. A., Choudhry, Z., Maqsood Choudhry, A., Ikram, H., Waheed Asghar, M., Kajal, D., Waheed, A. ve Jahan Mobassarrah, N. (2013). A critique of the literature on etiology of eating disorders. *Annals of Neurosciences*, 20(4). <https://doi.org/10.5214/ans.0972.7531.200409>
- Roberts, T. A. ve Goldenberg, J. L. (2007). Wrestling with nature: An existential perspective on the body and gender in self-conscious emotions. J. L. Tracy, R. W. Robins ve J. P. Tangney (Ed.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (s. 389–406) içinde. The Guilford Press.
- Robins, R. W. ve Schriber, R. A. (2009). The self-conscious emotions: How are they experienced, expressed, and assessed? *Social and Personality Psychology Compass*, 3(6), 887-898. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00217.x>

- Roque, L. ve Veríssimo, M. (2011). Emotional context, maternal behavior and emotion regulation. *Infant Behavior ve Development*, 34(4), 617–626. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2011.06.002>
- Rosewall, J. K., Gleaves, D. H. ve Latner, J. D. (2018). An examination of risk factors that moderate the body dissatisfaction-eating pathology relationship among New Zealand adolescent girls. *Journal of Eating Disorders*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/s40337-018-0225-z>
- Rowling, J. K. (2000). *Harry Potter and the Chamber of Secrets*. Scholastic
- Rozin, P., Haidt, J. ve McCauley, C. R. (2008). In Olatunji, B. O. McKay, D. (Ed.), *Disgust and its disorders: Theory, assessment, and treatment implications* (s. 9–29), American Psychological Association.
- Ruiz, M., Sáez, G., Villanueva-Moya, L. ve Expósito, F. (2021). Adolescent Sexting: The Role of Body Shame, Social Physique Anxiety, and Social Networking Site Addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(12), 799–805. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0719>
- Sabiston, C. M., Brunet, J., Kowalski, K. C., Wilson, P. M., Mack, D. E. ve Crocker, P. R. (2010). The role of body-related self-conscious emotions in motivating women’s physical activity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(4), 417–437. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.4.417>.
- Sabiston C. M. ve Castonguay A. L. (2014). Self-conscious emotions. Eklund R. Ve Tenenbaum G. (Ed.), *Encyclopedia of sport and exercise psychology* (1. Baskı, s. 623-626) içinde. Sage Publications.
- Sabiston, C. M., Pila, E. ve Gilchrist, J. (2019). Self-conscious emotions and the physical self. R. Eklundve G. Tenenbaum (Ed.), *Handbook of sport psychology* (s. 299–319) içinde. Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch14>.
- Sanftner, J. L., Barlow, D., Marschall, D. E. ve Tangney, J. P. (1995). The Relation of Shame and Guilt to Eating Disorder Symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14(4), 315–324. <https://doi.org/10.1521/jscp.1995.14.4.315>

- Saunders, B. E., Sim, J., Kingstone, T., Baker, S., Waterfield, J., Bartlam, B., Burroughs, H. ve Jinks, C. (2017). Saturation in qualitative research: exploring its conceptualization and operationalization. *Quality ve Quantity*, 52(4), 1893–1907. <https://doi.org/10.1007/s11135-017-0574-8>
- Scheel, M. J., Davis, C. K. ve Henderson, J. D. (2013). Therapist use of client strengths: A qualitative study of positive processes. *The Counseling Psychologist*, 41(3), 392–427. <https://doi.org/10.1177/0011000012439427>
- Schlechter, P., Hellmann, J. H. ve Morina, N. (2022). Self-discrepancy, depression, anxiety, and psychological well-being: The role of affective style and self-efficacy. *Cognitive Therapy and Research*, 46(6), 1075–1086. <https://doi.org/10.1007/s10608-022-10314-z>
- Schoenberg, N. E. ve Ravdal, H. (2000). Using vignettes in awareness and Attitudinal Research. *International Journal of Social Research Methodology*, 3(1), 63–74. <https://doi.org/10.1080/136455700294932>
- Schwappach, D. L. B., Frank, O. ve Davis, R. (2012). A vignette study to examine health care professionals' attitudes towards patient involvement in error prevention. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, <https://doi.org/10.1111/j.1365-2753.2012.01861.x>
- Semiz, M., Kavakçı, Ö., Yağız, A., Yontar, G. ve Kuğu, N. E. S. İ. M. (2013). Sivas il merkezinde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve eşlik eden psikiyatrik tanılar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(3), 149-57.
- Servaas, M. N., Van Der Velde, J., Costafreda, S. G., Horton, P., Ormel, J., Riese, H. ve Aleman, A. (2013). Neuroticism and the brain: A quantitative meta-analysis of neuroimaging studies investigating emotion processing. *Neuroscience ve Biobehavioral Reviews*, 37(8), 1518–1529. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2013.05.005>
- 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)

- Sicilia, A., Alcaraz-Ibáñez, M., Granero-Gallegos, A., Lirola, M. ve Burgueño, R. (2019). Psychometric Properties of the Objectified Body Consciousness Scale (OBCS) in Spanish Preadolescents. *Sex Roles*, 82(3–4), 241–251. <https://doi.org/10.1007/s11199-019-01043-x>
- Sidani, J. E., Shensa, A., Hoffman, B., Hanmer, J. ve Primack, B. A. (2016). The association between social media use and eating concerns among us young adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(9), 1465–1472. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.03.021>
- Skilling, K. ve Stylianides, G. J. (2020). Using vignettes in educational research: A framework for vignette construction. *International Journal of Research ve Method in Education*, 43(5), 541–556. <https://doi.org/10.1080/1743727x.2019.1704243>
- Smink, F. R., van Hoeken, D. ve Hoek, H. W. (2012). Epidemiology of eating disorders: Incidence, prevalence and mortality rates. *Current Psychiatry Reports*, 14(4), 406–414. <https://doi.org/10.1007/s11920-012-0282-y>
- Smith, R. D. ve Kim, S. W. (2007). Comprehending envy. *Psychological Bulletin*, 133(1), 46–64. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.46>
- Smith, R. D., Kim, S. W. ve Parrott, W. G. (1988). Envy and Jealousy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14(2), 401–409. <https://doi.org/10.1177/0146167288142017>
- Smith, R. H., Diener, E. ve Garonzik, R. (1990). The roles of outcome satisfaction and comparison alternatives in envy. *British Journal of Social Psychology*, 29(3), 247–255. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.1990.tb00903.x>
- Smith, R. H., Parrott, W. G., Diener, E. F., Hoyle, R. H. ve Kim, S. H. (1999). Dispositional Envy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(8), 1007–1020. <https://doi.org/10.1177/01461672992511008>
- Smith, R. H. (2000). Assimilative and contrastive emotional reactions to upward and downward social comparisons. J. Suls ve L. Wheeler (Ed.), *Handbook of social comparison: Theory and research* (s. 173–200) içinde. Kluwer Academic Publishers. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4237-7_10

- Smith, R. H. ve Kim, S. H. (2007). Comprehending envy. *Psychological Bulletin*, 133(1), 46–64. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.46>
- Smith, N. B., Steele, A. M., Weitzman, M. L., Trueba, A. F. ve Meuret, A. E. (2015). Investigating the role of self-disgust in nonsuicidal self-injury. *Archives of Suicide Research*, 19(1), 60–74. <https://doi.org/10.1080/13811118.2013.850135>
- Solomon-Krakus, S., Uliaszek, A. A. ve Sabiston, C. M. (2022). General and body-related self-conscious emotions predict facets of restrictive eating in undergraduate women. *Eating Behaviors*, 45, 101624. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2022.101624>
- Sonneville, K. R., Grilo, C. M., Richmond, T. K., Thurston, I. B., Jernigan, M., Gianini, L. ve Field, A. E. (2015). Prospective association between overvaluation of weight and binge eating among overweight adolescent girls. *Journal of Adolescent Health*, 56(1), 25–29. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.08.017>
- Spalding, N. J. ve Phillips, T. M. (2007). Exploring the use of vignettes: From validity to trustworthiness. *Qualitative Health Research*, 17(7), 954–962. <https://doi.org/10.1177/1049732307306187>
- Spielman, P. M. (1971). Envy and jealousy an attempt at clarification. *The Psychoanalytic Quarterly*, 40(1), 59–82. <https://doi.org/10.1080/21674086.1971.11926551>
- Spoor, S. T. P., Bekker, M. H. J., Van Strien, T. ve van Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, 48(3), 368–376. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.10.005>
- Spurrell, E. B., Wilfley, D. E., Tanofsky, M. B. ve Brownell, K. D. (1997). Age of onset for binge eating: Are there different pathways to binge eating? *International Journal of Eating Disorders*, 21(1), 55–65. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1098-108x\(199701\)21:1](https://doi.org/10.1002/(sici)1098-108x(199701)21:1)
- Steiger, H. (2004). Eating disorders and the serotonin connection: state, trait and developmental effects. *PubMed*, 29(1), 20–29. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14719047>

- Steiger, H. ve Bruce, K. D. (2007). Phenotypes, Endophenotypes, and Genotypes in Bulimia Spectrum Eating Disorders. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 52(4), 220–227. <https://doi.org/10.1177/070674370705200403>
- Steinhausen, H. C., Jakobsen, H., Helenius, D., Munk-Jørgensen, P. ve Strober, M. (2015). A nation-wide study of the family aggregation and risk factors in anorexia nervosa over three generations. *International journal of eating disorders*, 48(1), 1-8.
- Sternheim, L., Konstantellou, A., Startup, H. ve Schmidt, U. (2010). What does uncertainty mean to women with anorexia nervosa? An interpretative phenomenological analysis. *European Eating Disorders Review*, 19(1), 12–24. <https://doi.org/10.1002/erv.1029>
- Sternheim, L., Fisher, M., Harrison, A. S. ve Watling, R. (2017). Predicting intolerance of uncertainty in individuals with eating disorder symptoms. *Journal of Eating Disorders*, 5(1), 1–9. <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., Marti, C. N. ve Durant, S. (2011). Risk factors for onset of eating disorders: Evidence of multiple risk pathways from an 8-year prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 49(10), 622–627. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.06.009>
- Stice, E., Rohde, P., Gau, J. M. ve Shaw, H. (2012). Effect of a Dissonance-Based Prevention Program on Risk for Eating Disorder Onset in the Context of Eating Disorder Risk Factors. *Prevention Science*, 13(2), 129–139. <https://doi.org/10.1007/s11121-011-0251-4>
- Stice, E., Gau, J. M., Rohde, P. ve Shaw, H. (2017). Risk factors that predict future onset of each DSM–5 eating disorder: Predictive specificity in high-risk adolescent females. *Journal of Abnormal Psychology*, 126(1), 38–51. <https://doi.org/10.1037/abn0000219>

- Stoeber, J., Harris, R. ve Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 131–141. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.012>
- Stormer, S. V. ve Thompson, J. K. (1996). Explanations of body image disturbance: A test of maturational status, negative verbal commentary, social comparison, and sociocultural hypotheses. *International Journal of Eating Disorders*, 19(2), 193–202. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1098-108x\(199603\)19:2](https://doi.org/10.1002/(sici)1098-108x(199603)19:2)
- Striegel-Moore, R. H. ve Bulik, C. M. (2007). Risk factors for eating disorders. *American Psychologist*, 62(3), 181–198. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.62.3.181>
- Sullivan, P. F., Bulik, C. M., Carter, F. A., Gendall, K. A. ve Joyce, P. R. (1996). The significance of a prior history of anorexia in bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 20(3), 253–261. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1098-108x\(199611\)20:3](https://doi.org/10.1002/(sici)1098-108x(199611)20:3)
- Sun, Q. (2018). Materialism, Body Surveillance, Body Shame, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediation Model. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02088>
- Suris, A., Holliday, R. ve North, C. (2016). The evolution of the classification of Psychiatric Disorders. *Behavioral Sciences*, 6(1), 5. <https://doi.org/10.3390/bs6010005>
- Svaldi, J., Griepenstroh, J., Tuschen-Caffier, B. ve Ehring, T. (2012). Emotion regulation deficits in eating disorders: A marker of eating pathology or general psychopathology? *Psychiatry Research-Neuroimaging*, 197(1–2), 103–111. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.11.009>
- Taborelli, E., Krug, I., Karwautz, A., Wagner, G., Haidvogel, M., Fernandez-Aranda, F., Castro, R., Jiménez-Murcia, S., Anderluh, M., Collier, D., Treasure, J. L. ve Micali, N. (2013). Maternal Anxiety, Overprotection and Anxious Personality as Risk Factors for Eating Disorder: A Sister Pair Study. *Cognitive Therapy and Research*, 37(4), 820–828. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9518-8>

- Tangney, J. P. ve Fischer, K. W. (Eds.). (1995). *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*. The Guilford Press.
- Tangney, J. P., Miller, R. S., Flicker, L. ve Barlow, D. H. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1256. doi: 10.1037/0022-3514.70.6.1256
- Tangney, J. P. ve Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.4135/9781412950664.n388>
- Tangney, J. P., Stuewig, J. ve Mashek, D. G. (2007). What's moral about the self-conscious emotions? J. L. Tracy, R.W. Robins ve J. P. Tangney (Ed.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (s. 21-37) içinde. Guilford Press.
- Tangney J. P. ve Tracy J. L., (2012). Self Conscious Emotions, Mark R. Leary and June Price Tangney (Eds.) In *Handbook of Self and Identity* (s. 446–78) içinde. Guilford Press.
- Tanofsky-Kraff, M., Shomaker, L. B., Olsen, C., Roza, C. A., Wolkoff, L. E., Columbo, K. M., Raciti, G., Zocca, J. M., Wilfley, D. E., Yanovski, S. Z. ve Yanovski, J. A. (2011). A prospective study of pediatric loss of control eating and psychological outcomes. *Journal of Abnormal Psychology*, 120(1), 108–118. <https://doi.org/10.1037/a0021406>
- Tekindal, M. ve Uğuz Arsu, Ş. (2020). Nitel Araştırma Yöntemi Olarak Fenomenolojik Yaklaşımın Kapsamı ve Sürecine Yönelik Bir Derleme. *Ufukun Ötesi Bilim Dergisi*, 20 (1) , 153-172
- Thomas, J. P., Butryn, M. L., Stice, E. ve Lowe, M. R. (2011). A prospective test of the relation between weight change and risk for bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 44(4), 295–303. <https://doi.org/10.1002/eat.20832>
- Thomson, S. B. (2011). Sample size and grounded theory. *Journal of Administration ve Governance*, 5(1), 45–52.
- Tomba, E., Offidani, E., Tecuta, L., Schumann, R. ve Ballardini, D. (2013). Psychological well-being in out-patients with eating disorders: A controlled study.

International Journal of Eating Disorders, 47(3), 252–258.

<https://doi.org/10.1002/eat.22197>

Torres, S. (2009). Vignette Methodology and Culture-Relevance: Lessons Learned through a Project on Successful Aging with Iranian Immigrants to Sweden.

Journal of Cross-Cultural Gerontology, 24(1), 93–114.

<https://doi.org/10.1007/s10823-009-9095-9>

Törrönen, J. (2018). Using vignettes in qualitative interviews as clues, microcosms or provokers. *Qualitative Research Journal*, 18(3), 276–286.

<https://doi.org/10.1108/qjrj-d-17-00055>

Trace, S. E., Thornton, L. M., Root, T. L., Mazzeo, S. E., Lichtenstein, P., Pedersen, N. L. ve Bulik, C. M. (2011). Effects of reducing the frequency and duration criteria for binge eating on lifetime prevalence of bulimia nervosa and binge eating disorder: Implications for DSM-5. *International Journal of Eating Disorders*, 45(4), 531–536. <https://doi.org/10.1002/eat.20955>

Tracy, J. L. ve Robins, R. W. (2004). Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model. *Psychological Inquiry*, 15, 103-125. doi: 10.1207/s15327965pli1502_01

Tracy, J. L. ve Robins, R. W. (2006). Appraisal antecedents of shame and guilt: Support for a theoretical model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 1339-1351. <https://doi.org/10.1177/0146167206290212>

Tracy, J. L. ve Robins, R. W. (2007a). The psychological structure of pride: A tale of two facets. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 506-525. doi:10.1037/0022-3514.92.3.506 .

Tracy, J.L. ve Robins, R.W. (2007b). The self in self-conscious emotions: A cognitive appraisal approach. J.L. Tracy, R.W. Robins ve J.P. Tangney (Ed.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (s. 3–20) içinde. New York: Guilford.

Tracy, J. L. ve Matsumoto, D. (2008). The spontaneous expression of pride and shame: Evidence for biologically innate nonverbal displays. *Proceedings of the*

National Academy of Sciences, 105(33), 11655-11660. doi:
10.1073/pnas.0802686105

Tracy, J. L., Mercadante, E. ve Hohm, I. (2023). Pride: The Emotional Foundation of Social Rank Attainment. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 519–545.

<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032720-040321>

Tremblay, D., Turcotte, A., Touati, N., Poder, T. G., Kilpatrick, K., Bilodeau, K., Roy, M., Richard, P. O., Lessard, S. ve Giordano, É. (2022). Development and use of research vignettes to collect qualitative data from healthcare professionals: A scoping review. *BMJ Open*, 12(1), e057095. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057095>

Trompeter, N., Bussey, K., Forbes, M. K. ve Mitchison, D. (2021). Emotion dysregulation within the CBT-E model of Eating disorders: A narrative review. *Cognitive Therapy and Research*, 45(6), 1021–1036.

Troop, N. ve Baker, A. (2009). Food, body, and Soul: The role of disgust in eating disorders. *Disgust and Its Disorders: Theory, Assessment, and Treatment Implications.*, 229–251. <https://doi.org/10.1037/11856-011>

Troop, N. A. ve Redshaw, C. (2012). General shame and Bodily Shame in Eating Disorders: A 2.5-Year Longitudinal Study. *European Eating Disorders Review*, 20(5), 373–378. <https://doi.org/10.1002/erv.2160>

Turan, S., Sarioglu, F. C., Erbaş, İ. M., Çavuşoğlu, B., Karagöz, E., Sisman, A. R., Güney, S. A., Güleriyüz, H., Abaci, A., Öztürk, Y. ve Akay, A. P. (2021). Altered regional grey matter volume and appetite-related hormone levels in adolescent obesity with or without binge-eating disorder. *Eating and Weight Disorders- Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26(8), 2555–2562.
<https://doi.org/10.1007/s40519-021-01117-4>

Türk Dil Kurumu. (2005). Türkçe sözlük [Elektronik sürüm]. Türk Dil Kurumu Başkanlığı.

- Tylka, T. L. (2011). Refinement of the tripartite influence model for men: Dual body image pathways to body change behaviors. *Body Image*, 8(3), 199–207.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.04.008>
- Tylka, T. L. ve Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual Foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118–129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Tyrka, A. R., Waldron, I., Graber, J. A. ve Brooks-Gunn, J. (2002). Prospective predictors of the onset of anorexic and bulimic syndromes. *International Journal of Eating Disorders*, 32(3), 282–290. <https://doi.org/10.1002/eat.10094>
- Ulrich, C. M. ve Ratcliffe, S. J. (2007). Hypothetical vignettes in empirical bioethics research. In *Empirical methods for bioethics: A primer*. Emerald Group Publishing.
- Uzun, K., Karataş, Z. (2021). Beliren ve orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin minnettarlık ile ilgili görüşleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23 (3), 1235-1269. <http://dx.doi.org/10.16953/deusosbil.811831>
- Ülbe, S. (2016). *Self-concept discrepancy and psychological well-being: perceived parental relationship, defense mechanism, and self-conscious emotions*. [Master Dissertation, Middle East Technical University].
- Van Son, G. E., Van Hoeken, D., Bartelds, A. I. M., Van Furth, E. F. ve Hoek, H. W. (2006). Time trends in the incidence of eating disorders: A primary care study in The Netherlands. *International Journal of Eating Disorders*, 39(7), 565–569.
<https://doi.org/10.1002/eat.20316>
- Van De Ven, N., Zeelenberg, M. ve Pieters, R. (2011). Why Envy Outperforms Admiration. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(6), 784–795.
<https://doi.org/10.1177/0146167211400421>
- Vani, M. F., Pila, E., Willson, E. ve Sabiston, C. M. (2020). Body-related embarrassment: The overlooked self-conscious emotion. *Body Image*, 32, 14–23.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.10.007>

- Vardar, E. ve Erzengin, M. (2011). Ergenlerde Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı ve Psikiyatrik Eş Tanıları İki Aşamalı Toplum Merkezli Bir Çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 205–212.
- VERBI Software. (2021). MAXQDA 2022 Online Manual. maxqda.com/help-max20/welcome adresinden 18 Temmuz 2023 tarihinde alınmıştır.
- Waller, G., Ohanian, V., Meyer, C. ve Osman, S. (2000b). Cognitive content among bulimic women: The role of core beliefs. *International Journal of Eating Disorders*, 28(2), 235–241. [https://doi.org/10.1002/1098-108x\(200009\)28:2](https://doi.org/10.1002/1098-108x(200009)28:2)
- Webb, M., Heisler, D., Call, S., Chickering, S. A. ve Colburn, T. (2007). Shame, guilt, symptoms of depression, and reported history of psychological maltreatment. *Child Abuse ve Neglect*, 31(11–12), 1143–1153. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2007.09.003>
- Webb, J. B., Wood-Barcalow, N. L. ve Tylka, T. L. (2015). Assessing positive body image: Contemporary approaches and future directions. *Body Image*, 14, 145–430. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.010>
- Weidman, A. C. Tracy, J. L. ve Elliot, A. J. (2016). The Benefits of Following Your Pride: Authentic Pride Promotes Achievement. *Journal of Personality*, 84(5), 607–622. <https://doi.org/10.1111/jopy.12184>
- Whelton, W. J. ve Greenberg, L. S. (2005). Emotion in self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1583–1595. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.09.024>
- White, M. A. ve Grilo, C. M. (2011). Diagnostic efficiency of DSM–IV indicators for binge eating episodes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(1), 75–83. <https://doi.org/10.1037/a0022210>
- Wick, M. R. ve Keel, P. K. (2020). Posting edited photos of the self: Increasing eating disorder risk or harmless behavior? *International Journal of Eating Disorders*, 53(6), 864–872. <https://doi.org/10.1002/eat.23263>

- Wildes, J. E. ve Marcus, M. D. (2013). Alternative methods of classifying eating disorders: Models incorporating comorbid psychopathology and associated features. *Clinical Psychology Review*, 33(3), 383–394.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.01.006>
- Wilks, T. (2004). The Use of Vignettes in Qualitative Research into Social Work Values. *Qualitative Social Work*, 3(1), 78–87.
<https://doi.org/10.1177/1473325004041133>
- Williams, L. A. ve DeSteno, D. (2008). Pride and perseverance: The motivational role of pride. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(6), 1007–1017.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.6.1007>
- Williams, R. (2017). Anger as a Basic Emotion and Its Role in Personality Building and Pathological Growth: The Neuroscientific, Developmental and Clinical Perspectives. *Frontiers in Psychology*, 8.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01950>
- Williamson, D. A., White, M. A., York-Crowe, E. ve Stewart, T. M. (2004). Cognitive-behavioral theories of eating disorders. *Behavior Modification*, 28(6), 711–738. <https://doi.org/10.1177/0145445503259853>
- Woodman, T. ve Steer, R. (2011). Body self-discrepancies and women's social physique anxiety: The moderating role of the feared body. *British Journal of Psychology*, 102(2), 147–160. <https://doi.org/10.1348/000712610x507821>
- Woolf, S. ve Maisto, S. A. (2008). Gender Differences in condom use Behavior? The role of Power and Partner-Type. *Sex Roles*, 58(9–10), 689–701.
<https://doi.org/10.1007/s11199-007-9381-3>
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (10. Baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Ypsilanti, A. (2018). Lonely but avoidant—the unfortunate juxtaposition of loneliness and self-disgust. *Palgrave Communications*, 4(1).
<https://doi.org/10.1057/s41599-018-0198-1>

- Yu, C. ve Chou, T. (2018). A dual route model of empathy: a neurobiological prospective. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02212>
- Yücel, B., A. Polat, T. İkiz, B. Düşgör P., Yavuz A. E. ve Sertel Ö. B. (2011). The Turkish Version of the Eating Disorder Examination Questionnaire: Reliability and Validity in Adolescents. *European Eating Disorders Review*, 19(6), 509–11. <https://doi.org/10.1002/erv.1104>.
- Yücel, B., Akdemir, A., Gürdal Küey, A., Maner, F. ve Vardar, E. (2013). *Yeme Bozuklukları ve Obezite-Tanı ve Tedavi Kitabı*. TPD Yayınları.
- Zaider, T. I., Johnson, J. G. ve Cockell, S. J. (2000). Psychiatric comorbidity associated with eating disorder symptomatology among adolescents in the community. *International Journal of Eating Disorders*, 28(1), 58–67. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1098-108x\(200007\)28:1<58::aid-eat7>3.0.co;2-v](https://doi.org/10.1002/(sici)1098-108x(200007)28:1<58::aid-eat7>3.0.co;2-v)
- Zaki, J. ve Ochsner, K. N. (2012). The neuroscience of empathy: progress, pitfalls and promise. *Nature Neuroscience*, 15(5), 675–680. <https://doi.org/10.1038/nn.3085>
- Zalayet, J. (2014). Psychoanalytic Pluralism Through the Lens of Envy and Narcissism. *The American Journal of Psychoanalysis*, 74(4), 423–424. <https://doi.org/10.1057/ajp.2014.47>

EKLER

Ek 1. Aydınlatılmış Onam Formu

“Yeme Bozukluğunda Beden ve Görünüşle İlgili Öz Bilinçli Duygular” başlıklı bir araştırma yapmaktayız. Sizleri de bu araştırmaya katılmaya davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmamakta serbestsiniz. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Kararınızdan önce araştırma hakkında sizi bilgilendirmek istiyoruz. Bu bilgileri okuyup anladıktan sonra araştırmaya katılmak isterseniz ilgili seçeneği işaretleyiniz. Bu araştırma TOBB ETÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında Dr. Öğr. Üyesi İlknur Dilekler Aldemir danışmanlığında Fadime Ecemsu Tekin tarafından yürütülmektedir. Bu araştırmayı yapmak istememizin amacı bedenle ve görünüşle ilişkili öz bilinçli duygu deneyimlerini, yeme davranışları ve tutumlarını derinlemesine anlamaktır. Bu çalışmaya katılımınız araştırmanın başarısı için önemlidir. Bu çalışmaya katılım gösterebilmeniz için 18 yaşından büyük ve yeme bozukluğu tanısına sahip olmanız gerekmektedir. Araştırmaya katılım iki adımdan oluşmaktadır. Bu adımda size kendinizin dolduracağı bir adet değerlendirme ölçeği sunulacaktır. Değerlendirme ölçeğinin yanı sıra çalışmanın ikinci adımında size ulaşabilmemiz adına iletişim bilgilerinizi yazacağınız bir alanı da doldurmanız istenecektir. Araştırmanın ilk adımına katılım ikinci adıma katılımı gerektirmeyebilir. İkinci adımda araştırmaya devam etmeye gönüllü olursanız, formda dolduracağınız iletişim bilgilerinden size ulaşarak yaklaşık bir saat sürecek bir görüşme gerçekleştirilecektir. Görüşmenin ardından iletişim bilgileriniz imha edilecektir.

Araştırma için görüşmeler TOBB ETÜ Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi (PUAM) ve çevrim içi ortamda gerçekleşecektir. Verdiğiniz yanıtların yazılı metne çevrilebilmesi için görüşmelerde ses kaydı alınacaktır. Kişisel verileriniz araştırma süresince şifrelenmiş dosyalarda korunacak ve gizliliğiniz sağlanacaktır. Üçüncü kişilerle paylaşımı durumunda, kişisel verilerinize yer verilmeden katılımcı numaranız ile paylaşım gerçekleştirilecektir.

Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size ek bir ödeme de yapılmayacaktır. Bu araştırmaya katılmak tamamen isteğe bağlıdır. Çalışmanın herhangi bir aşamasında onayınızı çekme hakkına da sahipsiniz.

Araştırma ile ilgili bir sorunuz olduğunda, Psk. F. Ecemsu Tekin’e e-posta adresi üzerinden ulaşabilirsiniz.

(Katılımcının Beyanı)

Dr. Öğr. Üyesi İlknur Dilekler Aldemir danışmanlığında Fadime Ecemsu Tekin tarafından TOBB ETÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında bir araştırma yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya “katılımcı” olarak davet edildim.

Eğer bu araştırmaya katılırsam araştırmacı ile aramda kalması gereken bana ait bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında da büyük özen ve saygı ile yaklaşılacağı, araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden çekilebilirim. Ancak araştırmacıları zor

durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemim uygun olacağının bilincindeyim.

Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir maddi sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır. Araştırma uygulamasından kaynaklanan nedenlerle herhangi bir sorunun ortaya çıkması halinde, sorunun çözülmesi ile ilgili gerekli müdahalenin yapılacağı konusunda bana güvence verildi. Araştırma ile ilgili bir sorum olduğunda, Dr. Öğr. Üyesi İlknur Dilekler Aldemir ve Fadime Ecemsu Tekin'i ...no'lu telefondan arayabileceğimi biliyorum. Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Kendi başıma belli bir düşünme süresi sonunda adı geçen bu araştırma projesinde “katılımcı” olarak yer alma kararını aldım. Bu konuda yapılan daveti büyük bir memnuniyet ve gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

Karşılıklı imzalanan bu form kağıdının bir kopyası bana verilecektir.

Katılımcı

(Ad, soyad, adres, telefon ve imza)

Araştırmacı

(Ad, soyad, adres, telefon ve imza)



Ek 2. Yeme Bozukluğu Değerlendirme Ölçeği (YBDÖ)

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...	Hiçbirinde	1-5 gün	6-12 gün	13- 15 gün	16- 22 gün	23- 27 gün	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 yemediniz?	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)	0	1	2	3	4	5	6

	belli kurallara uymaya çalıştınız? (Başarılı olup olmadığınız önemli değildir.)							
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	<u>Tamamen</u> düz bir karına sahip olmak için belirgin bir arzu duydunuz?	0	1	2	3	4	5	6
7	<u>Yiyecek, yemek yeme ya da kalorilerle ilgili düşünme, ilgilendiğiniz konulara (örn. çalışma, bir konuşmayı takip etme ya da okuma) yoğunlaşmanızı çok zorlaştırdı?</u>	0	1	2	3	4	5	6

	Son 28 günün kaçında...	Hiçbirinde	1-5 gün	6-12 gün	13-15 gün	16-22 gün	23-27 gün	Her gün
8	<u>Bedeninizin şekli ve kiloyla ilgili düşünmenin, ilgilendiğiniz konulara (örn. İşinize, bir konuşmayı takip etmenize ya da okumanıza) yoğunlaşmanızı çok zorlaştırdığı oldu?</u>	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	0	1	2	3	4	5	6

	belirgin bir biçimde korktunuz?							
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 kere kendinizi kusturdunuz?	
17	Son 28 gün içinde, bedeninizin şekli ya da kilonuzu kontrol amacıyla, kaç kere müşhil (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.

	Son 28 günün kaçında...	Hiçbirinde	1-5 gün	6-12 gün	13-15 gün	16-22 gün	23-27 gün	Her gün
19	Son 28 gün içinde, kaç kere gizlice (örn.	0	1	2	3	4	5	6

	Saklanarak) yemek yediniz? (Tıkınırcasına yeme durumlarını saymayınız.)							
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	Çoğun 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	Bir	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	Kilonuz, kişi olarak kendiniz hakkında düşüncenizi ve yargınızı etkiledimi?	Hiç Önemli Ölçüde	Biraz	Orta				
		0	1	2	3	4	5	6

23	<u>Bedeninizin şekli,</u> kendiniz hakkındaki düşüncenizi (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 sizi ne kadar üzerdi?	0	1	2	3	4	5	6
25	<u>Kilonuzdan ne</u> <u>derece memnun</u> <u>değilsiniz?</u>	0	1	2	3	4	5	6
26	<u>Bedeninizin</u> <u>şeklinden ne</u> <u>derece memnun</u> <u>değilsiniz?</u>	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> <u>bedeninizin</u> <u>şeklini</u> görmesinden 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 3. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Protokolü

Görüşme Tarih:

Görüşmenin Başlangıç Saati:

Görüşmenin Bitiş Saati:

Görüşmenin gerçekleştirildiği yer:

Görüşmeyi yapan kişi:

Katılımcı numarası:

Araştırma Soruları

1. Bozulmuş yeme davranışı ve tutumu gösteren bireyler beden ve görünüşle ilgili öz bilinçli duygularını nasıl deneyimlemekte ve anlamlandırmaktadır?
2. Bozulmuş yeme davranışı ve tutumu gösteren bireyler bedenleri ve görünüşleri ile ilişkili öz bilinçli duyguları ile nasıl başa çıkmaktadır?
3. Beden ve görünüşle ilgili öz bilinçli duygular bozulmuş yeme davranışları ve tutumunda nasıl bir rol oynamaktadır?

A. Giriş

“Öncelikle bana ayırdığınız değerli zamanınız için şimdiden teşekkür ederim. Görüşmemize başlamadan önce görüşmenin nasıl ilerleyeceğine dair bazı bilgiler vereceğim. Bu görüşme bilimsel bir araştırmaya yardımcı olacaktır. Bu çalışma, bedenle ve görünüşle ilişkili öz bilinçli duygu deneyimleri, yeme davranışları ve tutumlarını derinlemesine anlamayı amaçlamaktadır. Bu çalışmaya katılımınız araştırmanın başarısı için oldukça önemlidir. Yaklaşık olarak bir saat sürecektir. Görüşme boyunca size bir dizi senaryo okuyacağım ve her senaryonun ardından ilişkili sorular soracağım. Tekrar hatırlatmak isterim ki gönüllülük esası temel olduğundan sizi rahatsız eden bir durum olduğunda bana iletebilir ve isterseniz görüşmeyi yarıda kesebilirsiniz. Vereceğiniz bilgileri doğru bir şekilde kayıt altına alabilmek için görüşme boyunca ses kaydı almam sizin için uygun mudur?”

“Görüşme boyunca herhangi bir sorunuz olursa çekinmeden sorabilirsiniz. Başlamadan önce bana sormak istediğiniz herhangi bir sorunuz var mı?”

B. Başlangıç Soruları (Sosyo-demografik özellikleri belirlemeye yönelik sorular)

1. Yaşınız nedir?
2. Cinsiyetinizi nasıl tanımlarsınız?
3. Eğitim durumunuz nedir?
4. Medeni durumunuz nedir?
5. Mesleğiniz nedir?
6. Herhangi bir hastalık tanınız var mı? (Var ise açıklayıcı sorular sorulacaktır.)

Açıklayıcı Sorular:

- Bu tanı nedir?
- Tanıyı ne zaman aldınız?
- Ne gibi şikayetler üzerine doktora başvurdunuz?
- Ek bir hastalık/bozukluk tanınız var mı?

C. Araştırma Soruları ve Senaryolar

Önbilgi: Araştırma soruları her bir senaryo okunduktan sonra sorulmaktadır.

Haset Senaryosu: Deniz alışveriş merkezinde gezinmektedir. Bu esnada uzun zamandır çok isteyip ve arayıp da bulmadığı bir pantolonu mağaza vitrininde görmüştür. Almak için hemen mağazaya girmiştir. Pantolondan bir adet kaldığını görmüş ve kendi beden ölçüsünden farklı olduğunu bilse de denemeye karar vermiştir. Heyecanla denediği pantolon ise üstüne bir türlü uymamıştır. Deneme kabininden çıkıp pantolonu görevliye teslim etmiştir. Ardından başka bir müşterinin, görevlinin elindeki aynı pantolonu işaret ederek denemek istediğini duymuştur. Aynı mağazada gezinmeye devam ederken Deniz, pantolonu giyen ve kabin dışına çıkan müşterinin aynadaki görüntüsüne gülümseyerek ve kendine hayranlık duyarak baktığına ve satın almak için kasaya doğru gittiğine şahit olmuştur.

Kibirli Gurur Senaryosu: Armağan ailesindeki herkes gibi atletik bir vücuda sahiptir. Çocukluğundan beri fiziksel görünümü üzerine sıklıkla iltifat ve olumlu yorumlar almaktadır. Hatta, arkadaşları, zaten olması gerektiği gibi, Armağan'a beden ve görünüşüyle ilgili ne kadar şanslı olduğunu çokça dile getirmektedir. Armağan en çok yaz aylarını sevmektedir. Çünkü plajda arkadaşları ile vakit geçirmekten, yüzmekten ve plaj voleybolu oynamaktan oldukça hoşlanmaktadır. Plajda arkadaşlarıyla voleybol oynadıkları birgün karşı takımın oyuncularından birkaç kişi Armağan'ın bedeninin ne kadar da atletik olduğu ve çok iyi görüldüğüyle ilgili iltifatlar etmiştir.

Otantik Gurur Senaryosu: Oytun, arzu ettiği beden ve kiloya ulaşmak için bir diyetisyenin oluşturduğu üç aylık beslenme ve spor programına katılmıştır. Program süresince düzenli bir şekilde beslenip egzersiz yapmış ve programın gerekliliklerini aksatmadan yerine getirmeye özen göstermiştir. Özellikle karın ve çevresindeki değişime odaklanan Oytun, programın sonundaki ölçümlerde bu bölgesinin hedeflediği şekle girdiğini görüp program arkadaşlarından değişimi hakkında övgüler almıştır.

Mahcubiyet Senaryosu: Ekin'in doktoru ona, beslenmesine ve egzersizine dikkat etmesi gerektiğini söylemiş ve beslenme ve spor programını düzenlemesine yardımcı olacak bir grup çalışmasına katılmasını önermiştir. Grup çalışması doktorunun kontrolünde her hafta beslenme, spor ve kilo ölçümünün kaydedildiği bir çizelge tutulmasını içermektedir. Katılımcılar gelişimlerini her hafta grupla paylaşarak ilerlemektedir. Ekin gruba ve yıllardır kendiyile oldukça yakından ilgilenen doktoruna karşı büyük bir sorumluluk hissetmektedir. Beslenme, egzersiz ve kilo hedeflerini tutturamadığı bir haftada çizelgesini paylaşma sırası Ekin'e gelmiş ve doktoru da dâhil olmak üzere yeni tanıştığı on kişiden oluşan gruptaki tüm gözlerin üzerine çevrildiğini fark etmiştir.

Öz-tiksinme Senaryosu: Bilge çok yakın bir arkadaşının düğününe davetlidir. Bu etkinlik için giymek zorunda kaldığı kıyafet, vücut şeklini öne çıkarmaktadır. Bilge, organizasyonun gerçekleşeceği yere vardığında insanların çok şık ve iyi

görüldüğünü düşünmüştür. Kendisine ayrılan yere vardığında uzun zamandır iletişim kurmadığı eski arkadaşlarıyla aynı masada oturduğunu görmüştür. Yemekler geldiğinde sohbet, geçmişteki arkadaşlıklarından ve hayatlarının değişiminden açılmıştır. Masada oturan çok da sevmediği bir arkadaş sessizliği bölüp yüzünü buruşturarak Bilge'ye bedeninin ve görünüşünün değişmiş olduğunu ifade etmiştir. Bilge ağzındaki lokmayı yutmakta zorlanarak önündeki yemeğin artık o kadar çekici gelmemeye başladığını, ellerine yemekten gelen yağın bulaştığını ve hâlihazırda üstüne giydiği kıyafetin vücudunu rahatsız etmeye başladığını fark etmiştir.

Suçluluk Senaryosu: Meriç, uzun zamandır ihtiyaç duyup hayalini kurduğu yaz tatili için dört hafta sonra yola çıkmak üzere arkadaşlarıyla plan yapmaktadır. Daha önce başarabilecek imkânı ve zamanı olmasına rağmen istediği fiziksel görünüşe sahip olamadığının bilincindedir. Bununla birlikte, önündeki bu dört haftalık kısa vakitte tatilini, görünüşünden memnun kalarak geçirmesini sağlayacak bir program planlamıştır. Ancak tatile gitmek için kalan bu dört hafta içerisinde başarıyla geçmesi gereken bir sınavına da odaklanmak zorundadır ve istediği bedene sahip olmak amacıyla planladığı programa gerektiği gibi sadık kalamamıştır. Tatil günü geldiğinde ise tatil için aldığı yeni kıyafetlerin hiçbirini giyememiştir.

Utanc Senaryosu: Cansel bir arkadaşıyla buluşmuştur. Sohbet esnasında aklına, istediği görünüm ve beden şekline ulaşmak için kaydolduğu yüzme kursu için alması gereken mayo takılmıştır. Satın alması gereken mayodan arkadaşına bahsettiğinde ise arkadaş seçimi yapmasına yardımcı olmayı teklif etmiştir. Oturdıkları yerin yakınlarındaki bir spor mağazasına uğrayan ikili, Cansel'in deneyeceği mayoyu seçerek kabine yönelmiştir. Arkadaşı kabinin önünde beklerken Cansel de deneme kabinine girerek mayoyu giymiştir ancak vücudunun bu mayo içinde hiç de istediği gibi görünmediğini fark etmiştir. Bu sırada arkadaş, boy aynasına yansıyan görüntüsünü inceleyen ve kabinde nasıl dışarı çıkacağını düşünen Cansel'e seslenerek kendisinin de görmek istediğini dile getirmiştir. Cansel arkadaşının kabine yaklaşan adımlarını duyarak elini kabinin kapı koluna atmak üzere olduğunu sezmiştir.

Her bir senaryoyu takiben aşağıda verilen sekiz soru senaryodaki isme göre uyarlanarak ancak diğer detayları korunarak sorulmaktadır.

1. Sizce senaryodaki kişi ne hissetmiş olabilir? (Birden fazla duygudan bahsedilirse en yoğun geleni seçmesi istenecektir.)

Açımlayıcı soru: Sizce senaryodaki kişinin bu şekilde hissetmesinin sebepleri neler olabilir?

2. Sizce senaryodaki kişi ne düşünmüş olabilir?

Açımlayıcı Soru: Sizce senaryodaki kişinin bu şekilde düşünmesinin anlamı nedir?

3. Sizce senaryodaki kişinin görünüşü/bedeni nasıldır? Tarif edebilir misiniz?

4. Senaryodaki kişi görünüşünden/ bedeninden memnun mudur?

5. Sizce senaryodaki kişi bedeninin/görünüşünün nasıl olmasını ister?

6. Sizce senaryodaki kişi hissettiği duyguyu azaltmak/arttırmak/sürdürmek için neler yapıyor olabilir?

7. Bu duyguyu kendi hayatınızda nasıl deneyimlersiniz?
8. Bu duygunun yeme davranışlarınızla ve tutumunuzla nasıl bir ilgisi olabilir?

D. Kapanış

“Size sunduğum senaryolar ve sormak istediğim sorular bu kadardı. İçtenlikle verdiğiniz yanıtlar için teşekkür ederim.

11- Bana söylemek veya sormak istediğiniz herhangi bir şey var mı?

“Aklınıza takılan herhangi bir soruyu sormak istediğinizde size onam formunda vermiş olduğum iletişim bilgilerinden bana ulaşabilirsiniz.”

12- Tüm bu sorular ve senaryoların ardından kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

“Tekrar teşekkürler. Hoşçakalın. İyi günler.



Ek 4. Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 26.08.2022-E.28673



T.C.
TOBB EKONOMİ VE TEKNOLOJİ ÜNİVERSİTESİ
İnsan Araştırmaları Değerlendirme Kurulu

Sayı : E-27393295-100-28673
Konu : 2022-34 numaralı başvuru

26.08.2022

Sayın Dr. Öğr. Üyesi İlknur DİLEKLER ALDEMİR

İnsan Araştırmaları Değerlendirme Kurulu'na etik yönden değerlendirilmek üzere sunmuş olduğunuz 2022-34 kayıt numaralı "Yeme Bozukluğunda Beden ve Görünüşle İlgili Öz Bilinçli Duygular" başlığını taşıyan projeniz etik yönden uygun görülerek onaylanmasına karar verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederiz.

Prof. Dr. Tayyibe Nur ÇAĞLAR
Kurul Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSCEVZ505

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/tobb-universitesi-ebys>

Söğütözü Caddesi No:43 06560 Söğütözü/Ankara
Telefon No:(0312) 292-4000 Faks No:(0312) 287-1946
e-Posta: bilgi@etu.edu.tr İnternet Adresi: www.etu.edu.tr
Kep Adresi: tobbetu@hs01.kep.tr

Bilgi için: Nimet Zorlu
Sekreter

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.