


# “Benliğin Evi” Olarak Beden: Yeme Sorunlarının Öznel Deneyiminin İncelenmesi

## Body as the “Locus of Self”: The Subjective Experience of Eating Problems

Miray Develioğlu<sup>1</sup> , Süleyman Kahraman<sup>2</sup> 



**Yazar notu:** Değerli yorumları ve önerileri ile çalışmaya katkı sağlayan Dr. Öğr. Üyesi Meltem Anafarta Şendağ'a teşekkürler.

<sup>1</sup>Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi, Beykent Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul-Türkiye

<sup>2</sup>Dr. Öğr. Üyesi, Beykent Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul-Türkiye

ORCID: M.D. 0000-0001-5366-8117;  
S.K. 0000-0002-8223-4614

**Sorumlu yazar/Corresponding author:**

Miray Develioğlu,  
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi,  
Beykent Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi,  
Psikoloji Bölümü, İstanbul-Türkiye  
**E-posta/E-mail:** miraydevelioglu@gmail.com

**Başvuru/Submitted:** 25.11.2020

**Kabul/Accepted:** 01.02.2021

**Online Yayın/Published Online:** 09.08.2021

**Citation/Atf:** Develioğlu, M., ve Kahraman, S. “Benliğin evi” olarak beden: Yeme sorunlarının öznel deneyiminin incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları - Studies in Psychology*, 41(2), 615–644.  
<https://doi.org/10.26650/SP2020-847131>

### ÖZ

Yeme sorunları, yeme tutum ve davranışlarındaki sorunlarla ilişkili olarak ortaya çıkan ancak yalnızca bu bağlamla sınırlı kalmayan bir durumdur. Yeme sorunları; fiziksel, duygusal ve psikososyal açıdan önemli sorunlara yol açarak, beden ve zihni eş zamanlı etkileyen kişisel bütünlük halinin sarsılması durumudur. Yeme bozuklukları üzerine pek çok çalışma yapılmış olsa da bunların arasında klinik pratiklerde önemli olan benlik ve beden kavramlarının ilişkisine yönelik oldukça az sayıda çalışma yer almaktadır. Alan yazın, özellikle olumsuz benlik algısının ve beden memnuniyetsizliğinin yeme bozuklukları psikopatolojisinde ve semptomatolojisinde önemli olduğuna dair ikna edici pek çok sonuç ortaya koymuştur. Bununla birlikte, yeme sorunları yaşayan kişilerin benlik ve bedenlerini nasıl deneyimledikleri çalışmalar kapsamında derinlemesine incelenmemiş ve konu ile ilgili oldukça az sayıda nitel araştırma yapılmıştır. Bu kapsamda, mevcut çalışmada yeme sorunları yaşayan kişilerin beden-benlik deneyimlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda nitel bir yöntem kullanılarak yeme sorunları yaşayan kişilerin kişisel ve ilişkisel varoluş biçimlerine dair derinlemesine bir anlayış kazanmak hedeflenmiştir. Bu bağlamda yeme bozukluğu tanısı almamış ancak kısıtlayıcı yeme örüntüsü gösteren 21-29 yaş aralığındaki yedi kadın katılımcı ile derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Görüşmelerin analizi yorumlayıcı fenomenolojik analiz ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda, bir üst düzey tema (ontolojik güvensizlik), iki ana tema (benlik/beden ile beden/benlik) ve sekiz alt tema (yutulma kaygısı, bireysellik ihtiyacı, taşlaşma, öz-farkındalık, yalıtım, beden mülkiyeti, taşlaşırma, dismorfik utanç) belirlenmiştir. Sonuç olarak benlik ve beden deneyiminin birbirinden tamamen ayrı ve kopuk olmadığı, benlik ifadelerinin bir karşılığının bedensel varoluş biçimlerinde görülebildiği ortaya konulmuştur. Tüm veriler birlikte değerlendirildiğinde yeme sorunlarının katılımcıların hayatlarında hem bir zorluk hem de bir çözüm alanı olarak ikili bir rolü olduğu söylenebilir. Bu durum, aynı zamanda katılımcıların kişisel varoluş yollarına da işaret eder gibi görünmektedir. Nitekim, katılımcıların benlik ifadelerinin bedenlerinde somutlaştığı bulgusu özellikle önemlidir.

**Anahtar Kelimeler:** Yeme sorunları, varoluş biçimleri, benlik, beden, yaşayan beden

## ABSTRACT

Eating problems arise in relation to problems with eating attitudes and behaviors but is not limited to these contexts. Moreover, eating problems develop when one’s personal integrity is shaken, simultaneously affecting the body and mind by causing significant physical, emotional, and psychosocial problems. A large number of studies related to eating disorders have been conducted; however, only a few elucidate the relationship between self and body concepts, which are important in clinical practice. The literature has shown many convincing results proving that negative self-perception and body dissatisfaction are particularly important in the psychopathology and symptomatology of eating disorders. However, the manner in how people with eating problems experience their self and their body has not been deeply examined within the scope of these studies, and only a small number of qualitative studies have been conducted on the subject. Therefore, the present study aims to examine the body–self experiences of people with eating problems. For this purpose, the researchers used the qualitative method to gain better understanding of personal and relational patterns of existence of people with eating problems. In-depth interviews were conducted with seven female participants between the ages of 21–29. The participants had not been diagnosed with eating disorders but had restrictive eating behaviors. The researchers used interpretative phenomenological analysis to evaluate the transcripts of the interviews. The results revealed a superordinate theme (ontological insecurity), two main themes (self/body-expressions and body/self-expressions), and eight subthemes (swallowing anxiety, individuality need, petrification, self-awareness, isolation, body ownership, grinding, and dysmorphic shame). Taken together, one may suppose that eating problems play a dual role in the participants’ lives, that is, as a challenge and as a solution. This situation appears to point to the personal ways of existence of the participants. Therefore, the finding that the participants’ self-expressions manifest in their bodies is of particular importance.

**Keywords:** Eating problems, ways of existence, self, body, lived body

## EXTENDED ABSTRACT

In clinical literature, eating disorders are defined as symptoms that occur in eating and eating-related behaviors. However, such symptoms are expressions of problems related to *being-in-the-world* with personal meaning, wherein the body and mind are simultaneously affected (Van Deurzen & Arnold-Baker, 2017). Acting to overcome body–mind dualism, Merleau-Ponty (2017), in his analysis of the body, showed the dialectical intersection of the object–body and subject–body on the lived body. This phenomenon also elucidates relations with the “other”, because the lived body is contacted only through another person. Eating problems are one of the issues that can be evaluated in this way. Although these problems arise in the context of personal distress, over time, they both become objects of change and a means for self-transformation, derived from the eating action as well as the manner in which the problems turn into expressions and point to people’s ways of existence. Therefore, the present study aims to examine the self and the existence of the world from a holistic perspective.

## Method

This qualitative study investigated the experiences of seven women who exhibited high body shape dissatisfaction, as determined using the Body Image Form (Batur, 2004), and admittedly have problems in eating attitudes or habits, as determined using the Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q) (Baktıroglu, 2019 ; Fairburn & Beglin, 1994). The participants were seven women between the ages of 21 to 29 years, exhibiting restrictive

eating and dieting behaviors, and scoring at least one standard deviation from the mean of the EDE-Q scale.

In-depth interviews were conducted, and data analysis was performed using the interpretative phenomenological analysis method, with the purpose of exploring the experiences of the participants.

### Results

Based on the results of the analysis, 11 themes emerged from the participants' data, namely, a superordinate theme (ontological insecurity), two main themes (self/body-expressions and body/self-expressions), and eight subthemes (swallowing anxiety, individuality need, petrification, self-awareness, isolation, body ownership, grinding, and dysmorphic shame). These eight themes belonged to two areas of experience related to the eating problems of the participants, that is, self/body and body/self. Self/body experience is formed based on how the participants defined themselves, how they were associated, and how they expressed the sources of their thoughts. On another note, body/self-experience is formed based on how the participants assessed their bodies and associated weight, diet, and eating problems.

### Discussion

The study showed that the basic existential emotions observed in people with eating problems are existential problems in terms of revealing the experience of the embodied body. The ontology of eating problems has a fundamental element which is deeply rooted in the existence of the individual and inhuman reality. Considering that the participants had an ontologically insecure existence, one may presume that such individuals had an antithesis between *the loss of existence within the other* and *isolation in itself*, and that a third dialectical opportunity was either lost or never gained. The phenomenon of dialectical impossibility can become apparent in the efforts of existentially insecure people to fulfill their *individuality need* and *body ownership*. In the expressions of the participants, the researchers observed that the feeling of *own body* spread to the family as *our bodies*. Eating problems can be handled as a struggle to embrace the concept of *own body* against the feeling of diffused bodily ownership. In the individual reflection of such problems of early childhood and adolescence to adult life, the dominance of the object–body over the lived body comes to the forefront (Bowden, 2012). In this domination, a cyclical state of self-awareness may occur, in which the view of the object–body is attributed to the view of the other. Thus, the object–body may become prone to shame. However, even if these findings were holistically evaluated, the fact that the participants were clinically diagnosed with eating disorders, gender distribution was not equal, and self-experience was not addressed on the scales are considered limitations in terms of integrating the findings and generalizing the results. Therefore, the researchers recommend further studies that address such limitations.

Beslenme ve Yeme Bozuklukları, yeme ve yemeyle ilişkili davranışlarda meydana gelen bozulmaların süreklilik göstermesi sonucu çeşitli işlevsellik alanlarında sorunların yaşandığı ciddi bir sendrom olarak tanımlanır (Jacobi, Hayward, de Zwaan, Kraemer ve Agras, 2004; Klump, Bulik, Kaye, Treasure ve Tyson, 2009). Yeme bozuklukları öteden beri tanımlansa da görülme sıklığındaki artış, bu bozukluğa olan ilgiyi ve yeme bozuklukları özelinde yapılan çalışmaların sayısını büyük oranda artırmıştır (Wakeling, 1996). Yeme bozuklukları ile ilgili araştırmaların sıklıkla kadınların dahil olduğu örnekleme sınındığı görülmektedir (Gorrell ve Murray, 2019; Murray, Griffiths ve Mond, 2016) Ancak, yeme sorunlarını varoluşçu perspektiften ele alan kısıtlı sayıda çalışma olduğu dikkat çekmektedir. Bir başka deyişle, yeme sorunlarının ana akım klinik kavramsallaştırmasının, beden ve benliğin ilişkisine varoluşsal bakış açısının dahil edilmeyişiyle eksik kaldığı söylenebilir. Bu bağlamda bu çalışma, yeme sorunları öyküsü olan kişilerin benliğini ve bedensel varoluşlarını anlamada 'Merleau-Pontian' bir bakış açısı (Fransız fenomenolog ve varoluşçu filozof Merleau-Ponty'nin görüşleri çerçevesinde) benimseyerek ulusal ve uluslararası alan yazındaki ilk çalışmalardan biri olacaktır. Bununla beraber tıbbi modelin epistemolojik sınırlarının vurgulanmasıyla alan yazına alternatif felsefi bir yaklaşım da sunacaktır. Son olarak, klinik çalışmaların nesnel niteliğinin ve amacının ötesine geçerek, yeme sorunları yaşayan kişilerin benlik ve bedensel varoluş deneyimleri hakkında yeni nitel veriler oluşturacaktır. Tüm bu nedenlerle mevcut çalışmanın temel amacı, benliğin ve bedenlenmiş bir dünyada-olma deneyimini beden, zihin, davranış ve bağlam birliğini içeren bütüncül bir bakış açısı ile incelemektir.

### **Yeme Sorunları, Benlik ve Beden Üzerine Çalışmalar ve Kuramsal Açıklamalar**

Alan yazında yeme sorunları ve benlik ilişkisine dair ulusal (örn., Hanar, 2019; Oğlağ, 2012; Oruçlular, 2013; Özdemir, 2014; Yılmaz, 2014) ve uluslararası (örn., Farrar, 2013; Harlowe, 2015; Williams, King ve Fox, 2016) alanda oldukça kapsamlı araştırmalar yapılmıştır. Sözelimi, Brooks, LeCouteur ve Hepworth (1998) 10 kadın ve bir erkek katılımcıyla yaptıkları çalışmada 'bulimia' ve 'benlik' kavramlarının dilsel olarak inşa edilmişlerini söylem analizi yoluyla incelemişlerdir. Çalışmanın odağı katılımcıların sorunlarına ilişkin deneyimlerinden çok, kavramların sosyal anlamının dil aracılığı ile nasıl inşa edildiği üzerine olmuştur. Surgenor, Plumridge ve Horn (2003) tarafından anoreksiya tanısı almış beş kadınla yapılan söylem analizi çalışmasında, katılımcılardan benliklerinin terapi öncesi ve terapi sonrası durumlarını tanımlamaları isten-

miş ancak bu çalışmada da katılımcıların benliklerini nasıl deneyimledikleri sorusu ele alınmamıştır. Nitel çalışmaların yanı sıra yeme sorunlarının benlik gelişimindeki sorunlardan kaynaklandığını ifade eden nicel çalışmalar (Granek, 2007; Lamoureux ve Bortorff, 2005; Shohet, 2007; Williams ve Reid, 2012) ve kuramsal araştırmalar da bulunmaktadır (Chassler, 1994; Kohut, 1971; Winnicott, 2005). Örneğin, psikanalitik yaklaşımlardan biri olan ‘Kendilik Psikolojisi’ (Kohut 1971, 1977) perspektifinde bakım verenin deneyimlerine de vurgu yapılması, kuramın bağlanma teorisi ile ilişkilendirilmesine imkan sağlamıştır (DeGroot ve Rodin, 1994; Ward, Ramsay ve Treasure, 2000). Yine psikodinamik yönelimli birçok araştırmacı da benlik gelişimindeki bozuklukların ve kişisel kimliğin çeşitli boyutlarını oluşturamamanın yeme bozukluklarının çekirdeği olduğunu ifade etmiştir (Bruch, 1982; Piran, 2001). Feminist kuramcılar ise erkeklerin psikososyal gelişiminin benlik ve bakım veren arasındaki ayrımın tanınmasıyla karakterize olduğunu, buna karşılık kadınların psikososyal gelişiminin anneye veya bakım verenle özdeşimle karakterize olmasının onlar için benlik-öteki ayrımını belirsiz hale getirdiğini öne sürmüşlerdir. Bunun bir sonucu olarak kadınların, kadınlığa ve vücut ağırlığına ilişkin kültürel değerleri, idealleri ve söylemleri daha fazla içselleştirdiğini ve bu değerlerin benliğin ayrılmaz bir parçası haline geldiğini ifade etmişlerdir (Chodorow, 1978; Steiner-Adair, 1991). Bilişsel modelde ise benlik ve beden imgesinin çarpık gelişiminin yeme ‘bozukluklarının’ gelişimine özgü bilişsel bir zayıflık üretebileceği görüşü sunulmuş ve benlik sorunu, bu ‘bozukluklara’ özgü zihinsel ve davranışsal semptomlarla ilişkili olarak ele alınmıştır (Stein ve Cortes, 2007).

Yukarıda kısaca aktarılan alan yazın bilgisinden de anlaşılacağı üzere klinik yazında benlik ve yeme ‘bozukluk’larına ilişkin çok sayıda çalışma yapılmış ve konuya ilişkin teorik açıklamalar sunulmuştur. Ancak, fenomenolojik bir duruşu benimseyen varoluş felsefesi, bu açıklamaların aksine yeme davranışlarının ‘bozukluk’ ve ‘hastalık’ olarak etiketlenmenin kişilerin ilişki kurma biçimlerini ve başkalarını algılayışlarını sınırladığını iddia etmektedir. Buna göre, bahsedilen bu belirtiler beden ve zihnin eş zamanlı etkilendiği, temelde ‘dünyada-olmak’ ile ilgili kişisel öneme sahip sorunların ifadeleridir (Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017, s. 94). Söz konusu yaklaşımda deneyimin kişiselliğine yapılan bu vurgu, mevcut çalışma içerisinde de ‘bozukluk’ ve ‘hastalık’ gibi kavramlar yerine yeme sorunları kavramının tercih edilmesinin nedenidir. Böylelikle yeme sorunlarındaki odağı beden, benlik ve benlik-beden ilişkisine doğru çevirmek, konunun kişisel anlamını kavramak için önemlidir ve yeme sorunlarına dair yeni bir bakış açısı kazandırabilir.

## **Bedenin Fenomenolojisi: Yaşayan Beden**

Son yıllarda, yeme sorunlarına ilişkin ana akım klinik alan yazınının bir kısmı yeme sorunları ile bedene yönelik inanç ve duygular arasındaki ilişkiye odaklanmıştır (Grilo ve ark., 2009). Ancak yeme sorunlarında bedenin ele alınışına dair terminolojik fikir birliği henüz sağlanamamıştır. Bu nedenle mevcut çalışma çerçevesinde konunun farklı boyutlarını (beden imgesi, beden şeması ve yaşayan beden) ayırt etmek önemlidir. *Beden imgesi* bedenin zihinsel temsilidir ve kişinin kendi bedenine ilişkin algı, tutum ve inanç sistemini oluşturur. Bu kavram “Algısal izleme gerekliliği olmadan işlev gören duyu-motor kapasiteler sistemi” olarak tanımlanan *beden şeması* kavramından ayırt edilmelidir (Gallagher, 2007, s. 129). *Yaşayan beden* ise bu çalışmada benimsenen kavram olup, fenomenolojiden alınır ve içsel olarak deneyimlenen bedeni, bedenin birinci şahıs perspektifindeki doğrudan deneyimini içerir (Bernet, Welton ve Zavota, 2005, s. 173). Bir başka ifade ile *yaşayan beden*, kişinin kendi bedeninde kendini nasıl hissettiği ile ilişkilidir. Beden şemasında olduğu gibi kinestetik duyumlar tabakası değil, bedenin temsili olarak ayrıcalığıdır. *Yaşayan beden*in yeme sorunları ile ilişkisine yeni bir bakış açısı getirmek için bu çalışma çerçevesinde Maurice Merleau-Ponty’nin beden analizinden yararlanılmıştır.

Merleau-Ponty’nin beden analizini anlayabilmek için öncelikle onun, Descartes’a ait olan beden-zihin düalizmine getirdiği eleştirel yorumu kavramak gerekir. Merleau-Ponty’e göre Descartes, düşünme edimini salt zihinsel olarak ele almış ve bedensel kavrayışın mümkün olabileceğini görememiştir. Bu şekilde Descartes, dünyaya ilişkin bilgi edinme sürecinde bedenin tamamen dışlanmasına yol açarak zihin ve bedeni birbiriyile etkileşimi imkânsız olan iki farklı töze indirgemıştır (Çüçen, 2018, s. 261). Oysa Merleau-Ponty bu Kartezyen ayrıma karşı bedenin hem nesne (hissedilen) hem de özne (hisseden) olabileceği, belirsiz gerçekliğinin vurgulandığı bir beden fenomenolojisi önermiş ve özne-beden’in yanı sıra nesne-beden’in de varlığını belirtmiştir. Ancak Merleau-Ponty’nin yaklaşımında, düalist görüşten farklı olarak, bedenin özne ve nesne rollerinin kesişerek durumsal olarak iç içe geçmesi ve tersine çevrilebilmesi söz konusudur. Bir başka deyişle, bedenin kendisi zorunlu olarak hem özne hem de nesnedir; özne ve nesne *yaşayan beden*’de karıştırılmıştır (Primožic, 2013, s. 32-33).

Merleau-Ponty’nin görüşüne göre beden, bir nesnedir (körper); çünkü bir kalınlığı ve opaklığı vardır. Diğerleri gibi bir bedendir; incelenebilir, başkaları tarafından gözlemlenebilir, ancak diğer tüm nesnelere farklı olarak bir beden şemasına sahiptir (Esenyel,

2016). Nesne-beden'in yanında beden, aynı zamanda bir öznedir (leib). Çünkü birinci şahıs perspektifindeki doğrudan deneyim özgür öznellikteki bedeni ifade eder, bir yönlemselliği vardır ve deneyimleri ile kendini diğerlerinden ayıran canlı bir bedendir (Dupond, 2013, s. 25). *Yaşayan beden* ise hem özne hem de nesne düzenine aittir ve bu iki boyutun ilişkisel bir ifadesidir (Esenyel, 2016; Primozic, 2013, s. 99-100). Özne-beden'in perspektifi (kendi üzerine görüşüm ve başkasının kendi üzerine olan görüşü) ile nesne-beden'in perspektifi (başkası üzerine görüşüm ve başkasının benim üzerine görüşü) *yaşayan bedende* bir diyalektik içinde kesişir. Bu diyalektiğin mümkün olabilmesi için benliğin durumlar ile tanımlanması ve içe içe oluştuktan azade olmaması gerekir. Diğer bir deyişle kişi, salt kendi varoluşunu değil bu varoluşta bir 'yabancı seyircinin' de imkansızlığını keşfediyor ve kendini 'mutlak birey' konumundan çıkarıyor olmalıdır. Cogito, özneyi durumlar ve koşullara bağlı biçimde, öznelerarası bir süreçte ve 'dünyada-varlık' olarak keşfetmelidir (Merleau-Ponty, 2017, s. 16-17). Bu durum *yaşayan beden*'in 'öteki' ile ilişkisi hakkında da bir fikir verebilir; çünkü kişi kendine ancak öteki üzerinden temas edebilir. Kendine ilişkin farkındalığını, gören (özne-beden) ve görülenin (nesne-beden) kesişiminde, bir başka ifade ile 'görünürlük'te' (yaşayan beden) yakalayabilir. Öyleyse 'görünürlük'ün aynı anda hem bir benliksizleşme hem de yeni bir kendine dönüş hareketi yarattığı söylenebilir (Esenyel, 2016). Böylelikle benlik, sentezi olmayan bir diyalektik içinde beden aracılığı ile yaşanarak benlik/beden haline gelebilir. Bir başka ifadeyle beden, benliğin lokusu (evi) ve benliğin fiziki yansıması olduğu söyleyenebilir.

### **Benlik ve Bedenin Diyalektiği**

Benlik, varoluşçu perspektiften bakıldığında kişinin kendi dünya deneyiminin anlamsal olarak yer çekim merkezinde olmasının dinamik ve sürekli değişmekte olan deneyimine işaret eder (Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017, s. 239). Aynı zamanda 'ben' ile 'bana ait' özelliklerini birleştirerek kişinin kendi varoluşunu anlamlandırma sürecini de tanımlar. Bu yaklaşımda her zaman değişim içinde olan, esnek bir benlik görüşü sunulur ve benliğin katı inşası reddedilir. Böylelikle benlik ve kendilik konularına geniş bir alan açılmış olur (Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017, s. 251). Yeme sorunları da bu doğrultuda ele alınabilecek konulardan biridir. Çünkü bu sorunlar bir tür önemli kişisel sıkıntı bağlamında ortaya çıksa da, zaman içinde hem bir değişim nesnesi hem de benliği dönüştürme aracı haline gelirler ve sorun olarak ifade edilen yeme eyleminin yanı sıra sorunların ifadelerine dönüş biçiminden de kaynak alır. Bu ifadeler en temelde kişinin



‘varoluş yolları’na işaret eder. O halde beden, dünyada-var-olmanın bir aracı olarak görülebilir. Dünya ise diğerleri-ile olunan, temas edilen ve değişebilen bir dinamiktir. Bu dinamikliğin ve esnekliğin olmaması katı bir benliğe ve yaşam biçimine işaret edebilir. Burada kesişim, iç içelik ve tersine çevrilebilirliğin durum ve koşullarından azade bir ‘birleşim’ yatar. Fernandez (2016) bu birleşimi, kendini aşan bir körper ya da leibin, *yaşayan bedeni* istilası olarak tanımlar. Birleşmenin *yaşayan bedeni* istilası ise onu diğerleri, dünya ve kültür gibi daha geniş dokulara da yerleştirmek anlamına gelir. İşte bu katı yerleşimin ise yeme sorunlarını anlamada bir model olabileceğini belirtir (Fernandez, 2016).

Benzer bir bakış açısı Laing’in Bölünmüş Benlik (2015) adlı eserinde de bulunabilir. Laing ruhsal yapıdaki endişe ve gerilemeleri beden açısından tartışarak ‘ontolojik güvenlik’ duygusuna odaklanır. Laing sağlıklı bir gelişimde ontolojik olarak güvenliğe ulaşıldığını belirtir; bu ise kişinin otantik bir benlik edinerek rahat ve kendinden emin olmayı öğrendiği zamandır. Bununla birlikte, gelişim sürecine olumsuz müdahalede bulunan bazı olaylar bir tür ontolojik güvensizlikle sonuçlanarak kişiyi içsel bütünlük his-sinden mahrum bırakabilir. Ontolojik olarak güvensiz kişi, benliğinin diğerlerinden bağımsız ve bütün olduğunu anlamasını sağlayacak temel yönleri kaçıır. Başkalarıyla bağ kurmak gibi olağan yaşam koşulları dahi, halihazırda düşük olan güvenlik eşğini tehdit eder hale gelir. Güvensiz kişi genellikle varoluşu için bir tehdit hissettiğinden, kendini hayatta tutmanın ve gerçek hissetmenin ‘somut’ bir yolunu arar (Laing, 2015).

Laing (2015) aynı kitabında ontolojik güvenliğe yönelik çeşitli temel kaygılar da tanımlar. Bunlardan ilki, bir başkası ile temas halindeyken ‘yutulma endişesi’dir. Yutulma endişesine yönelik savunma izole olmaktır. Bedenin başkalarıyla ve çevreyle temas kurma aracı olması sebebi ile dünyayla tüm bağlarını koparmak isteyen kişinin bedeni ‘yalıtım’ yoluna gittiğini belirtir. Tanımlanan temel kaygılardan ikincisi olan ‘taşlaşma endişesi’ ise, bir başkasının nesnesi olma endişesini içerir. Taşlaşma endişesine yönelik savunmada ötekinin tüketme olasılığını önlemek için kendini ‘taşlaş(tır)ma’, duygudan arınmış, inorganik bir varlığa çevirme yer alır. Buradaki vurgu, ontolojik güvensizliğin endişelerine yanıt olarak benliği korumaya çalışmak üzerinedir (Laing, 2015). Laing yeme sorunları özelinde bir çalışma kaleme almamış olsa da yukarıda kısaca özetlenmeye çalışılmış endişeler ve savunmalar yeme sorunlarında görülen davranışları, benliğe aşırı odaklanmanın getirdiği yüksek öz-farkındalığı (Nystedt ve Ljungberg, 2002) ve içsel utancın beden düzlemine nasıl yerleştiğini anlamaya yardımcı olabilir.



Aktarılan bilgiler ışığında bu çalışmada, Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) (Smith, Flowers ve Larkin, 2009; Smith ve Osborn, 2003) yaklaşımının benimsenmesi ile yeme sorunları olan kadınların benlik ve beden deneyimine dair derinlemesine bir anlayış kazanmak hedeflenmiştir. Bu nedenle ele alınan araştırma soruları şu şekildedir:

*S1: Yeme sorunlarına dair anlatılarda beden-benlik ilişkisi nasıldır?*

*S2: Yeme sorunları, farklı beden-benlik tasarımlarını birbiri ile ilişkilendiren hangi ortak temalar tarafından şekillenmektedir?*

*S3: Beden-benliğe dair duygu ve düşünceler ile beden görünümü ve yemek yeme arasında nasıl bir ilişki vardır?*

*S4: Yeme sorunlarında görülen beden-benlik ilişkilenmesi varoluşçu-fenomenolojik perspektiften hangi anlamlara gelmektedir?*

## YÖNTEM

### Katılımcılar

Bu çalışmada YFA kriterlerine uygun olarak amaca yönelik örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Rossman ve Marshall, 2015). Olası katılımcılar, Yeme Bozuklukların Değerlendirme Ölçeği (Baktıroğlu, 2019) kullanılarak yeme bozukluğu geliştirme riskinin yüksek olması açısından ve Beden İmajı Formu (Batur, 2004) kullanılarak yeme bozuklukları ile yakından ilişkili bir değişken olan beden memnuniyetsizliğine dair klinik yükselmeler açısından taranmıştır. Olası katılımcılar Tablo 1’de görülen içleme ve dışlama kriterlerine uygunlukları bakımından değerlendirilmiş ve kriterleri sağlayan katılımcılar derinlemesine görüşmeye davet edilmiştir. Ayrıca, içleme ve dışlama kriterleri araştırmanın dış geçerliliğini sağlayabilmek adına belirlenmiştir. Araştırma örnekleminin, benzer nitelikteki araştırmaların örneklemleriyle karşılaştırma yapılabilecek düzeyde ayrıntılı olarak tanımlanması hedeflenmiştir.

**Tablo 1.** Nitel Aşama Örnekleme İçleme ve Dışlama Kriterleri

İçleme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
Erişkin kadın ve erkekler (18 yaş ve üstü)	18 yaşın altında olanlar
Patolojik olmayan kısıtlayıcı yeme davranışları sergileyenler	Geçmişte yeme bozukluğu tanısı olan veya mevcut yeme bozukluğu tanısı olanlar
Diyet davranışı gösterenler	Diyet davranışı göstermeyenler
YBDÖ’den en az 1 standart sapma yüksek alanlar	Herhangi bir ruhsal hastalığı olanlar
	Düşük BKİ* olanlar

*Not. \*BKİ: Beden kitle indeksi*

Katılımcılar, Tablo 2’de görüldüğü gibi kısıtlayıcı yeme davranışı sergileyen, diyet davranışı gösteren, hiçbir zaman bir yeme bozukluğu tanısı veya başka bir ruhsal hastalık tanısı almamış ve Yeme Bozuklukları Değerlendirme Ölçeği (YBDÖ)’den ortalamanın en az bir standart sapma üstünde puan almış yedi kadından oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 21-29 arasında değişmektedir. Dört katılımcı kilosunu ‘normal’ olarak; iki katılımcı kilosunu ‘kilolu’ olarak ve bir katılımcı kilosunu ‘zayıf’ olarak algıladığını belirtmiştir. Yanı sıra katılımcıların eğitim düzeyleri (lisans ve yüksek lisans) de benzer bulunmuştur. Ek olarak iki katılımcı dışında tüm katılımcılar, ailelerinde yeme sorunu öyküsü tanımlamışlardır.

**Tablo 2.** Nitel Aşama Katılımcılarının Demografik Bilgileri

Katılımcılar	Yaş	Algılanan Kilo ve Diyet Durumu	Kilo	Boy	BKI
M	29	Normal, diyet yapıyor	51	170	17.65
C	28	Zayıf, diyet yapıyor	50	164	18.59
F	25	Normal, diyet yapıyor	53	163	19.95
A	21	Normal, diyet yapıyor	52	170	17.58
D	25	Kilolu, diyet yapıyor	53	162	20.02
N	28	Normal, diyet yapıyor	51	163	19.02
B	25	Kilolu, diyet yapıyor	52	165	19.01

### Veri Toplama Araçları

**Beden İmajı Formu.** Bireylerin beden bölgelerinden memnuniyetlerini ölçmek amacıyla Batur (2004) tarafından oluşturulmuş yedi maddelik bir formdur. Formdan alınan yüksek puanlar, beden memnuniyetsizliğinin artışına işaret etmektedir. Batur’un (2004) çalışmasında Beden İmajı Formu’nun Yeme Tutum Testi ile korelasyonu .18 ( $p < .001$ ) olarak bulunurken Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .88 olarak belirlenmiştir. Mevcut çalışmada ise formun güvenilirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

**Yeme Bozuklukları Değerlendirme Ölçeği (YBDÖ).** Yeme bozukluklarının ölçülmesi ve tanılanması amacıyla Fairburn ve Beglin tarafından 1994 yılında geliştirilmiştir. Yeme Bozuklukları Değerlendirme Ölçeği, belirtilerin objektif olarak değerlendirilmesi için altı dereceli Likert tipi puanlanan ve 33 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Kişilerden yeme alışkanlıklarını düşünerek her bir maddeyi kendisine en uygun şekilde cevaplaması istenir. YBDÖ’nün alt boyutlarından alınan yüksek puanlar yeme bozukluğu patolojisinin büyüklüğüne dikkat çekmektedir. Ülkemizde, ölçeğin psikometrik özelliklerine ilişkin farklı yıllarda yapılan çalışmalar bulunsada (Baktıroğlu, 2019; Yücel ve ark., 2011) yetişkinler için geçerlik güvenilirlik çalışması Baktıroğlu (2019) tarafından

yapılmıştır. Ölçeğin alt boyutları ‘Beden Şekli ve Kilo ile İlgili Duygu ve Düşünceler’, ‘Kısıtlı Yeme Motivasyonu ve Davranışı’ ve ‘İşlevsellik ve Kontrol Kaybı’ olarak tanımlanmıştır. YBDÖ’nün güvenilirlik çalışmasında alt boyutlara ilişkin iç tutarlılık katsayıları beden şekli ve kilo ile ilgili duygu ve düşünceler için .92, kısıtlı yeme motivasyonu ve davranışı için .85 ve işlevsellik ve kontrol kaybı için .75 bulunmuştur. Ölçeğin toplam puan güvenilirlik katsayısı ise .92’dir. YBDÖ’nün alt boyutları için test-tekrar test değerleri ise beden şekli ve kilo ile ilgili duygu ve düşünceler için .78, kısıtlı yeme motivasyonu ve davranışı için .61 ve ‘İşlevsellik ve Kontrol Kaybı’ için .66 bulunurken toplam puana ait test-tekrar test katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .87 bulunmuştur.

**Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları.** Katılımcılara yeme sorunlarının günlük yaşamlarını nasıl etkilediği, diyet deneyimleri, kendilerini nasıl tanımladıkları, kişilerarası temas biçimleri ile kilo ve bedenlerine yönelik duygu, düşünceleri hakkında çeşitli sorular sorulmuştur. Görüşme soruları açık uçlu şekilde uygulanmıştır. Didaktik biçimdeki soru-cevap işleyişi yerine katılımcıların konuşmaları desteklenmiş, cevapları açmak adına gereken yerlerde sonda soruları (probes) sorulmuştur.

**Demografik Bilgi Formu.** Çalışma kapsamında katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim, gelir düzeyi gibi demografik bilgileri ile yeme tutumlarına ilişkin bilgileri, diyet davranışlarını ve kilo kontrol biçimlerini değerlendirmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış bir soru formu kullanılmıştır.

## İşlem

Araştırmanın gerçekleştirilmesi için Beykent Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler için Yayın Etiği Kurulu’ndan etik izin alınmıştır (Evrak birim kodu: 12738158; Etik kurul no: 1.7.2020/10). Katılımcılar görüşme başlamadan önce sözlü olarak bilgilendirilmiş ve onamları istenmiştir.

Görüşmeler, katılımcıların yeme sorunlarına ilişkin deneyimlerini keşfedebilmek amacıyla yarı yapılandırılmış olarak gerçekleştirilmiştir. Görüşme sırasında katılımcıların serbestçe konuşmaları teşvik edilmiştir. Tüm görüşmeler, katılımcı için uygun olan online platformda gerçekleştirilmiş ve aynı gün tamamlanmıştır. 31 ile 38 dakika arasında süren görüşmeler dijital olarak kaydedilmiş, ardından yazıya dökülmüştür.

## Veri Analizi

Bu çalışmada katılımcıların öznelliğine odaklanılarak kişisel deneyimlere ilişkin daha kapsamlı ve betimleyici bilgi alabilmek (Pietkiewicz ve Smith, 2012) amacıyla nitel araştırma yapılmıştır. Nitel araştırmalar, araştırmacıya bireyin deneyimini derinlemesine anlaması için imkân sağlaması bakımından klinik psikoloji çalışmaları için oldukça değerlidir (Cromby, 2012).

Araştırmada Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) deseni kullanılmıştır. YFA, "katılımcıların kişisel ve sosyal dünyalarını nasıl anlamlandırdıklarını ayrıntılı olarak keşfetmeye" yardımcı bir yöntemdir (Smith ve Osborn, 2003, s. 51). Bu nedenle YFA yaklaşımı, mevcut çalışmanın araştırma hedefleriyle tutarlıdır, çünkü katılımcıların yaşam deneyimlerini nasıl anlamlandırdıklarını incelemeye odaklanır (Smith ve Osborn, 2003). YFA, Salt fenomenolojik yaklaşımdan farklı olarak çifte hermeneutik yaklaşımı kullanır. Tek hermeneutik, yalnızca katılımcının anlamlandırmasını ifade ederken çifte hermeneutik, katılımcının anlam oluşturmaya bir yanıt olarak araştırmacının anlamlandırmasını da çalışmaya dahil eder (Finlay, 2011; Giddens, 2002). Bir başka ifadeyle, YFA'da araştırmacı katılımcının ne söylediğine/yazdığına bakarken, ne düşündüğünü/hissettiğini de anlamaya odaklanır (Smith ve Osborn, 2003). Böylelikle araştırmacının öznelliği de çalışmaya katılır (Larkin ve Thompson, 2012). Bu durum araştırmacının katılımcı deneyimleri arasındaki ortaklıkları belirlemesine izin vermekte olup, YFA'nın mevcut çalışma için seçilmesinin ana nedenini oluşturmaktadır.

Görüşme dökümleri YFA ilkeleri kullanılarak analiz edilmiştir (Smith ve Osborn, 2004). YFA'da öncelikli olarak ilk görüşme dökümünün üzerinde çalışılır ve katılımcının anlatımındaki anlamlar, araştırmacının yorumlarıyla birlikte çıkartılır. Bir katılımcının analizi tamamlandıktan sonra diğer katılımcıya geçilerek aynı yöntem tekrar edilir. Dökümler, dikkatli bir şekilde tekrar tekrar okunarak alt temalar ortaya çıkarılır. Sonrasında temalar karşılaştırılarak bütünleştirilir, aralarındaki benzerlikler ve tutarsızlıklar kaydedilir. Analizin son aşamasında ise alt temalar paylaşılan anlamlara göre kümelenecek üst düzey temalar tanımlanır (Smith ve Osborn, 2004).

**Çalışmanın Güvenirliği.** Çalışmanın niteliğini değerlendirmede Yardley'in (2000) ilkeleri temel alınmıştır. Bu doğrultuda, güvenilirliği sağlamak için bağlama duyarlılık (teorik altyapı, katılımcıların bakış açısına verilen önem ve etik davranım), etki ve önem (konuyu derinlemesine ele alabilme, metodolojik yeterlilik, analiz derinliği), bağlılık ve

kesinlik (teorik anlayış, sosyo-kültürel pratik) ile tutarlılık ve şeffaflık (argümanların açıklayıcılığı, şeffaf veri sunumu ve düşünümsellik/refleksivite) ilkeleri izlenerek gerekli adımlar atılmıştır.

**Düşünümsellik (Refleksivite).** Düşünümsellik, araştırmacının öznelliğinin ve bu öznelliğin araştırma sürecine olası etkilerine yönelik farkındalığıdır (Yardley, 2000). YFA, katılımcıların bakış açıları ile anlayış üretmeyi amaçlasa da araştırmacının, bireysel anlatıların daha derin anlamlarına yönelebilmesi için verilerin anlamına ilişkin kendi yorumlarını kullanması gerektiğini kabul etmektedir (Reid, Flowers ve Larkin, 2005). Bu doğrultuda verileri yorumlayan araştırmacı, kendi deneyimlerini ve yeme sorunlarına ilişkin öznel anlayışını göz önünde bulundurarak süreç boyunca yansıtıcı bir günlük tutmuştur.

## BULGULAR

Görüşme dökümlerinden elde edilen veriler, YFA esasları doğrultusunda analiz edilmiştir. Bu analizlerin sonucunda bir üst düzey tema, iki ana tema ve sekiz alt tema belirlenmiştir. Tablo 3'te de görülebileceği gibi, tüm alt temalar ve ana temalar bir üst düzey temanın altında oluşturulmuştur. Temaların yorumlanışını daha iyi anlayabilmek için varoluşsal konum üzerinde temellenen benlik/beden ve beden/benlik ifadelerinin Kartezyen bir vizyonu yansıtmasına rağmen birbirinden tamamen ayrı, kopuk olmadığına ve benlik ifadelerinin bir karşılığının bedensel varoluş biçimlerinde (beden/benlik ifadeleri) görülebildiğine dikkat edilmelidir. Sözelimi, bir benlik/beden ifadesi olan *yutulma kaygısı*nda görülen benliğin yitimi endişesi ve hiç kimselik tehdidi, bedensel bir savunma biçimi halini alarak sosyal ilişkilere yatırımın çekildiği *yaltıma* dönüşür. *Bireysellik ihtiyacı* aynı zamanda özgürleşme isteği olarak okunabilir ve bu istek, yeme sorunları yaşıyan kişilerin bedenlerinde somutlaşarak 'bedenlerimiz' söylemini *beden mülkiyetine, kendi bedeninin sahibi olma* söylemine dönüştürür. *Taşlaşma, ötekinin bakışı* ile açıklanır ve burada diğerlerinin değerlendirmesi ile *nesneye* dönüşen bir kendilikten bahsedilir. *Taşlaş(tr)ma* ise ötekinin nesnesi olmaktan kaçınmaya çalışan kişinin paradoksal biçimde kendi bedeninde nesneleşmesine atıfta bulunur. Burada sonu gelmeyen diyetler ve fiziksel egzersizler sonucunda kişisel bir seçim ile bedensel bir somutlaşma döngüsüne girilir. Son olarak *öz-farkındalık*, yeme sorunları yaşıyan kişilerin kendi benliklerine yönelttikleri mikro-bakışı ifade eder. Öz-farkındalık benlik/beden ifadesinin, beden/benlik ifadesinde karşılığı ise 'Dismorfik Utanç'ta bulunur. Burada, yine

aynı biçimde hem bir savunma hem de somutlaşma olarak okunabilecek, bedenin tümünden ziyade belli bir bölgesine, 'et'ine yönelmiş dismorfik bir utançtan bahsedilir.

**Tablo 3.** Üst Düzey Tema ve Ana Temalar

Kişisel Varoluş Biçimleri		
Ana Tema Benlik/Beden İfadeleri	Üst Düzey Tema	Ana Tema Beden/Benlik İfadeleri
Yutulma Kaygısı Bireysellik İhtiyacı Taşlaşma Öz-farkındalık	<b>Temel Varoluşsal Konum</b> ← <i>Ontolojik Güvensizlik</i> →	Yalıtım (İzolasyon) Beden Mülkiyeti Taşlaş(tır)ma Dismorfik Utanç

### Temel Varoluşsal Konum

Bu tema, katılımcıların kendilerini nasıl tanımladıklarının yanı sıra kişilerarası temas örüntüleri de dikkat alınarak oluşturulmuştur. Sonuç olarak yeme sorunları yaşayan katılımcıların temel varoluş biçimlerinin ontolojik güvensizlik üzerine konumlandığı belirlenmiştir.

**Ontolojik Güvensizlik.** "Kendinizden bahseder misiniz, nasıl birisiniz?" sorusuna cevaben kendilerini ve ilişki kuruş biçimlerini tanımlayan tüm katılımcılar, kaynakları farklılaşmasına rağmen, temel bir güven eksikliğinden bahsetmişlerdir. Sözelimi *Katılımcı A*, ilişki kuruş biçimini temas ettiği kişiler üzerinden açıklamıştır: "Mesela benim hemen moralim bozulur hemen düzelirim falan bir tuhafımdır bu konularda. Ama çevremde de net insan olmalıdır. Şimdi şey, tutarsız geldi değil mi? Hani bu biraz kendimi karşıdakine göre düzenlemek gibi. Benim şanssızlığım herhalde ama, onlar da çok dengersiz. ... Öyle güvenip kolay kolay yakınlık kuramıyorum ben." *Katılımcı M*, diğer katılımcılardan farklı olarak erkek arkadaşı ile ilişkisinde yaşadığı güven sorunlarından bahsetmiştir: "... Aklımda bin bir şey, çok fazla şey vardır. Şimdi söylerken de aklıma şey geldi. Müthiş şüpheliyimdir mesela erkek arkadaşıma karşı. Beni böyle bir şeylere inandıracığım diye kırk takla atar". Konuyu netleştirmek adına sorulan sorunun devamında ise güvensizliğe ilişkin temel nedenin kıskançlıktan bağımsız olarak ifadelerle ilgili olduğunu söylemiştir: "Aslında bu şüpheler kıskançlık da değil de söyledikleriyle ilgili."

*Katılımcı C* ise yaşadığı güvensizlik hissini yaşamının geneline yayıldığını ifade ederek sorununu örnekleştir: "Yani bu sorunuza şöyle yanıtlayabilirim... Kendim de

dahil pek kimseye güvenmiyorum gibi. Şaka falan değil gerçek yani bu tam bir hayal kırıklığı. İşte az önce olayı anlattım size. Daha ufacık çocuksun sen bir dur değil mi? O yaşta arkadaşının arkasından iş çevirecek kadar ne yaşamış olabilirsin ki hani?”

### **Benlik/Beden**

Bu tema, katılımcıların kendilerini tanımlayış biçimleri, ilişkilene şekilleri, sahip oldukları özellikler ile kime/kimlere benzedikleri, kendilerine dair düşüncelerin hangi kaynaklardan beslendiğine dair ifadelerine dayandırılarak oluşturulmuş ve ‘yutulma kaygısı’, ‘bireysellik ihtiyacı’, ‘taşlaşma’ ve ‘öz-farkındalık’ olmak üzere dört alt tema belirlenmiştir.

**Yutulma Kaygısı.** Varoluşsal konumu ontolojik olarak güvensiz olan kişilerde kişilerarası ilişkiler, benlik yitimi ve anonimlik tehdidi gibi görülebilir (Laing, 2015, s. 42). Bu tema “Sahip olduğunuz özelliklerle kime benziyorsunuz? (Ortak özellikleriniz, farklı özellikleriniz neler?)” ana sorusuna ek, konuyu derinleştirmek için sorulan sonda sorularına verilen cevaplardan yola çıkılarak oluşturulmuştur. Sözelimi *Katılımcı D*, insanların düşünceli yaklaşımını anladığını ancak bunu boğulmak olarak deneyimlediğini ifade etmiştir: “...Bu diyet meselelerinde çok oluyor. Ya ben böyleyim bir kabullenemediler. Herkes ayrı kafadan laf söyler. En çok da şeyi duyuyorum: ‘Sen zaten yeterince zayıfsın, ne diyeti?’ Size ne diyesim geliyor tamam belki beni düşündüklerinden söylüyorlar da insanı boğuyorlar resmen. Ee ben canım isterse yerim zaten. Canım ister ağzıma da lokma sürmem, yemem.”

*Katılımcı M* ise, genel kabul görmüş görüşlerin dışında olduğunun ancak bunun anlaşılmadığının altını çizmiştir: “... Geçen babam da yaptı bunu, şunu seversin sana şunu aldık. Ben onu sevmiyorum ki ama. Çok basit olacak ama şey çok klişe mesela işte ‘Kızlar pembe renk sever, çiçek sever...’ Ben pembe renk sevmiyorum mesela anlıyorum hani seveni vardır da ben sevmiyorum yani. ... Bence tanımak falan bir yana anlamak istemiyorlar. Ötesi değilsin yani.”

**Bireysellik İhtiyacı.** Bu tema “Kendinizden bahseder misiniz?” ana sorusuna ek olarak aile ve arkadaşlık ilişkileri hakkında detaylı bilgi edinmek için sorunun açılması ile oluşturulmuştur. Tüm katılımcılar özellikle benliklerinin yutulması tehdidine karşı bir ihtiyaç olarak deneyimledikleri bireysellik ihtiyacından bahsetmişlerdir. Sözelimi *Katılımcı F*: “Ben şunu fark ettim, şu an mı fark ettim ki. Bilemedim şimdi. Benim şey hani normal bir ilişkim yoktu. Hepsini her anımı ille takip edecekti falan. Ya bir rahat bi-



raksa az derdim." ifadeleri ile bireysellik ihtiyacından söz ederken *Katılımcı M* erkek arkadaşıyla tartışmasından örnek vermiştir: "Daha geçen gün tartıştık. Sen gelmeden ben spor salonuna gitsem ne olabilir ki. Ben seninle değil, yalnız gitmek istiyorum hem. Beni bir özgür bırak arada. Kafa dağıtmak istiyorum ben demek ki."

Benzer biçimde *Katılımcı D* de bireysellik ihtiyacından bahsetmiş ancak diğer katılımcılardan farklı bir kaynak göstermiştir: "... Bu sisteme çok karşıyım ben. Sürekli bir birlik mottosu. İşte grup faaliyetlerini falan teşvik ediyorlar. Şimdi şey, sizinle görüşmemiz bittiğinde okul için bir şey, ödev yetiştirmem gerekiyor mesela. Hoca atamış hepimizi gruplara, kafasına göre. Ama uyuşamıyoruz ki. Hiç sevmem zaten grup ödevlerini falan. Bıraksalar da kendi ödevimi kendim yapsam mesela".

**Taşlaşma.** Taşlaşma, mevcut çalışma kapsamında 'kişinin öteki tarafından benlik-sizleştirilmesi veya şeyleştirilmesi' ifade eden bir kavram olarak ele alınmıştır. Taşlaşma teması, "Kendinizi ve bedeninizi algılayışınızın değiştiği özgül durumlar var mı? (Daha güzel, daha kilolu, daha zayıf gibi)" ve "Kendiniz ve kilonuzla ilgili en kötü hissettiğiniz zamandan bahseder misiniz?" sorularına verilen cevaplara yönelik oluşturulmuştur. Katılımcıların ifadeleri bu doğrultuda ele alındığında, biri hariç bütün katılımcıların, benliklerinin bir kültür nesnesi haline geldiğinden bahsetmesi dikkat çekicidir. Sözgelimi *Katılımcı A*: "Şey şimdi, hani instagram gibi bir mecra var hayatımızda nasıl olmasın ki o düşünce? Ben oradaki kadınları görüyorum. Hepsi böyle güzel vücutları var falan, işte harika sağlıklı besleniyorlar, her gün spor yapıyorlar. Hani ben de öyle olmalıyım diyorum içimden."

Yine benzer biçimde, *Katılımcı B* de sosyal medya baskısının daha çok kadınlar üzerinde yoğunlaştığına dikkat çekmiştir: "... Bunu daha çok kadınlara yapıyorlar ama. Daha yeni bebeği olmuş kilolarından bahsediyorlar ya da işte fotoğraflarını çekip şu şu da fazla kilolarıyla dikkat çekti diyorlar klasik magazin dili. Yanındaki adama bakmıyorlar ama. Sanki o harika da kadına laf ediliyor sürekli. Bana da yapan oldu bunları hala da yapıyorlar..."

*Katılımcı N* ise deneyimini daha belirgin ifade ederek kendisini ötekinin (arkadaşının) bir nesnesi gibi hissederek taşlaştığı bir andan örnek vermiştir: "... Arkadaşım yazın bir havuza gittiğimizde kolumu tutup bir kaldırdı böyle bir baktı falan durdu biraz sonra da salladı kolumu. O kol nasıl sallandı öyle. Nasıl utandım anlatamam. Hani bir de o zamanlar kiloluydum, şişmandım ya. Hatta ne kilolusu, obezdim be. Hem kendimi

çok kötü hissetmişim hem de çok üzölmüşüm falan işte öyle. Ama hala gözümün önünde o an.”

**Öz-Farkındalık.** Bu tema “Sizce kendiniz hakkındaki fikirleriniz nereden geliyor? (aile, akran, arkadaş, sosyal medya vb.)” sorusuna verilen cevaplara yönelik oluşturulmuştur. Katılımcılardan beşi, kendiliklerini ve davranışlarını gözlemledikleri yoğun öz-farkındalık deneyimlerinden bahsetmiştir. Örneğın *Katılımcı C*: “Küçükken bana sen çok güzel bir kızsın çok dikkat çekersin falan deniyordu hep. Göçmenlik var bizde. Öyle olunca bir de sarışın olunca falan fark ettim ki gerçekten de dikkat çekiyorum arada. Bu bir yandan iyi güzel hoş, mood yükseltici falan ama bir yandan da sürekli işte kendini kontrol sebebi. Şey gibi böyle mesela ya bir geniş geniş oturup konuşamıyorum. Sal mesela o ortamda kendini ya da işte tanımadığım bir yere gittiğimde falan çok huzursuz oluyorum”.

*Katılımcı F*: “Bu da annemden kalma bir huy. Çok kötü bence ama... İşte kahkaha atma, sesli gülme yok çok göze batarsın, işte oturuşun düzgün olmalı falan. Kafamda hep bunlar dönüyor. Ya ben de psikoloji okuduğum için biliyorum, fazla var bende”.

### **Beden/Benlik**

Bu kategori, katılımcıların bedenlerini değerlendirme biçimleri ile kilo, diyet ve beden/benlik deneyimlerini ilişkilendireşleri göz önüne alınarak oluşturulmuştur. Bu bağlamda beden/benlik üst teması altında ‘yalıtım’, ‘beden mülkiyeti’, ‘taşılaştırma’ ve ‘dismorfik utanç’ olmak üzere dört alt tema belirlenmiştir.

**Yalıtım.** Bu tema “Yeme sorunlarınızın başlangıcından öncesini ve sonrasını düşünerek yakınlarınızla ilişkilerinizi ve hayatınızı nasıl değerlendirirsiniz?” sorusuna verilen cevaplara yönelik oluşturulmuştur. Ontolojik güvensizlik konumunda bulunan katılımcılar, benliklerinin yutulma endişesine karşı bedensel bir savunma olan yalıtım ve sosyal geri çekilme durumlarından bahsetmişlerdir. Sözelimi *Katılımcı F* liseden sonra gelişen yalıtımını şöyle ifade etmiştir: “Bu liseden sonra değışti bende. Öncesinde ben çok aktiftim. Sınıf başkanı falan olurdum her sene. İlkokulda o zaman kollar vardı yanlış hatırlamıyorsam işte tiyatro kolu yok spor kolu bilmem ne. Mutlaka oralarda aktiftim ben, işte ya da bir şeyler organize ederdim falan. Herkes bir organizasyon için beni arardı. Sonra ne zaman ergen oldum, evden çıkmaz oldum ya. İnsanlar yük, ekstra sorumluluk. Hani şimdi hiç bulaşmıyorum”.

*Katılımcı D* ve *Katılımcı A* ise yalıtımdan çok sosyal geri çekilme durumunda kal-

dıklarından bahsetmişlerdir. *Katılımcı D kendisini*, “Benim öyle çok arkadaşım yok aslında bu soruya cevap verecek kadar. Hepsı dönemsel. Ama bu kullanmak gibi değil de. Hani yani şey gibi daha çok... Hepsiyle iyi anlaşıyorum gibi uyuma problemi yaşamıyorum da yani ama ileriye de taşıyorum arkadaşlıklarımı. Anlatabildim mi? Ama kullanmak değil bu yanlış anlamayın” diyerek ifade ederken *Katılımcı A ise*, “... Kahve içmelik gibi diyebilirim, oturup sohbet etmelik arkadaşlarım var tabii de gerisi pek de... Dost gibi göremem hiçbirini” ifadelerini kullanmıştır.

**Beden Mülkiyeti.** Bu tema “Diyet davranışınızla ilgili yakın çevrenizden (aile, arkadaşlar, sosyal medya vb) ne gibi tepkiler alıyorsunuz?” ve devamında gelen “Bu tepkiler sizi nasıl etkiliyor?” sorularına verilen cevaplara yönelik oluşturulmuştur. Katılımcıların birçoğu ne yiyecekleri ve ne kadar yiyecekleri konusunda kendi bedenlerinin mülkiyeti üzerine başkaları ile bir güç mücadelesine girdiklerine işaret etmişlerdir. *Katılımcı B*, *Katılımcı C* ve *Katılımcı M* yeme biçimleri ve diyet davranışları konusunda özellikle anneleri ile uyumsuzluklar yaşadıklarından bahsetmişlerdir. *Katılımcı B*: “... Artık diyet girdiğimi kimseye söylemiyorum mesela. Bence onlar da bunaldı ben de. Gerçi diyet girmek yanlış ben hep diyeteyim de işte alışamadılar... Babamın benimle ilgisi yok hatta o yok zaten de annem oldum olası laf eder onu söyleyebilirim. İşte kemiklerin sayılıyor, çok çirkin bilmem ne. Hiç alakası yok. Yani çirkinlik için demiyorum da... Hem öyle olsa bile, atıyorum 36 beden olacağım bu sağlıksız mı şimdi, ee değil. Ben o pantolona girdiğimde ya da işte aynada kendimi öyle gördüğümde daha hoş buluyorum belki, sen bulma.” *Katılımcı C*: “Yani diyet yapıyorum, her kadın gibi. Yapmayana özeniyorum. ... Özellikle annem laf ettikçe benim sinirlerim tepeme çıkıyor inadına yemiyorum gibi oluyor. Diyette olduğumda onunla görüşmüyorum artık zaten okul için şehir dışında yaşıyorum ya, iyi ki yaşıyorum yani.” demiştir. *Katılımcı M ise*: “... Aslında bana söylediği şeyi kendisi yapıyor farkında değil. Annem bildiğin anoreksik gibi benim. Zaten şey, öyle bir soru vardı ankette direk annem aklıma geldi. Kuş kadar yer yine de şey işte “ay yok çok şiştim”, “üf çok yedim” falan diye gezinir saçma sapan. Ha bir de mesela şey var, canı bir şey çekti şimdi diyelim. Gider yapar ama asla kendi yemez bana yedirmeye çalışır. Onun yüzünden obezdim ben küçükken. Sonradan verdim ama. Şimdi de bana kilo aldırma çalışıyor. Hiç kusura bakma anne diyorum bana da getirme yemeklerini ben şeker, un falan tüketmiyorum. Kendin yiyeceksen ye diyorum.”

*Katılımcı A ise*, diğer katılımcılardan farklı olarak, ebeveynlerinden çok erkek arkadaşıyla yaşadığı anlaşmazlıktan bahsetmiştir: “Aile içinde arada oluyor da daha çok erkek arkadaşla problem oluyor. Benim boyum 1.70. Kilom da 52’ydi en son. Ben

istiyorum ki atıyorum 50 kilo olayım. Benim için o 50 kilo önemli. Hayatımda hiç o kiloyu görmedim. Bir olayım istiyorum. O da diyor ki (*erkek arkadaşından bahsederek*) biraz kilo al çok zayıfladın, çok takıyorsun, hastalıklı görünüyorsun falan diyor. Bundan dolayı tartışıyoruz daha çok.”

**Taşlaş(tır)ma.** Bu tema “Beden görünüşünüzü nasıl yönetiyor, bedeninize nasıl yatırım yapıyorsunuz?” sorusuna verilen cevaplara yönelik oluşturulmuştur. Ötekinin nesneleştirici bakışına (taşlaşma) maruz kaldığını hisseden katılımcılar, bu durumu tersine çevirebilmek için *yaşayan bedenlerini*, nesneleştirerek taşlaşmışlardır. Özerklikten bu biçimde bir vazgeçiş, onu gizlice korumanın bir aracı olabilir (Laing, 2015, s. 50). Bu bağlamda bakıldığında katılımcıların biri hariç hepsi bedenlerini ‘değersizleştirme’ ve ‘şeyleştirme’ üzerinden yorumlarda bulunmuşlardır. Spor bir rahatlama ya da sağlıklı olma, zinde kalma yolu olarak görülmeğe çok değersiz ya da yetersiz görülen bedenin daha iyi görünmesini sağlayabilecek bir aracı olarak ifade edilmiştir:

*Katılımcı A:* “Evet spor yapıyorum. ... Yani daha çok fit olmayı amaçlıyorum. Daha düzgün bir vücut istiyorum kendimde”.

*Katılımcı F:* “Bunu bir itiraf olarak alın, herhalde günde 2,5 saate yakın cardio fitness yapıyorum. Bağımlılık gibi oldu. Challenge’ı bilirsiniz. Beğenmediğim yerlere yönelik özel bir program uyguluyorum kendime”.

*Katılımcı D:* “... Biri sizin kolunuzu da öyle sallasa siz de kendinizi koşu bandına atarsınız bence. Çok utanç verici ya kol sallamak nedir? Hani onu da geçtim. O kolun öyle sallanması nedir, o daha fena”.

*Katılımcı B:* “Pilates yapıyorum arada yüzüyorum. Ama pilatese çok düzenli gidiyorum. Vücudumu daha iyi şekillendiriyor. Hatta eğitmen sayılıyorum artık, belgem çıkacak”.

*Katılımcı C:* “Ya beni şey, insanların vücudumu beğenmesi motive ediyor açıkçası. Evet sporu seviyorum ama öyle aman gideyim de spor yapayım ter atayım olayı değil de şey olayı o vücudumdaki değişim... sanki daha fazla seviyorum”.

*Katılımcı N:* “Fitness yapıyorum daha çok. Şeyi seviyorum, eliptik bisiklet. O iyi geliyor sanki gitmeyen basenlerime”.

**Dismorfik Utanç.** Bu tema “Sizi diyet davranışına iten belli olaylar, durumlar var mı?” ve “Aynaya baktığınızda bedeninizin size nasıl görüldüğü hakkında neler söylersiniz?”

niz?” sorularına verilen cevaplara istinaden oluşturulmuştur. Katılımcılar, beden bütününden ayrı tutulan ve kendilerine rahatsızlık hissi veren beden bölümleri hakkında ortak bir utanç duygusundan bahsetmişlerdir. İlgili vücut kısımları katılımcılar için sürekli bir özel dikkat ‘nesnesi’ olarak göze çarpmakta ve *yaşayan bedenin* nesneleştirilmesinin aracıları olmaktadır:

*Katılımcı M:* “Olmaz mı? Tabii var. Benim zaten şey bu kadar spor diyet yapmamın nedeni basenler. ... O (*basenlerinden bahsederek*) bağımsız ya, ona çare yok bence. Çoğu pantolonu giyemiyorum basenlerden. Bana yakışmayacağını düşünüyorum. Hep kafamda şey var işte sen yolda gördüğünde yakıştırıyor musun başkasına, e yakıştırmıyorsun. O zaman sen de giyme vücut aynı değil mi sana da yakışmaz diyorum”.

*Katılımcı B:* “Herkesin rahatsız olduğu bir yeri var mıdır bilmem de ben de karnımı, o kısmı beğenmem mesela. Erkek arkadaşım işte minicik göbeğin var amma büyütüyorsun der hep ama ne bileyim işte hani beni rahatsız ediyor. Rahatsız ettiği için de saklama ihtiyacı hissediyorum”.

*Katılımcı N:* “Kalça büyük, yani bileklerimi de pek sevdiğim söylenemez. Bir üst bedenim, kollar falan işte eh idare ediyor. Ankette soruları cevaplarken hepsine sıfır mı verdim hiç mi biraz karıştı da şu an. Beğenmiyorum yani ya... Şey gibi otururken mesela çok zayıf görünüyorum, ne hoş ya diyorum aynaya baktığımda, fena değilsin diyorum. O ara bir beğeniyorum kendimi sonra işte oturduğum yerden kalktığımda dünya başıma yıkılıyor gibi oluyor. O ne be öyle diyorum... Benim gözüme batan şey başkasına da batıyor ya, yalan tabii”.

## TARTIŞMA

Bu araştırmada yeme sorunları yaşayan kişilerin öznel benlik deneyimlerinden yola çıkılarak temel varoluş biçimlerinin betimlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda YFA yaklaşımı benimsenerek derinlemesine görüşmeler yapılmış ve yeme sorunları ile varoluş biçimlerine dair bazı ortak temalara ulaşılmıştır.

Çalışmanın üst teması ‘ontolojik güvensizlik’tir. Bu temada katılımcılar kişilerarası ilişkileri doyum sağlayıcı bir alan olarak görmektense daimi bir çatışma alanı olarak gördüklerini ifade etmişlerdir. Dünyada olma deneyiminin çekirdeğinde yer alan bu kaygı, varoluşçu-fenomenolojik yaklaşım dahilinde ele alınabilir. Bu yaklaşıma göre insanlar gerçek, yaşayan, bütünsel ve zamansal anlamda süreklilik içinde kalarak dünyada

var-olma hissine sahip olabilirler (Laing, 2015, s. 37). Bu durum, kişinin birincil ontolojik güvenliğe sahip, bütünsel bir benlik deneyimi yaşadığı anlamına gelir (Laing, 2015, s. 37). Ontolojik güvensizlik konumunda bulunan kişiler ise, aksine, özerkliğini daima şüpheli hissedebilir, zamansal süreklilik deneyimini yitirebilir, bedeninin değerli olduğunu kabul etmeyebilir ve kişilerarası ilişkilerde doygunluk sağlamaktan çok benliğini korumakla ilgilendiğini ifade edebilir (Laing, 2015, s. 40-41). Sözelimi, *Katılımcı A* için bu, başkalarının tutarsız davranışlarıyla ilişkili olarak diğerleri ile kolay yakınlık kuramamak anlamına gelirken *Katılımcı M* durumunda, kişilerarası temastaki güvensizlik, şüphe duygusunu ve kontrol davranışını beraberinde getirmiştir. *Katılımcı C* ise hayatının erken döneminde yaşadığı olumsuz temas deneyimi sonucu hayal kırıklığına uğradığını ifade etmiştir. Katılımcıların bu ifadelerinin yanında kişilerarası ilişkilerinin de kısıtlı olduğu göz önüne alındığında ontolojik olarak güvensiz varoluşa sahip bu kişilerde ayrılık ve ilişkililik kutupları yerine, ötekinin içinde varlığın yitimi (yutulma) ile kendi içinde yalıtım (izolasyon) arasında bir anti-tezin var olduğu ve üçüncü bir diyalektik imkânın ya yitirilmiş ya da hiç kazanılmamış olduğu söylenebilir.

Laing'in (2015) tanımladığı yutulma kaygısında, bir başkasıyla temas halindeyken benliğin yitirileceği endişesi yaşanır. Bu endişeyi bertaraf etmek için ana manevra ötekine yatırımın çekilmesi, bir başka deyişle bedensel yalıtımdır (Laing, 2015). Yutulma endişesi ve yalıtım, yeme sorunları yaşayan kişi açısından hem yiyeceklerle hem de başkalarıyla ilişkilerinde beslenme ve doyum arzını keserek dünyada-olma endişelerini gidermeye çalışmak olarak yorumlanabilir. Bu kişiler sorunlarının başlangıcında ve devamında yemek ile birlikte yakın ilişkileri ile de bağlarını koparmaya çalışabilir; bu hamle ile 'öteki' tarafından yutulmanın engellenebileceğine inandığı izole edilmiş 'kısıtlayıcı' bir dünyaya çekilebilirler.

Diyalektik imkansızlığın görüngüleri, varoluşsal açıdan güvensiz kişilerin 'bireysellik ihtiyacı'nda ve 'beden mülkiyet'leri için verdikleri çabada da görülebilir. Katılımcıların bireysellik ihtiyacına dair ifadeleri edinilmiş benlik ile etkileşimde bulunmanın 'özerkliğin ve benliğin tanınmaması hissi' ile bağlantılı olduğundan yola çıkılarak ele alınabilir. Tanınmama duygusunun bedene kanalize edilerek somutlaştığı söylenebilir. Elde edilen beden mülkiyeti temasında da bu somutlaşma görülebilir. Sözelimi, *Katılımcı D* için başkalarına bağlılığı reddetmek kendi kendine yeterliliğin ve bağımsızlığın ifadesi haline gelmiştir. *Katılımcı B*, *Katılımcı C* ve *Katılımcı M*'nin durumunda ise, kişilerarası temasın ilk nesnesi olan annenin kısıtlayıcı ve müdahaleci tutumuna dair ifa-

deler yer almıştır. Bu ifadeler Winnicott'ın tanımladığı 'nüfuz edici anne' kavramı çerçevesinde değerlendirilebilir (Winnicott, 1960). Winnicott'a göre nüfuz edici anne, çocuğa alan tanımayan, çocuğun isteklerini ve ihtiyaçlarını henüz çocuk istemeden karşılayan annedir (Winnicott, 1960). Oysaki 'yeterince iyi anne' bebeğin ruh-beden bütünleşmesine, Winnicott'ın söylemiyle bireyleşmesine zemin hazırlamalıdır (Habip, 2011, s. 207). Bu nedenle nüfuz edici anne kavramı, anneden ayrılmayla ilişkili sorunların ortak noktası olarak düşünülebilir ve bu çalışma kapsamında bireysellik duygusunun bir ihtiyaç olarak tezahür edişi çerçevesinde yorumlanabilir. Bu açıdan bakıldığında, bireysellik ihtiyacının bir getirisi olarak, mevcut araştırmanın katılımcıları ile ebeveynleri arasında bedenlerinin mülkiyeti konusunda bir güç mücadelesi olduğu söylenebilir. Katılımcıların, öz-mülkiyet konusundaki girişimlerine dair cesaretlerinin kırıldığı, yerine ebeveyn yönelimli faaliyetlerin teşvik edildiğine dair ifadeleri dikkat çekicidir. Bu ifadelerde 'kendi bedeninin sahibi olma' duygusunun aile içinde 'bedenlerimiz' şeklinde yayıldığı görülür.

Bedenlerimiz Merleau-Ponty'e göre, a prioridir ve 'bedenim'den daha ilkel bir olgudur (Bigwood, 1991). Bir başka deyişle insan, dünyaya kişisel ve ayrı bir beden olarak girmez. Dahası, bedenini tamamen sahiplenerek de dünyaya gelmez. 'Kendi bedeni' kişinin görüngüsüne geç bir geliştirebilir (Moss, 1989). Burada insan bedeninin a priori doğası vurgulanmaktadır. Yeme sorunları, tam da bu açıdan, dağılmış bedensel sahiplenme duygusuna karşı beden 'kendi bedenim' olarak sahiplenilmesi yolunda verilen bir mücadele olarak görülebilir. Diğer yandan Selvini-Palazzoli (1974) ise, yeme sorunları yaşayanların kendi bedenlerini bir tehdit olarak deneyimlediklerini ifade eden karşıt bir görüş sunarak kişinin bedenini, 'edilgenliği buyuran ve kötü anneyi (maternal nesneyi) içeren' olarak algıladığını ifade eder. Yeme sorunları geliştirenlerin, ebeveynlerinin yanı sıra alıcısı olabilecekleri düşünüldüğünde (Williams, 1997), 'kötü nesne' bedenin içine hapsedilerek kontrol edilebilirken benlik çaresiz hale gelebilir. Başka bir ifadeyle, içe alınan besinin kontrolü annenin üzerinde de kontrolü sağlamak olarak hissedilebilir (Yapa, 2019). Bu bulguya paralel olarak Stein, Woolley, Cooper ve Fairburn'ün (1994) çalışmasında annelerinde yeme bozukluğu olan çocuklarda kilonun en iyi yordayıcısının anne-çocuk arasındaki çatışma olduğu ifade edilmiştir (akt., Stein, Woolley ve McPherson, 1999). Cooper, Galbraith ve Drinkwater'ın (2001) Garner ve Bemis'in (1985) modelinden yola çıkarak yaptıkları araştırmalarında ise anoreksiya nervozanın kilo, benlik ve beden ile ilişkili olduğu ortaya konulurken, yeme bozukluğu



gelişiminde annenin diyet davranışına yönelik eleştirel tutumuna dikkat çekilmiştir. Yine nitel yaklaşımla yeme davranışlarına ilişkin görüşlerin incelendiği bir başka çalışmada da katılımcılar, yeme alışkanlıklarına dair ailelerinden gelen baskılardan söz etmişlerdir (Altun ve Kutlu, 2015).

Erken çocukluk ve ergenlik dönemine ait bu sorunların yetişkin hayatına yansısına bakıldığında ise, *nesne-bedenin yaşayan beden* üzerine hakimiyeti ön plana çıkar. Beden, nesne-beden ve özne-bedenin bir keşimi olmaktan ziyade kartezyen bir vizyonun yansımaları halini alarak bedensel hareketleri mekanik olarak böler gibidir. Yeme sorunları yaşayan kişinin kendine bir nesne olarak davranıldığına inandığı her durum ve koşulda kendi öznelik görüşü de ondan çekilir (Laing, 2015, s. 45). Öteki, yaptığı ya da yapmadığı bir edimden çok yalnızca varoluşu ile kendi benliğine ve özerk bir biçimde eylemde bulunma kapasitesine yönelen bir tehdide dönüşür (Sartre, 2011, s. 467). Bu aşamadan sonra Öteki, ‘bakış’ı ile onu saran, çevreye yönlendiren, dünyaya katan bir hareket olarak algılanmaktansa (Merleau-Ponty, 2019, s. 32) onu kavrayan, ele geçiren ve nesneleştiren olarak algılanır. ‘Öteki’nin soğuk, dikkatli ve aşağılayıcı bakışları ile nesneleşen beden, *yaşayan bedeni* felç eder (Sartre, 2011, s. 468-469). Sözelimi, yeme sorunları olan kişiler, yeme kısıtlamalarına başvurarak, aşırı egzersiz yaparak ve vücut ağırlığı azaldığında memnuniyet hissi yaşayarak bedensel olmayan bir bilinç türüne ulaşmak için çaba sarf ederler (Bowden, 2012). Mevcut çalışma içerisinde, bir katılımcı hariç tüm katılımcılar spor ve egzersiz yoluyla bedenlerini zorladıklarından bahsetmişlerdir. Bu sonuca benzer biçimde yeme bozukluğu vakalarının hastalık yaşantısına dair deneyimlerinin incelendiği bir çalışmada da egzersiz, katılımcıların hepsinin hayatında büyük bir öneme sahip olarak bulunmuştur. Egzersiz bu çalışmanın katılımcıları tarafından kilo vermek, yemek yemenin cezası, öfke atmak gibi nedenlerle aracı bir yöntem (Ergüney-Okumuş, Başer-Baykal, Deveci ve Karaköse, 2018) olarak kullanılmıştır.

Mevcut çalışmadaki katılımcılarının fiziksel egzersize yönelik ifadeleri bireysel olarak incelendiğinde *Katılımcı F*, bağımlılık olarak tanımladığı bir aktiviteyi ifade ederken; *Katılımcı A*, *Katılımcı C* ve *Katılımcı N* ise daha düzgün bir bedene ulaşma amacı için sporun bir araç olduğundan söz etmiştir. Bu ifadeler Laing’in tanımladığı taşlaşma ve taşlaş(tır)ma kavramları ile ilişkili görünmektedir (Laing, 2015). Taşlaşmada kişi başkaları tarafından bir ‘şeye’ dönüştürülme ihtimalinden endişe eder (Laing, 2015, s. 45). Savunmada ise kendini ‘taşa çevirmek’ gibi bir manevra benimser (Laing, 2015, s. 50). Laing (2015, s. 51), kişinin özerkliğinden vazgeçmesinin onu gizlice korumanın

aracı haline geldiğini yazar. Bu nedenle, katılımcıların deneyimlediği kısıtlayıcı yeme ve aşırı fiziksel egzersiz davranışları, Laing'in tartıştığı bu savunma stratejisini yerine getiriyor gibi görünmektedir.

Taşlaşma endişesi ve taşlaş(tır)ma süreci, çalışmanın diğer temaları olan 'öz-farkındalık' ve 'dismorfik utanç' ile de ilişkilidir. Yeme sorunları yaşayan kişilerde *nesne-bedenin* kendine bakışı, ötekinin bakışına atfedilerek döngüsel bir öz-farkındalığı oluşturabilir. Bu öz-farkındalık ise, utanç duygusunu bedene etiketleyebilir. Böylece bedenin bir bölümü, *Katılımcı M* ve *Katılımcı N*'nin de ifade ettiği gibi, diğer bölümlerinden daha 'belirgin', daha 'büyük' ve daha 'rahatsız edici' olarak algılanabilir (Crisp ve Kalucy, 1974; Dolan, Birtchnell ve Lacey, 1987). Utanç duygusu oldukça somutlaşarak bedenin bütününe imleyen 'ten' yerine bir kısmını imleyen 'et'e yönelir. İlgili vücut kısmı, sürekli bir dikkat nesnesi haline gelerek hantal olarak göze çarpabilir ve ötekinin bakışlarının odağı gibi görünerek, spontan bedensel hareketliliğini imkânsız kılabılır (Dolezal, 2015). Bu noktada, dismorfik utanç normal utançtan ayrılır. Normal utançta kişi belli bir kişilerarası duruma ya da olaya bağlı olarak ani bir yükselme ve sonrasında düşme eğiliminde olan bir duygu yaşar. Utanan kişi utanç verici ortamdan ayrılırken benlik saygısının en az bir bölümünü yeniden kazanır ve böylece utanç verici kişilerarası durumun neden olduğu kuşatmayı kırabilir (Fuchs, 2002). Bununla birlikte, dismorfik utançta kişinin yoğun öz-farkındalık deneyimi başkaları uyarınca sürekli olarak yinelenir. Ötekinin bakışını kendine yöneltilmemiş bir bakış olarak tanıyıp nötralize edemez. Bunun yerine, ötekinin bakışını daimi bir biçimde bedeninde hissetmeye devam eder (Fuchs, 2002). Bu nedenle dismorfik utanç, hem *yaşayan bedenin* nesneleşmesi hem de diğerlerinden ayrılarak yabancılaşmaya neden olan mutlak benlik bilincinin görünürlüğe yerleşmesi anlamına gelir. Bu çalışmanın sonuçlarına benzer biçimde Ergüney-Okumuş ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında da yeme bozukluğuna sahip katılımcılar olumsuz beden algılarından, bedenlerine yönelik endişelerinden, bedenlerini saklama çabalarından söz etmişlerdir. Ancak bahsedilen çalışmada beden, daha çok hastalık yaşantısı, yeme bozuklukları tanı kriterleri ve klinik görünüm açısından değerlendirirken; mevcut çalışmada, kişisel bir varoluş biçimi olarak yorumlanmıştır. Nitekim, kuramsal açıdan bakıldığında dahi medya, kültür, aile, arkadaş gibi çeşitli sosyal çevrelerden gelen zayıflık baskısı, bedensel zayıflığın bir ideale dönüşmesine sebep olarak beden memnuniyetsizliğine yol açabilmektedir. Sözgelimi, Fredrickson ve Roberts'ın (1997) ortaya koyduğu Nesneleştirme Kuramı'nda, kadınların gündelik yaşamda beden-

sel olarak değerlendirilmelerine karşı bazı psikolojik tepkiler geliştirdikleri ifade edilir. Bu kurama göre başkasının bakışı uyarınca bedeni nesneleştirilen kadın, bu bakışı içselleştirdiği ölçüde kendi bedenini nesneleştirmiş olur. Bu sürece ‘kendini nesneleştirme’ adı verilmektedir (Fredrickson ve Roberts, 1997). Çeşitli araştırmalar kendini nesneleştirmenin, kadınların bedenlerinin dış görünüşünü denetlemeleri (beden izleme) ve bedenlerine yönelik utanç duymaları (beden utanıcı) ile ilişki olduğunu göstermektedir (Fitzsimmons ve Bardone, 2012; Tylka ve Hill, 2004, s. 721). Nesneleştirme kuramında ele alınan bu kavramlar ile mevcut çalışmanın ‘taşlaşma’, ‘taşlaş(tır)ma’, ‘öz-farkındalık’ ve ‘dismorfik utanç’ alt temaları arasında bir benzerlik var gibi görünse de nesneleştirme kuramında dışsal perspektifin içselleştirilmesi toplumsallaşma süreci ile ele alınmaktadır. Oysaki bu çalışmada ‘bakış fenomeni’, varoluşsal bir temele oturtulmuştur. Sartre’a göre başkasınca görülüyor olmak, kendi-için varlığın (özne-beden) ötekiler-için varlığının (nesne-beden) olgusalılığıdır (Sartre, 2011, s. 394). Bakışı kavramak, bakılmış olduğunun bilincine varmaktır (Sartre, 2011, s. 350). Burada, görülmenin anlamını oluşturan temel duygulardan biri utanç duygusudur ve utanç duygusu, kişinin ötekiler-için-varlığının temelini oluşturur (Sartre, 2011, s. 353). Dolayısıyla bakış fenomeni, varlığın öteki için bir nesne olabileceğini gösterir, ancak kendisi-için varlık aynı zamanda “ne ise o olmayan” bir varlık olduğundan, özgürlüğü aracılığı ile nesneliği aşma yetisine de sahiptir (Sartre, 2011, s. 656).

Sonuç olarak mevcut çalışma, yeme sorunlarında görülen temel varoluşsal duyguların, somutlaşmış beden deneyimiyle ortaya konulması bakımından bir varoluş problemi olduğunu göstermiştir. Yeme sorunlarının varoluşsal görüngüsü, açlığın yalnızca ‘kendini doyurmaya’ teşvik eden bir işlev olmadığına açık bir göstergesidir. Anlaşılabileceği üzere yeme sorunlarının, kişinin varoluşunda ve insan gerçekliğinde derine inen temel bir unsurudur. Başka bir söylemle aslında bir ‘varoluş problemi’dir’.

Bu çalışma nitel araştırmaların öngördüğü biçimde küçük bir örnekleme yapılmıştır. Dolayısıyla çalışmanın sonuçları yalnızca 21-29 yaş arasındaki kısıtlayıcı yeme tutumu ve diyet davranışı olan, yeme bozukluğu tanısı almamış kadın katılımcıları kapsamaktadır. Bu sebeple çalışmanın bulguları tüm yeme bozukluğu grubuna genellenememektedir. Diğer yandan araştırmanın klinik örnekleme yapılmamış olması araştırma bulgularının yeme bozukluğu alan yazını çerçevesine değerlendirilmesine engel teşkil edebilir. Son olarak yeme sorunları, cinsiyet açısından farklılık gösterebilen bir olgudur. Bu nedenle mevcut araştırmanın yalnızca kadınlarla yapılmış olması, ulaşılan sonuçla-

rın da yalnızca kadınlara yönelik yorumlanabilir olması sebebi ile, bir diğer sınırlılık olarak görülebilir.

Mevcut araştırmaya ilişkin sınırlılıklar giderildikten sonra ergen, genç erişkin ve daha ileri yaş popülasyonu ile araştırma tekrarlanabilir. Yine aynı biçimde araştırmanın erkek popülasyonunun deneyimlerini incelemek amacıyla benzer bir öncül ve yöntem kullanılarak çalışmanın tekrarlanması yararlı olabilir. Yanı sıra benlik özelliklerinin aile ortamı ile yakından ilişkili olduğu dikkate alındığında (Kağıtçıbaşı, 2019), ileriki araştırmalarda kültürel farklılıkların ya da kültürel ortaklıkların deneyimlere olan etkisinin ortaya konması adına kültürlerarası bir desene amaçlar tekrar test edilebilir. Son olarak yiyeceklerin fenomenolojisi, yeme sorunları araştırmalarında kolayca gözden kaçırılabilir ancak özel olarak araştırılmaya değer bir alandır. Yiyeceklerin ontolojisi, yeme sorunları yaşayan kişilerin varoluşsal dünyasını anlamaya çalışan araştırmacıya çok daha zengin ve anlamlı bir bilgi alanı açabilir. Bu nedenle, yeme sorunları olan kişilerle bu noktaların dikkate alındığı yeni çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

---

**Hakem Değerlendirmesi:** Dış bağımsız.

**Yazar Katkıları:** Çalışma Konsepti/Tasarım- M.D., S.K.; Veri Toplama- M.D.; Veri Analizi/Yorumlama- M.D.; Yazı Taslağı- M.D.; İçeriğin Eleştirel İncelemesi- M.D., S.K.; Son Onay ve Sorumluluk- M.D., S.K.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

**Finansal Destek:** Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Author Contributions:** Conception/Design of Study- M.D., S.K.; Data Acquisition- M.D.; Data Analysis/Interpretation- M.D.; Drafting Manuscript- M.D.; Critical Revision of Manuscript- M.D., S.K.; Final Approval and Accountability- M.D., S.K.

**Conflict of Interest:** The authors have no conflict of interest to declare.

**Grant Support:** The authors declared that this study has received no financial support.

---

## Kaynakça/References

- Altun, M. ve Kutlu, Y. (2015). Ergenlerin yeme davranışları ile ilgili görüşleri: Niteliksel çalışma. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 23(3), 174-184.
- Baktıroğlu, G. (2019). *Yeme bozukluğu değerlendirme ölçeğinin yetişkinler üzerinde geçerlik, güvenilirlik ve norm çalışması* (Yayınlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Batur, S. (2004). *Yeme tutum bozukluğu gösterenlerde ve göstermeyenlerde temel bilişsel şemalar* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bernet, R., Welton, D. ve Zavota, G. (2005). *Edmund Husserl* (1.cilt). New York: Taylor & Francis.
- Bigwood, C. (1991). Renaturalizing the body (with the help of Merleau-Ponty). *Hypatia*, 6(3), 54-73. doi: 10.1111/j.1527-2001.1991.tb00255.x

- Bowden, H. (2012). A phenomenological study of anorexia nervosa. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 19(3), 227-241.
- Brooks, A., LeCouteur, A. ve Hepworth, J. (1998). Accounts of experiences of bulimia: A discourse analytic study. *International Journal of Eating Disorders*, 24(2), 193-205. doi: 10.1002/(SICI)1098-108X(199809)24:2<193::AID-EAT9>3.0.CO;2-9
- Bruch, H. (1982). Anorexia nervosa: Therapy and theory. *The American Journal of Psychiatry*, 1(4), 3-14. doi: 10.1176 / ajp.139.12.1531
- Chassler, L. (1994). "In hunger I am king"-understanding anorexia nervosa from a psychoanalytic perspective: theoretical and clinical implications. *Clinical Social Work Journal*, 22(4), 397-415. doi: 10.1007/BF02190330
- Chodorow, N. (1978). Mothering, object-relations, and the female oedipal configuration. *Feminist Studies*, 4(1), 137-158. doi: 10.2307/3177630
- Cooper, M., Galbraith M. ve Drinkwater, J. (2001). Assumptions and beliefs in adolescents with anorexia nervosa and their mothers. *Eating Disorders*, 9(3), 217-223. doi: 10.1080/10640260127549
- Crisp, A. H. ve Kalucy, R. S. (1974). Aspects of the perceptual disorder in anorexia nervosa. *British Journal of Medical Psychology*, 47(4), 349-361. doi: 10.1111/j.2044-8341.1974.tb02300.x
- Cromby, J. (2012). Feeling the way: Qualitative clinical research and the affective turn. *Qualitative Research in Psychology*, 9(1), 88-98. doi: 10.1080/14780887.2012.630831
- Çüçen, K. A. (Ed.). (2018). *Varoluş filozofları*. Ankara: Sentez Yayıncılık.
- DeGroot, J. M. ve Rodin, G. (1994). Eating disorders, female psychology, and the self. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 22(2), 299-317. doi: 10.1521/jaap.1.1994.22.2.299
- Dolan, B. M., Birtchnell, S. A. ve Lacey, J. H. (1987). Body image distortion in non-eating disordered women and men. *Journal of Psychosomatic Research*, 31(4), 513-520. doi: 10.1016/0022-3999(87)90009-2
- Dolezal, L. (2015). Body shame and female experience. *The body and shame: Phenomenology, feminism, and the socially shaped body* içinde (s. 45-66). London: Lexington Books.
- Dupond, P. (2013). *Merleau-Ponty sözlüğü*. (E. Şan, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Ergüney-Okumuş, F. E., Baykal, N. B., Deveci, E. ve Karaköse, S. (2018). Yeme bozukluğu vakalarında hastalık yaşantısı ve grup süreci: Nitel bir çalışma. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 307-318. doi: 10.31461/ybpd.472118
- Esenyel, M. Z. (2016). *Fenomenolojide beden problemi: Husserl, Sartre ve Merleau-Ponty* (Yayınlanmamış doktora tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- 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.
- Farrar, S. (2013). *The role of the self and self-imagery in eating disorders* (Doktora Tezi). University of Southampton, Faculty Of Social and Human Sciences, United Kingdom.
- Fernandez, A. V. (2016). The phenomenology of psychopathological embodiment: A critique of thomas fuchs' concept of corporealization. *Journal of Consciousness Studies*, 23(3-4), 50-75.
- Finlay, L. (2011). *Phenomenology for therapists: Researching the lived world*. John Wiley & Sons.
- Fitzsimmons-Craft, E. E. ve Bardone-Cone, A. M. (2012). Examining prospective mediation models of body surveillance, trait anxiety, and body dissatisfaction in African American and Caucasian college women. *Sex Roles: A Journal of Research*, 67(3-4), 187-200. doi: 10.1007/s11199-012-0151-5

- 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. doi: 10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x
- 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. doi: 10.1163/15691620260622903
- Gallagher, S. (2007). How the body shapes the mind. *Philosophical Psychology*, 20(1), 127-142. doi: 10.1093 / 0199271941.001.0001
- Garner, D. M. ve Bemis, K. M. (1985). Cognitive therapy for anorexia nervosa. D. Garner ve P. Garfinkel (Ed.), *handbook of psychotherapy for anorexia nervosa and bulimia* içinde (s. 107-146). Guilford Press.
- Giddens, A. (2002). Hermeneutik ve sosyal teori. *Retorik, Hermeneutik ve Sosyal Bilimler* içinde (s. 23-38). İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Gorrell, S. ve Murray, S. B. (2019). Eating disorders in males. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 28(4), 641-651. doi: 10.1016/j.chc.2019.05.012
- Granek, L. (2007). "You're a whole lot of person"—Understanding the journey through anorexia to recovery: A qualitative study. *The Humanistic Psychologist*, 35(4), 363-385. doi: 10.1080/08873260701593367
- Grilo, C. M., Crosby, R. D., Masheb, R. M., White, M. A., Peterson, C. B., Wonderlich, S. A.,... Mitchell, J. E. (2009). Overvaluation of shape and weight in binge eating disorder, bulimia nervosa, and sub-threshold bulimia nervosa. *Behaviour Research and Therapy*, 47(1), 692-696. doi: 10.1016 / j.brat.2009.05.001
- Habip, B. (2011). Özgürlük arayışına adanmış bir yaşam Donald Woods Winnicott (1896-1971): Düşüncesi ve Pratiği. *Doğu-Batı dergisi: psikanaliz dersleri* içinde (s. 197-213). Ankara: Doğu Batı Yayınları.
- Hanar, K. (2019). *Bir üniversite hastanesi aile hekimliği polikliniğine başvuran hastalarda vücut kitle indeksi ile yeme tutumu ve benlik saygısı arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). Dicle Üniversitesi, Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı, Diyarbakır.
- Harlowe, C. J. (2015). *The impact of self-imagery on the self-concept in eating disorders* (Doktora Tezi). University of Southampton, Faculty of Social and Human Sciences, United Kingdom.
- Jacobi, C., Hayward, C., de Zwaan, M., Kraemer, H. C. ve Agras, W. S. (2004). Coming to terms with risk factors for eating disorders: Application of risk terminology and suggestions for a general taxonomy. *Psychological Bulletin*, 130(1), 19. doi: 10.1037/0033-2909.130.1.19
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2019). *Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Klump, K. L., Bulik, C. M., Kaye, W. H., Treasure, J. ve Tyson, E. (2009). Academy for eating disorders position paper: Eating disorders are serious mental illnesses. *International Journal of Eating Disorders*, 42(2), 97-103. doi: 10.1037/a0017204
- Kohut, H. (1971). *The Analysis of The Self: A Systematic Approach to The Psychoanalytic Treatment of Narcissistic Personality Disorders*. University of Chicago Press.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. University of Chicago Press.
- Laing, R. D. (2015). *Bölünmüş benlik*. (E. A. Akça, Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Lamoureux, M. M. ve Bortoff, J. L. (2005). Becoming the real me: Recovering from anorexia nervosa. *Health Care for Women International*, 26(2), 170-188. doi: 10.1080/07399330590905602
- Larkin, M. ve Thompson, A. R. (2012). Interpretative phenomenological analysis in mental health and psychotherapy research. A. Tompson ve D. Harper (Ed), *Qualitative research methods in mental health and psychotherapy* içinde (s. 101-116). John Wiley & Sons. doi: 10.1002/9781119973249



- Marshall, C. ve Rossman, G. B. (2015). *Designing qualitative research*. (6. baskı). London: Sage Publications.
- Merleau-Ponty, M. (2017). *Algının fenomenolojisi*. (E. Sarıkartal ve E. Hacımuratoğlu, Çev.). İstanbul: İthaki Yayınları.
- Merleau-Ponty, M. (2019). *Göz ve tin*. (A. Soysal, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Moss, D. (1989). Brain, body, and world body image and the psychology of the body. R.S. Valle ve S. Halling (Ed), *Existential phenomenological perspectives in psychology* içinde (s. 63-82). New York: Plenum Press.
- Murray, S. B., Griffiths, S. ve Mond, J. M. (2016). Evolving eating disorder psychopathology: Conceptualising muscularity-oriented disordered eating. *The British Journal of Psychiatry*, 208(5), 414-415. doi: 10.1192/bjp.bp.115.168427
- Nystedt, L. ve Ljungberg, A. (2002). Facets of private and public self-consciousness: Construct and discriminant validity. *European Journal of Personality*, 16(2), 143-159. doi: 10.1002/per.440
- Oğlağı, Z. (2012). *Yeme bozukluklarında çocukluk çağı travmalarının benlik saygısı ve beden algısı değişkenleri üzerine etkisi* (Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). İstanbul Üniversitesi, Psikiyatri Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Oruçular, Y. (2013). *Vücut algısının aracı rolü üzerinden özerk-ilişkisel benlik özellikleri ve yeme tutumu ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özdemir, A. (2014). *Lise öğrencilerinin vücut kitle indeksi ile yeme davranışı bozukluğu, benlik kavramı ve kendini algılama arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Pietkiewicz, I., ve Smith, J. A. (2012). A practical guide to using Interpretative Phenomenological Analysis in qualitative research psychology. *Psychological Journal*, 18 (2), 361–369. doi: 10.14691/ CPPJ.20.1.7
- Piran, N. (2001). Re-inhabiting the body from the inside out: Girls transform their school environment. D. L. Tolman ve M. Brydon-Miller (Ed.), *From subjects to subjectivities: A handbook of interpretive and participatory methods* içinde (s. 218-238). New York: New York University Press.
- Primozovic, D. T. (2013). *Merleau-Ponty üzerine*. (M. Z. Esenyel, Çev.). Ankara: Sentez Yayıncılık.
- Reid, K., Flowers, P. ve Larkin, M. (2005). Exploring lived experience: An introduction to interpretative phenomenological analysis. *The Psychologist*, 18 (1), 20-23.
- Sartre, J. P. (2011). *Varlık ve hiçlik: Fenomenolojik ontoloji denemesi*. (T. Ilgaz ve G. Çankaya-Eksen, Çev.). İstanbul: İthaki Yayınları.
- Selvini-Palazzoli, M. (1974). *Self-Starvation: From the intrapsychic to the transpersonal approach to anorexia nervosa*. London: Chaucer.
- Shohet, M. (2007). Narrating anorexia: “full” and” struggling” genres of recovery. *Ethos*, 35(3), 344-382. doi: 10.1525/eth.2007.35.3.344
- Smith, J. A., Flowers, P. ve Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, method and research*. London: Sage.
- Smith, J. ve Osborn, M. (2003). *Interpretative Phenomenological Analysis. Qualitative psychology: A practical guide to methods*. London: Sage
- Smith, J. A., ve Osborn, M. (2004). *Interpretative Phenomenological Analysis*. The British Psychological Society and Blackwell Publishing Ltd.
- Stein, A., Woolley, H., Cooper, S. D. ve Fairburn, C. G. (1994). An observational study of mothers with eating disorders and their infants. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35(4), 733-748. doi: 10.1111/j.1469-7610.1994.tb01218.x



- Stein, A., Woolley, H. ve McPherson, K. (1999). Conflict between mothers with eating disorders and their infants during mealtimes. *The British Journal of Psychiatry*, 175(5), 455-461. doi: 10.1192/bjp.175.5.455
- Stein, K. F. ve Corte, C. (2007). Identity impairment and the eating disorders: Content and organization of the self-concept in women with anorexia nervosa and bulimia nervosa. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 15(1), 58-69. doi: 10.1002/erv.726
- Steiner-Adair, C. (1991). When the body speaks: Girls, eating disorders and psychotherapy. *Women & Therapy*, 11(3-4), 253-266. doi: 10.1300/J015V11N03\_17
- Surgenor, L. J., Plumridge, E. W. ve Horn, J. (2003). "Knowing one's self" anorexic: Implications for therapeutic practice. *International Journal of Eating Disorders*, 33(1), 22-32.
- Tylka, T. L. ve Hill, M. S. (2004). Objectification theory as it relates to disordered eating among college women. *Sex Roles*, 51(11-12), 719-730. doi: 10.1007/s11199-004-0721-2
- Van Deurzen, E. ve Arnold-Baker, C. (2017). *İnsan meselelerine varoluşçu bakışlar*. (F. J. İçöz, Ed.). İstanbul: Alethia Kitap.
- Wakeling, A. (1996). Epidemiology of anorexia nervosa. *Psychiatry Research*, 62(1), 3-9. doi: 10.1016/0165-1781(96)02983-6
- Ward, A., Ramsay, R. ve Treasure, J. (2000). Attachment research in eating disorders. *British Journal of Medical Psychology*, 73(1), 35-51. doi: 10.1348/000711200160282
- Williams, G. (1997). Reflections on some dynamics of eating disorders: No entry defences and foreign bodies. *International Journal of Psycho-Analysis*, 78, 927-941.
- Williams, K., King, J. ve Fox, J. R. (2016). Sense of self and anorexia nervosa: A grounded theory. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 89(2), 211-228. doi: 10.1111/papt.12068
- Williams, S. ve Reid, M. (2012). 'It's like there are two people in my head': A phenomenological exploration of anorexia nervosa and its relationship to the self. *Psychology & Health*, 27(7), 798-815. doi: 10.1080/08870446.2011.595488
- Winnicott, D. W. (1960). The theory of the parent-infant relationship. *International Journal of Psychoanalysis*, 41, 585-595.
- Winnicott, D. W. (2014). *Oyun ve Gerçeklik* (4. baskı). (S. F. Tuna, Çev.). İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Yapa, B. (2019). *Anoreksiya nervosada nüfuz edici anne imgesi sorunsalının projektif testlerle değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yardley, L. (2000). Dilemmas in qualitative health research. *Psychology and Health*, 15(2), 215-228. doi: 10.1080/08870440008400302
- Yılmaz, İ. (2014). *Klinik olmayan bir örnekte yeme tutumu, beden algısı ve benlik saygısı ile dissosiyatif belirtiler arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yücel, B., Polat, A., İkiz T., Pirim-Düşgör, B., Yavuz, A. E. ve Sertel-Berk, H. Ö. (2011). The Turkish version of the Eating Disorder Examination Questionnaire: Reliability and validity in adolescents. *European Eating Disorder Review*, 19(6), 509-11. doi: 10.1002/erv.1104