

## SOSYAL MEDYADA ÖZ-TİKSİNMEYLE İLGİLİ PAYLAŞIMLARIN TEMATİK İÇERİK ANALİZİ

 Öznur ÖNCÜL DEMİR<sup>a</sup>

### Öz

Öz-tiksinme, kişinin davranışına, bedenine ya da benliğine yönelik tiksinme hissetmesi olarak tanımlanır. Araştırmalar kişinin benlik kavramı açısından önemli olan bir özelliğine yönelik tiksinme hissetmesinin depresyon, yeme bozuklukları, beden dismorfik bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu, intihar, kendine zarar verme ve sınırda (borderline) kişilik bozukluğu gibi oldukça geniş bir yelpazede psikolojik rahatsızlıklarla olan ilişkisine dikkat çekmektedir. Bu çalışmada Türkiye’de sosyal medya kullanıcılarının öz-tiksinme deneyimini içeren yaşantılarının anlaşılması amacıyla Ekşi Sözlük platformunda yer alan, öz-tiksinme ile ilgili 74 girdi tematik içerik analizi yöntemiyle incelenmiştir. İlk aşamada, öz-tiksinmenin boyutları, öz-tiksinmeyi tetikleyen durumlar ve öz-tiksinme ile ilişkili duygu, düşünce ve davranışlar olmak üzere üç genel tema belirlenmiştir. Öz-tiksinmenin boyutları, davranıştan, bedenden ve benlikten tiksinmeye işaret etmektedir. Öz-tiksinmeyi tetikleyen durumlar beden, cinsellik, yemek yeme davranışı ve kişinin kendisiyle ve başkalarıyla kurduğu ilişkilerle ilgilidir. Son olarak, öz-tiksinmeye depresif duygu durum, öfke ve kendini sevmeme gibi duygu ve düşüncelerim eşlik edebildiği görülmüştür. Bulgular öz-tiksinmenin çeşitli psikolojik rahatsızlıklar için yatkınlık oluşturduğunu öne süren literatür çerçevesinde düşünüldüğünde ayrıca önemlidir. Buna göre özellikle beden imajı, cinsel davranış, kişiler arası ilişkiler ve kişinin kendisine yönelik tutumlarının rol oynadığı psikolojik rahatsızlıklarda öz-tiksinmenin yatkınlık oluşturabileceği düşünülmektedir. Öte yandan, öz-tiksinme duygusunun düzenlenmesine değinilen girdilerde kişinin kendini kabul etmesinden söz edilmesi dikkat çekicidir. Öz-tiksinmenin “reddetme” motivasyonu ile ilişkisi göz önüne alındığında, kişinin kendisine yönelik reddedici tutumlarının psikolojik rahatsızlıklara yönelttiği, kişinin kendisine yönelik kabul edici yaklaşımının ise tampon görevi görebileceği düşünülmektedir. Gelecek araştırmaların, öz-tiksinmenin farklı örneklemeler, çeşitli psikolojik rahatsızlıklar ve psikoterapi bağlamında incelemesi, bu duygunun etkilerini ve nasıl müdahale edilmesi gerektiğini anlamamıza önemli katkılar sunacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Öz-tiksinme, Psikolojik rahatsızlıklar, Tematik içerik analizi.



### THEMATIC CONTENT ANALYSIS OF SOCIAL MEDIA POSTS ON SELF-DISGUST

#### Abstract

Self-disgust is defined as feeling disgust towards one’s own behavior, body, or self. Disgusting a characteristic important for one’s self-concept is previously found to be associated with a wide range of problems including

<sup>a</sup>Dr. Öğr. Üyesi, Abdullah Gül Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji, [oznur.oncul@agu.edu.tr](mailto:oznur.oncul@agu.edu.tr)

Makale Geliş Tarihi: 31.10.2023, Makale Kabul Tarihi: 29.12.2023

depression, eating disorders, body dysmorphic disorder, post-traumatic stress disorder, suicide, self-harm, and borderline personality disorder. In the present study, 74 entries about self-disgust that were posted on Sourtmes Dictionary were subjected to thematic content analysis. First, three broad themes emerged regarding the dimensions of self-disgust, the triggers of self-disgust, and behaviors, cognitions, and emotions associated with self-disgust. Dimensions include disgust towards one's behavior, body, or self. Triggers of self-disgust consist of issues related to body, sexual behavior, eating, and one's relationship with the self and others. Finally, it is observed that self-disgust is associated with judgmental attitudes towards the self, which might in turn lead to depressive mood, anger, and unloving oneself. These results corroborate previous findings arguing that self-disgust might be a risk factor for various psychological disorders, in which body image, sexual behaviors, interpersonal relationships, and attitudes towards oneself play a crucial role. On the other hand, some of the posts mentioned self-acceptance, to down-regulate self-disgust. Considering that self-disgust is associated with the motivation for rejection, while self-disgust might increase the risk of psychological disorders, self-acceptance might be an important buffer. Further research that focuses on self-disgust in diverse samples and in the context of various psychological disorders and psychotherapy will enhance our understanding of the effects of self-disgust and how it should be treated.

**Keywords:** Self-disgust, Psychological disorders, Thematic content analysis.



## Giriş

Kendiliğe yönelik olumsuz duygular ve eleştirel tutumlar, başta depresyon olmak üzere birçok psikolojik rahatsızlıkta rol oynamaları nedeniyle klinik psikoloji ve psikoterapi araştırmalarının ilgi odağındadır (Kannan & Levitt, 2013; Löw, vd., 2020; Muntigl, vd., 2020). Ancak bu durumu tikslenme teorileri çerçevesinde ele alan yaklaşımlar oldukça yenidir. Tikslenme, zararlı, zehirli ya da kabul edilemez olarak algılanan uyaranları reddetmeye yönelik bir duygudur (Curtis, 2011; Powell vd., 2015). Son yıllarda yapılan çalışmalar, bu duygunun kimi durumlarda kişinin kendisine yönelik de deneyimlenebildiğini ortaya koymuş, böylelikle öz-tikslenme (self-disgust) kavramı öne sürülmüştür (Overton vd., 2008). Öz-tikslenme üzerine henüz sınırlı sayıda araştırma olmasına rağmen elde edilen bulgular kişinin kendisine yönelik reddedici tutumu anlamına gelen bu duygunun birçok psikolojik problemde rol oynadığını göstermiştir. Öte yandan, bu duygunun nasıl deneyimlendiği ve ne tür psikolojik etkenlerle ilişkili olduğu henüz yeterince araştırılmamıştır.

Öz-tikslenme, son yıllarda Türkiye'de psikoloji alanında yapılan çalışmalarda da dikkati çeken bir konu olmuştur. Bu araştırmalarda genelde yurt dışında geliştirilmiş ölçeklerden yararlanılmaktadır. Ancak tikslenme duygusunun büyük oranda kültür tarafından şekillendiği göz önünde bulundurulduğunda (Rozin, vd., 2008) öz-tikslenmenin kültürümüzde nasıl ifade edildiğinin ve deneyimlendiğinin incelenmesinin literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın amacı, öz-tikslenme kavramının Türkiye'deki geçerliliğinin ve öz-tikslenme deneyimi ile ilişkili yaşantıların anlaşılması amacıyla sosyal medyada öz-tikslenme ile ilgili paylaşımların tematik içerik analizi yöntemiyle incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda kayıtlı kullanıcıların anonim olarak kendi deneyimlerine ilişkin paylaşımlarda buldukları Ekşi Sözlük platformunda yer alan girdiler ele alınmıştır. Öz-tikslenmeyle ilgili başlıklarda girdi yazan sözlük yazarlarının, takma ad kullanımının

sağladığı anonimlik sayesinde bu duyguyla ilgili kişisel deneyimlerini kendilerini sınırlandırma mecburiyeti hissetmeden aktardıkları düşünülmektedir.

## A. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Öz-tiksinme kavramına geçmeden önce kavramın temel bileşenlerinden olan tiksinme kelimesini açıklamak yerinde olacaktır. Tiksinme, kabul edilemez bir durum karşısında hissedilen oldukça rahatsız edici bir duygudur (Curtis, 2011; Powell vd., 2015). Evrimsel açıdan son derece işlevsel olan bu duygu, kişiyi tiksindiği uyaranları güçlü bir şekilde reddetmeye yönelterek sistemi zararlı, bulaşıcı ya da zehirleyici etkilerden korumuş olur (Badour & Adams, 2015; Rozin & Fallon, 1987; Rozin vd., 1999). Hayatta kalma açısından bu kadar önemli olmasına rağmen, tiksinmenin davranış üzerindeki etkisi uzunca bir süre bilinmezliğini korumuştur (Olatunji & Sawchuk, 2005; Olatunji vd., 2007). Ancak son yıllarda yapılan çalışmalar insanın hem günlük yaşantısında hem de kişiler arası ilişkilerinde tiksinme duygusunu uyandıran çok sayıda uyaranla karşılaştığını öne sürmektedir (Olatunji & Sawchuk, 2005; Rozin vd., 2008). Buna göre, bozuk yiyecekler gibi hastalık bulaştırma olasılığı yüksek olan uyaranların yanı sıra (core disgust), cinsellik, hijyenik olmayan durumlar, bedeninin zarar görmesi, ideal olarak algılanan güzellik standartlarından uzaklaşma, yaşlanma belirtileri gibi insanın ölümlü doğasına işaret eden uyaranlar (animal nature) (Olatunji & Sawchuk, 2005; Rozin vd., 2008) ve sosyal-ahlaki normların ihlal edilmesi, mükemmellik ideallerinden sapma gibi durumlar da tiksinme uyandırmaktadır (moral disgust) (Rozin vd., 2008). Tiksinme duygusunun başkalarına yönelmesi kişiler arası tiksinme (interpersonal disgust) (Olatunji ve Sawchuk, 2005; Rozin vd., 2008), kişinin kendisine yönelmesi ise öz-tiksinme (self-disgust) biçiminde karşımıza çıkmaktadır (Overton vd., 2008).

Öz-tiksinme, kişinin sergilediği bir davranışa, bedenine ya da benliğe yönelik tiksinme hissetmesidir (Overton vd., 2008; Powell vd., 2015). Roberts ve Goldenberg (2007) öz-tiksinmenin utanç ve suçluluk gibi bir öz-bilinç duygusu olduğunu öne sürmüştür. Olatunji ve diğerleri (2012) ise kişinin kendisinden tiksinme halinin süreğen bir durum olabileceğine de dikkat çekerek bu kavramı olumsuz bir kişilik özelliği olarak ele almıştır. Powell ve diğerleri (2015) bu argümanları bir araya getirerek öz-tiksinmeden bir duygu şeması şeklinde söz etmektedir. Buna göre kişinin kendisine yönelik kalıcı olmayan, kolaylıkla değiştirilebilir ve benlik kavramı için önem arz etmeyen bir özelliğine yönelik tiksinme hissetmesinde problemlerli bir durum yoktur. Hatta bu durum işlevsel bile olabilir (ör., kişinin ter koktuğunu fark edip duş almaya yönelmesi). Ancak kişinin nispeten kalıcı, kolaylıkla değiştirilmesi mümkün olmayan ve benlik kavramı açısından önemli olan bir özelliğine yönelik tiksinme hissetmesi (ör., fiziksel görünümüyle ilgili tiksinme hissetme) çeşitli rahatsızlıklarda süreğen ve işlevsiz bir tablo ile karşımıza çıkabilmektedir (Powell vd., 2013).

Kişinin kendi benliğine yönelik olumsuz duygular hissetmesi depresyonda yaygın karşılaşılan bir durumdur (Overton vd., 2008; Power & Dalglish, 2008; Powell vd., 2013). Izard (1977), içe yönelen tiksinmenin, öfke ve suçluluk gibi duygularla birlikte depresyonda rol oynayan temel duygulardan biri olduğundan söz eder. Benzer şekilde Beck de (1967) kişinin kendisine yönelik tiksinme hissetmesinin depresyonla ilişkili olduğuna değinmiştir. Bedene yönelik tiksinme ise özellikle yeme bozuklukları (Marques vd., 2021) ve beden dismorfik bozuklukta (Neziroglu, vd., 2010) karşımıza çıkmaktadır. Bunun yanı sıra henüz sınırlı sayıda araştırma olmakla beraber var olan çalışmalar bir duygu şeması olarak öz-

tiksinmenin travma sonrası stres bozukluğu (Dunmore vd., 2001), intihar ve kendine zarar verme (Badour vd., 2014; Erol, 2021; Smith vd., 2015), sınırda (borderline) kişilik bozukluğu (Clarke vd., 2019; Rüşch vd., 2011) ve psikopati (Akram & Stevenson, 2021) gibi oldukça geniş bir yelpazede psikolojik rahatsızlıklara olan etkisine dikkat çekmektedir. Türkiye’de yapılmış çalışmalar da öz-tiksinmenin beden imgesi (Öz, 2022), cinsel doyum (Atmaca, 2022), psikolojik belirtiler (Yıldırım & Bahtiyar, 2022) ve kendine zarar verme davranışı (Erol, 2021) gibi birçok problemle olan ilişkisine işaret etmektedir.

Öz-tiksinme hem teorik hem de deneysel açıdan benliğe yönelik diğer öz-bilinç duygularında (ör., kendinden rahatsız olma, kendinden nefret etme, kendini küçümseme, kendinden utanma, vs.) ortak özelliklere sahiptir. Gilbert ve diğerleri (2004) bütün bu duyguların kişiyi kendini yoğun biçimde eleştirmesine yönelttiğini belirtir ve bu durumun psikolojik rahatsızlıklar için kritik bir yatkınlık oluşturduğu düşünülür (Duarte vd., 2014). Bu duyguların yakın ilişkisi ve kimi durumda eş zamanlı deneyimlenmesi birçok araştırmacının dikkatini çekmiş ve öz-tiksinmenin bağımsız bir kavram olarak ele alınabilirliği tartışmasını gündeme getirmiştir. Powell ve diğerlerine göre (2015), tiksinme duygusuna özgü belli tepkilerin (ör., fizyolojik tepkiler, somut rahatsızlık hissi, tiksinme duygusuna özgü yüz ifadesi, bulaşma ile ilgili bilişler, vb.) öz-tiksinmede de görülmesi, fakat diğer öz-bilinç duygularında görülmemesi öz-tiksinmeyi diğer öz-bilinç duygularından ayırmaktadır.

Sonuç olarak, öz-tiksinme her ne kadar literatürde oldukça yeni ve az çalışılmış bir kavram olsa da yapılan araştırmalar öz-tiksinmenin çeşitli psikolojik problemlere katkıda bulunduğuna dikkat çekmektedir. Nitekim bu konu üzerine yapılan sistematik derleme çalışmaları da öz-tiksinme odaklı terapi teknikleri geliştirilmesinin gerekliliği ve önemine vurgu yapmaktadır (Clarke vd., 2019). Bu nedenle öncelikli olarak öz-tiksinmenin nasıl deneyimlendiğinin ve ne tür psikolojik faktörlerle ilişkili olduğunun anlaşılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

## B. SOSYAL MEDYA

Sosyal medya, kullanıcıların içerik üreterek çeşitli paylaşımlarda bulunduğu, böylelikle sosyal etkileşim içerisine girdiği Web 2.0 uygulamaları olarak tanımlanır (Whiting & Williams, 2013). Kullanımlar ve doyumlar kuramı (uses and gratifications theory) temel alınarak yapılmış çalışmalara göre sosyal etkileşim içerisine girme, bilgi arayışı, vakit geçirme, eğlenme, rahatlama ve iletişimle ya da elverişlilikle ilgili faydalar sosyal medya kullanımı gerekçeleri arasında sayılmaktadır (Whiting & Williams, 2013). Özellikle 18-29 yaşlarındaki genç yetişkinlerin büyük çoğunluğunun sosyal medyayı aktif olarak kullandığı bilinmektedir (Perrin, 2015).

Facebook, Twitter, Instagram gibi popüler sosyal medya platformları, bireylerin çoğunlukla kendi kimlikleri ile katıldığı ve kendi sosyal networkleri ile etkileşim içerisinde oldukları platformlardır (Correa, vd., 2015). Kayıtlı kullanıcıların herhangi bir konu hakkında bir başlık açarak ya da açılmış bir başlık altında yorum yaparak kendi görüşlerini paylaştıkları katılımcı-interaktif sözlüklerde ise yapılan paylaşımlar sözlüğe kayıtlı olmayı gerektirmeksizin okuyucuların tamamına açıktır (Cerrah & Baran, 2020).-Bu nedenle sözlük yazarları çoğunlukla gerçek kimliklerini gizler ve bir takma ad kullanır (Gürel & Yarkın, 2007). Takma ad kullanımının sağladığı anonimlik, sözlük yazarlarının kendilerini daha özgür bir biçimde yansıtma ve kişisel deneyim ve yorumlarını rahatlıkla paylaşmalarını kolaylaştırır

(Gürel & Yarkin, 2007). Kişinin kimliğinin gizli olduğu durumlarda davranışı sınırlandıran etkenlerin büyük oranda ortadan kalktığı bilinmektedir. Örneğin, şiddet davranışı, toplumsal normlara aykırı davranışlar ve kendini açma (self-disclosure) davranışı, anonim ortamlarda daha sık gerçekleşir (Correa, vd., 2015; Ma, vd., 2016). Nitekim, 1999 yılından beri faaliyet gösteren ve 400.000'in üzerinde kayıtlı kullanıcıya sahip Ekşi Sözlük platformunda da kayıtlı kullanıcıların sözlüğü bir "günlük" gibi kullandığı (ör., girdiye "sevgili sözlük" diye başlamak) ve kendi iç dünyalarına ilişkin ancak bir günlüğe yazılabilecek özel duygu ve düşüncelerini sözlüğe aktardıkları çok sayıda örneğe rastlamak mümkündür. Bu girdiler herhangi bir ön değerlendirmeye tabii tutulmadan yayımlanmaktadır (Abuşoğlu & Balcı-Aydoğan, 2023). Dolayısıyla, herhangi bir konu hakkında yazılan girdilerin sözlük yazarlarının görüş ve deneyimlerini temsil ettiğini söylemek mümkündür.

Öz-tiksinme gibi zorlayıcı bir duygu ile ilgili sosyal medyaya yansıyan görüş ve deneyimlerin incelenmesinde Ekşi Sözlüğün tercih edilmesinin nedeni katılımcı-interaktif sözlüklerin anonim paylaşım özelliği ve Ekşi Sözlüğün Türkiye'de en yaygın kullanılan sözlük uygulaması olmasıdır. Ekşi Sözlük kullanıcılarını çoğunlukla orta sosyo-ekonomik gruptaki kentli gençler oluşturmaktadır (Lüküslü, 2011, aktaran Atalay, 2021). Dolayısıyla, bu çalışmada analiz edilen girdilerde bu gruptaki gençlerin öz-tiksinmeyle ilgili düşünce ve deneyimlerini anonim biçimde ifade ettikleri düşünülmektedir.

### C. YÖNTEM

Bu çalışmada Ekşi Sözlükte öz-tiksinmeyle ilgili yapılan paylaşımlar tematik içerik analizi yöntemiyle incelenmiştir. Tematik içerik analizi, yazılı ifadelerden oluşan verileri betimleme amacıyla bu ifadeleri yansıttığı düşünülen temaların ve örüntülerin ortaya konulmasını içeren bir nitel analiz yöntemidir (Fischer, 2005). Temaların belirlenmesi sürecinde sistematik bir kodlama işlemi gerçekleştirilerek metin içinde sıklıkla geçen ifadeler üzerinden temalar ve alt-temalar oluşturulur (Esin, 2011; Kazdin, 2017; Vaismoradi, vd., 2016). Bu işlem esnasında araştırmacı verilere nesnel bir tutumla yaklaşır ve olabildiğince yorumlama yapmadan, var olan durumu tanımlamaya odaklanır (Creswell, 1998; Fischer, 2005). Böylelikle, araştırmacının konusuna ilişkin çoğunluğu olabildiğince temsil eden görüşlerin derlenmesi amaçlanır (Vaismoradi, vd., 2016).

Bu çalışmada tematik içerik analizi yönteminin tercih edilmesinin iki nedeni bulunmaktadır. İlk olarak, bilindiği kadarıyla Türkiye'de henüz öz-tiksinmeyi nitel yöntemlerle inceleyen bir araştırma yapılmamıştır. Dolayısıyla, bu kavram üzerine daha kapsamlı çalışmalar yapılmadan önce öz-tiksinme ile ilgili ifadelerin (ör., kendinden tiksine, kendinden iğrenme, vb.) Türkiye'de yaşayan bireyler tarafından belli bir duygusal deneyimi betimlemek üzere kullanıldığının ortaya konulması ve bu deneyimlerin içerik olarak ne tür temalar barındırdığının incelenmesi gerekli görülmüştür. İkinci olarak, bu çalışmada sosyal medyada yer alan paylaşımlar incelemeye tabii tutulmuş, bu paylaşımları yapan kullanıcılarla etkileşim içerisine girilmemiştir. Bu nedenle, çalışmaya dahil edilen girdilerin olabildiğince nesnel bir bakış açısıyla değerlendirilmesinin daha uygun olduğu düşünülmüştür.

Ekşi Sözlükte öz-tiksinme ile ilgili girdilere ulaşılması amacıyla girdi başlığında "tiksinmek ve iğrenmek" kelimelerinin yer aldığı başlıklar incelenmiştir. Bununla birlikte, kullanıcıların sadece

kendilerine yönelik tikslenme deneyimlerinden söz ettikleri girdilerin sınırlandırılması amacıyla girdi başlığında “kendinden” ifadesinin geçmesine dikkat edilmiştir. Bu kriterlere göre bir arama gerçekleştirildiğinde “Kendinden Tiksilmek” (33 girdi), “Kendinden İğrenmek” (32 girdi), “İnsanın Kendinden İğrendiği Anlar” (9 girdi), “İnsanın Kendinden Tiksindiği An” (1 girdi) ve “Yemek Yerken Kendinden Tikslenme Eşiği” (3 girdi) olmak üzere toplam 5 başlık ve 78 girdi elde edilmiştir. Bu girdiler arasından kişinin kendi deneyiminden söz etmediği 4 girdi hariç tutulmuş, sonuç olarak toplam 74 girdi araştırmaya dahil edilmiştir. Bu girdilerin 2001 ve 2023 yılları arasında yazıldığı görülmüştür. Girdilerin dökümünün alınması işlemi 2023 yılı ağustos ayı itibarıyla sonlandırılmıştır.

Ekşi Sözlükten alınan girdiler, içeriğindeki temaların ve örüntülerin anlaşılması amacıyla tematik içerik analizine tabi tutulmuştur. İlk olarak girdiler bir excel dosyasına aktarılmış ve girdi yazarlarına bir numara atanmıştır (ör., K.1). Ardından girdiler birkaç kez okunarak muhtemel temalara ilişkin notlar alınmıştır. Daha sonra, öz-tikslenme ile ilgili kuramsal çerçeve ve girdilerde sıklıkla belirtilen ifadeler doğrultusunda temalar ve alt-temalar oluşturulmuş ve girdiler bu tematik başlıklara göre kodlanmıştır (Esin, 2011; Kazdin, 2017; Vaismoradi, vd., 2016). Sonuç olarak üç tema (öz-tikslenmenin boyutları, öz-tikslenmeyi tetikleyen durumlar, öz-tikslenmeyle ilgili duygu, düşünce ve davranışlar) belirlenmiştir. Öz-tikslenmenin boyutları üç alt-tema (davranıştan tikslenme, bedenden tikslenme, benlikten tikslenme), öz-tikslenmeyi tetikleyen durumlar 13 alt-tema (hijyen, kendini yargılama, başkalarına yönelik davranışlar, yemek yeme davranışı, aynaya bakma, rezil olma, kendini ihmal etme davranışları, başkasından zarar görme, sevilme, kendinden memnun olmama, cinsel davranış, beden imajı, davranışından memnun olmama), öz-tikslenmeyle ilgili duygu, düşünce ve davranışlar ise 10 alt-tema içermektedir (benliğe yönelik olumsuz değerlendirme, tikslenme, depresif duygu durumu, kaçınma, öfke ve zarar verme, kendini sevmeme, kendine yansıtma, kendini kabul, kendinden sıkılma, kendini eleştirme).

## D. BULGULAR

### 1. Öz-Tikslenmenin Boyutları

Öz-tikslenmenin tanımına göre kişinin sergilediği bir davranıştan, bedeninden ya da benlikten tikslenmesi öz-tikslenmenin boyutlarını oluşturmaktadır (Overton vd., 2008; Powell vd., 2015). Bu tanım doğrultusunda girdiler öncelikle öz-tikslenmenin boyutlarına göre sınıflandırılmışlardır (Tablo1).

**Tablo 1.** Öz-Tikslenmenin Boyutlarına Göre Girdilerin Dağılımı

Öz-Tikslenmenin Boyutları	n	%
<b>Davranıştan Tikslenme</b>	28	37,84
<b>Bedenden Tikslenme</b>	6	8,11
<b>Benlikten Tikslenme</b>	31	41,89
<b>Sınıflandırılmamış</b>	9	12,16
<b>TOPLAM</b>	74	100

### 1.1. Davranıştan Tiksinme

Belli bir davranış nedeniyle kendinden tiksinden söz edilen girdiler ( $n = 28$ , %37,84) "Davranıştan Tiksinme" başlığında yer almıştır. Aşağıdaki girdiler "Davranıştan Tiksinme" grubundaki girdilere örnek gösterilebilir:

*"Her gün istemediğin bir işe giderken insanın ağzında ve midesinde duyduğu hissiyat" (K.2)*

*"Bir başkasının mutsuz olmasına sevindiğim zaman başıma gelen durum" (K.18)*

*"Sevgilinin onaylamadığı bir şey yapıldığında da hissedilir. Uzak durmak lazım tabii" (K.13)*

Fizyolojik bir davranışla ilgili olup kişinin bedenine ait bir özelliğe işaret etmeyen girdiler de "Davranıştan Tiksinme" başlığı altında gruplandırılmıştır. "Öksürmek" (K.74), "Kendi içtiği bardaktan su içmemek" (K.25) bu tür girdilere örnektir.

### 1.2. Bedenden Tiksinme

"Bedenden Tiksinme" alt-temasında yer alan girdiler bedenle ilgili bir durumdan, bedene ait bir özellikten ya da bedenin genel görünümünden tiksine işaret eden girdilerdir ( $n = 6$  girdi, %8,11) (Tablo 1). Örnek girdiler şöyledir:

*"Havuz ve deniz kenarında yaşadığım hissiyat. Mayolu Türk kızlarının teletubbies'e benzemesi" (K.22)*

*"Sarhoşken aynaya bakmak eyleminin doğal sonucu. Bunu yapıp da kendinden öğrenmeyen varsa beri gelsin diyorum, başka bir şey demiyorum" (K.21)*

*"PMS" (Premenstrüel sendrom). (K.30)*

### 1.3. Benlikten Tiksinme

"Benlikten Tiksinme" olarak sınıflandırılan 31 girdide (%41,89) kişinin "kendinden", "kendi benliğinden", "özünden" tiksine söz edilmekte veya belli bir davranıştan ziyade daha genel bir durumun yol açtığı tiksine duygusundan söz edilmektedir (Tablo 1). Aşağıda yer alan girdiler örnek niteliğindedir:

*"Sizi seven insanların da saf olduğunu düşündürür. Bunu düşündüğünüz için bir kat daha tiksine kendinizden. Mideniz bulanır" (K.56)*

*"Düşünürsün, benim gibi iğrenç bir şeyi neden istesin ki..." (K.49)*

Davranışa, bedene ya da benliğe yönelik herhangi bir atıf içermeyen dokuz girdi (%12,16) "Sınıflandırılmamış" kategorisinde yer almıştır (Tablo 1). Bu grupta yer alan bazı girdiler aşağıdaki gibidir:

*"Depresyonun getirdikleri" (K.34)*

*"Posa gibi, çöp gibi hissetmektir" (K.40)*

*“Aynaya bakınca hissedilen durum” (K.43)*

## 2. Öz-Tiksinmeyi Tetikleyen Durumlar

Girdi yazarlarının kendilerinden tiksindimelerine yol açtığını belirttikleri durumlar 14 tema altında sınıflandırılmıştır. Herhangi bir tetikleyici durumdan söz edilmeyen 18 girdi sınıflandırmaya dahil edilmemiş, toplamda 56 girdi incelenmiştir. Birden fazla tetikleyici durumdan söz edilen yedi girdi için ise iki ayrı sınıflandırma yapılmış, böylelikle toplamda 62 sonuç elde edilmiştir (Tablo 2). Örneğin, aşağıda yer alan girdi için “yemek yeme davranışı” ve “aynaya bakma” temaları kodlanmıştır.

*“Aynada kendimle göz göze geldiğim ana tekabül eder. Üstelik obez de değilim ama özellikle tek başımayken Tazmanya canavarı gibi oluyorum” (K.66)*

**Tablo 2.** Öz-Tiksinmeyi Tetikleyen Durumlara Göre Girdilerin Dağılımı

Tetikleyen Durum	n	%
Hijyen	7	11,29
Kendini Yargılama	7	11,29
Başkalarına Yönelik Davranışlar	7	11,29
Yemek Yeme Davranışı	6	9,68
Aynaya Bakma	5	8,07
Rezil Olma	5	8,07
Kendini İhmal Etme Davranışları	4	6,45
Başkasından Zarar Görme	4	6,45
Sevilmeme	4	6,45
Kendinden Memnun Olmama	4	6,45
Cinsel Davranış	3	4,84
Beden İmajı	3	4,84
Davranışından Memnun Olmama	3	4,84
TOPLAM	62	100

Öz-tiksinmeyi tetikleyen durumlar temalarına ilişkin detaylar görülme sıklığına göre şöyledir:

### 2.1. Hijyen

Bu başlık hijyen davranışlarıyla ilgili olan girdileri içermektedir ( $n = 7, \%11,29$ ). Örnek:

*“Bu sabah uyanmadan az önce kendi kokumu duyup da beni uyandıran duygu” (K.20)*

### 2.2. Kendini Yargılama

Kişinin kendi vicdanıyla çatışma içerisinde olması, kendine verdiği sözleri tutmaması ya da kendine karşı dürüst olmaması ile ilgili girdiler bu başlık altında sınıflandırılmıştır ( $n = 7, \%11,29$ ). Örnek:

*“Kişinin vicdanıyla girdiği amansız savaşı kaybetmesi, yaptıklarına ve düşündüklerine lanet edip kendinden uzaklaşması... kendini Tibet’te dağa taş vurma isteğinin altında yatan sebeplerle çok örtüşüyor kanımca” (K.3)*

*“Kendine verdiğin sözleri tutmadığın ve iradesizliğin bir tokat gibi surata çarptığı anlardır. İnsan genel anlamda gerçekten de zayıf bir varlık” (K.68)*



### 2.3. Başkalarına Yönelik Davranışlar

Kişinin bir başkasına yönelik davranışı nedeniyle kendinden tiksinden söz eden girdiler bu başlık altında sınıflandırılmıştır ( $n = 7, \%11,29$ ). Örnek:

*“Çok sevdiğiniz, çok değer verdiğiniz bir insanı çok saçma sapan bir şey yüzünden üzerseniz oluyor bu, evet”* (K.16)

*“Limitlerim zorlandığı zaman insanlıktan çıkıp ağızdan çıkanları hatırladığımda oluyor bu bana (...)”* (K.7)

### 2.4. Yemek Yeme Davranışı

Bu başlık yemek yeme davranışıyla ilgili olan girdileri içermektedir ( $n = 6, \%9,68$ ). Örnek:

*“Aynada kendimle göz göze geldiğim ana tekabül eder. Üstelik obez de değilim ama özellikle tek başımayken tazmanya canavarı gibi oluyorum”* (K.66)

*“Şiddetli bir açlığın ardından yenilen ani ve ağır bir yemeğin sonrasında hissedilen bir duygudur. Kendinden, yemekten, bir bomba misali mideye düşen ve etrafı darmaduman eden o lezzetli ama ağır tattan nefret edersin, iğrenirsin, o yediğin şeyi en az bir ay görmeye tahammül edemezsin”* (K.27)

### 2.5. Aynaya Bakma

Aynaya bakmanın kişide kendisinden tiksinden duygu uyandırdığını belirten girdiler bu grupta toplanmıştır ( $n = 5, \%8,07$ ). Örnek:

*“Bu ifadeler kişinin ayna karşısındaki durumudur”* (K.41)

*“Sabah kalktığında aynaya baktığında karşısında gördüğün suretin mideni kaldırması, içinde sonu gelmeyen bu sureti yok etme isteği, toplu taşıma aracında camdan etrafı seyrederken bir anda elindeki cep telefonunu bıçak gibi midene dayamış olduğunu hissetmen bunun örneklerinden biridir (...)”* (K.57)

### 2.6. Rezil Olma

Küçük yaşlardaki davranışlardan ya da başkalarının yanında yapılıp rahatsızlık duyulan davranışlardan bahsedilen girdiler bu başlık altında sınıflandırılmıştır ( $n = 5, \%8,07$ ). Örnek:

*“Henüz minik yaştayken yaptıkları anlatıldığında insanın hissetmesi beklenen olgu... akabinde yumruklamaya yeltenir insan kendini ben nasıl bu kadar geri zekalı olabilirim? Şeklinde sayıklarken”* (K.6)

*“Dünkü Türkiye-Senegal maçında İlhan'ın altın golünden sonra ağızındaki kolanın gerçek anlamda burnumdan gelmesi ve hoşlandığım kız da dahil herkese rezil olmam”* (K.70)

### 2.7. Kendini İhmal Etme Davranışları

Kişinin kendinden tiksinesine yol açan etkenler arasında uykusuzluk, sarhoşluk, çok sigara içme, dağınıklık gibi kendini ihmal etme davranışlarına değinen girdiler bu başlıkta toplanmıştır ( $n = 4, \%6,45$ ). Örnek:

*“İnsanın kendini fazlasıyla bencil ve yalancı hissetmesi sonucu içinde bir çığ gibi büyüyen sıkıntının egoya kafa atarak iki seksen uzatması sendromudur. Yaşanılan yerin dağınıklığı, kişinin pasaklılığı, kandaki alkol miktarı gibi katalizörler malum hırkanın daha uzun bir süre omuzlarda taşınmasına sebep olur” (K.46)*

## 2.8. Başkasından Zarar Görme

Kendinden tiksindenmenin nedeni için başka birinden zarar görmeye (ör., cinsel taciz) işaret eden girdiler bu tema altında sınıflandırılmıştır ( $n = 4, \%6,45$ ). Örnek:

*“Kendimden tiksindenmem insanları tiksindenmemle başladı. Küçük yaşlarda kızların ve erkeklerin bana olan cinsel isteğini görmek, bacaklarımı elleyen erkekler, öpmeye çalışan kızların varlığından ortaya çıktı her şey. İnsanların çıkarları için kendi öz kardeşlerini bile gözden çıkarabileceklerini gördükçe ateşi korladı. Bir noktadan sonra bütün bu olanlar bana da sıradan gelmeye başladı, tepkisiz ve etkisiz olmaya başladım, hatta daha da ileri olan bazılarından zevk almaya başladım. Yapmam dediğim şeyleri yapmaya başlamamla kendime döndü bu tiksinti, insanlardan” (K.59)*

## 2.9. Sevilmemeye

Kendinden tiksindenmenin nedeni için başkaları tarafından sevilmemeye işaret eden girdiler bu başlık altında toplanmıştır ( $n = 4, \%6,45$ ). Örnek:

*“Birinin umurunda bile olmadığını bildiğin halde onu deliler gibi sevmek, çok sevmek, tarif edilemez şekilde sevmek durumunda hissedilendir” (K.64)*

## 2.10. Kendinden Memnun Olmama

Kendinden tiksindenmenin nedeni olarak kendinden memnun olmamaya işaret eden girdiler bu başlık altında toplanmıştır ( $n = 4, \%6,45$ ). Örnek:

*“Kendini başkaları ile kıyasladığım içindir. Kendini olduğun gibi kabul edersen hiçbir zaman yaşamayacağın duygudur” (K.39)*

*“Eskiden ben de böyleydim. Haklı sebeplerim iki tane. Çalışmamam ve asosyal olmam. Sebeplerimi bağlayan sorun ise, kekeme olmam. Baktığınızda ne var bunda diyebilirsiniz de her dertte olduğu gibi, çeken bilir arkadaşlar. Yakın geçmişte, bir gün kendi kendime baktım ve dedim ki; ‘sen kendini sevmeyen, elinde olmayan kusurun (kekemelik) yüzünden kendini hayattan dışlarsan, zaten her halükârda zorluk çıkaran hayat olgusu, ezer geçer seni’ (...)” (K.54)*

## 2.11. Cinsel Davranış

Bu başlık cinsel davranışlarla ilgili olan girdileri içermektedir ( $n = 3, \%4,84$ ). Örnek:

*“One night stand çalgınlığı yaşamış körpe insanların muhtemel hissidir” (K.8)*

## 2.12. Beden İmajı

Bu başlık beden imajına atf yapan girdileri içermektedir ( $n = 3, \%4,84$ ). Örnek:

“(bkz: göbek) (bkz: şişman)” (K.23)

### 2.13. Davranışından Memnun Olmama

Kendinden tiksindenmenin nedeni için belli bir davranışından memnun olmamaya işaret eden girdiler bu tema altında sınıflandırılmıştır ( $n = 3$ , %4,84). Örnek:

“bkz: bile bile lades” (K.31)

“Her house md bölümü sonrası kendi kendine fake Avustralya aksanı konuşmak buna bir sebeptir. Tiksiniorum her seferinde, hem de öyle böyle değil” (K.15)

### 3. Öz-Tiksinmeyle İlişkili Duygu, Düşünce ve Davranışlar

Girdi yazarlarının kendilerinden tiksindenme deneyimleriyle ilişkili olarak belirttikleri duygu, düşünce ve davranışlar 10 tema altında sınıflandırılmıştır. Herhangi bir duygu, düşünce ya da davranıştan söz edilmeyen 32 girdi sınıflandırmaya dahil edilmemiş, toplamda 42 girdi incelenmiştir. Birden fazla duygu, düşünce ya da davranıştan söz edilen üç girdi için iki, yedi girdi için ise üç ayrı sınıflandırma yapılmış, böylelikle toplamda 62 sonuç elde edilmiştir (Tablo 3). Örneğin, aşağıda yer alan girdi için “benliğe yönelik olumsuz değerlendirme”, “tiksinme” ve “öfke ve zarar verme” temaları kodlanmıştır:

“Agresifleşip, sevdiğin bir insana hiç yoktan esip geçtikten sonra duyulan his. Yorgunlukla gelen bir iki saniyelik suskunlukta, karşında duran masum yüzü fark edip kendi gürültüsünden tiksindenmek. Özüne, yıkıcı benliğine bir tane çakası gelmek” (K.4)

**Tablo 3.** Öz-Tiksinmeyle İlişkili Duygu, Düşünce ve Davranışlara Göre Girdilerin Dağılımı

Duygu, Düşünce ve Davranışlar	n	%
Benliğe Yönelik Olumsuz Değerlendirme	10	16,13
Tiksinme	9	14,52
Depresif Duygu Durum	8	12,90
Kaçınma	7	11,29
Öfke ve Zarar Verme	7	11,29
Kendini Sevmeme	6	9,68
Kendine Yansıtma	6	9,68
Kendini Kabul	5	8,07
Kendinden Sıkılma	2	3,23
Kendini Eleştirme	2	3,23
TOPLAM	62	100

Öz-tiksinmeyle ilişkili duygu, düşünce ve davranış temalarına ilişkin detaylar görülme sıklığına göre şöyledir:

#### 3.1. Benliğe Yönelik Olumsuz Değerlendirme

Kişinin kendine yönelik olumsuz bir değerlendirmede bulunduğu (ör., bencil, akılsız, zalim, hastalıklı, vb.) girdiler bu tema altında sınıflandırılmıştır ( $n = 10$ , %16,13). Örnek:

*“Yemek ile kurduğunuz hastalıklı bağıın farkına vardığınız, yaşamak için değil, yemek için yaşadığınızın yüzünüze tokat gibi çarptığı andır” (K.67)*

*“Zıttıyla karşılaşmadan eteğindeki dökme yen kendim kötülük potansiyelim kadar iğrencim” (K.62)*

### 3.2. Tiksinme

Bu başlık altında gruplanan girdilerde tiksini me duygusu somut olarak tanımlanmaktadır ( $n = 9$ , %14,52). Örnek:

*“Posa gibi, çöp gibi hissetmektir” (K.40)*

*“Her gün istemediğ in bir iş e giderken insanın ağzında ve midesinde duydu ğ u hissiyat” (K.2)*

### 3.3. Depresif Duygu Durum

Bu başlık altında gruplanan girdilerde depresif duygu duruma (ör., depresyon, ağlamak, hayattan zevk almama, yalnızlık, vb.) atıf yapılmaktadır ( $n = 8$ , %12,9). Örnek:

*“Sabah altıya kadar oturmak, aynı sabah dokuzda sınav olmasına rağmen aptalca şarkılar dinleyip bol bol sigara içmek, kafadaki bin bir cini uzaklaştırmaya çalışmak... vücudunu parçalarcasına keselemek ama bir türlü o pis kokunun üstünden çıkmaması... sonra oturup ağlamak iş in gücün olmadığı için... bütün kıyafetlerini boylarına renklerine göre tekrardan gardıroba yerleştirmek... sonra gidip mutfakta ne kadar bulaşık varsa yıkamak hatta olmaları bile yıkamak... avuçlarının kanaması... parçalanmak... dağınık kalmak...” (K.19)*

*“(...) Çünkü kendimizden tiksini rsek kendimizle zaman geçirmek istemez, kendimizi kendimizden en uzak hissettiğ imiz bize zevk vermeyen faaliyetlerde bulunuruz. Hayattan zevk almaz, sonra bundan da kendimizi sorumlu tutarız (...)” (K.51)*

### 3.4. Kaçınma

Bu başlık altında gruplanan girdilerde kendinden uzaklaşma, düşünceleri uzaklaştırmaya çalışma, kendini izole etme gibi kaçınma durumlarından ya da bedenden kopma hissi gibi disosiyatif tepkilerden söz edilmektedir ( $n = 7$ , %11,29). Örnek:

*“Bu öyle bir andır ki insan kendinden soğur, sanki ruh bedenden ayrılır ve karşısına geçip der ki oğlum sen ne yapıyorsun?” (K.26)*

*“Başlamakta olan bir çeşit iç savaşın ulaşabildiği son noktadır. Allah vermesin çok tehlikelidir. Bir insanın kendisinden tiksini yor olması demek kendisinden uzaklaşmak istediği, beraber zaman geçirmek, ortak faaliyet yapmak istemediği anlamına gelir. Bir insan kendisinden uzaklaşabilir mi, hayır uzaklaşamaz. Peki kendisi olmadan bir şeyler yapabilir mi, hayır yapamaz (...)” (K.51)*

*“(...) Kendinden iğrenmek de bir kaçış, bir çeşit savunma mekanizmasıdır aslında. Bir tür kendini koruma altına almadır. Kişi kendinin karşısına geçer ve karşıdan baktığında kendinden tiksini r. Beynini ve kendini kutuplaştırmıştır. Bir yandan özeleştiri yaparken, en ilkel güdüyle bir yandan da kendini korur. Bir süre sonra da bu özeleştiri acısı zamana yenik düşer. Biraz kişilikli ise aynı hata tekrarlanmaz (...)” (K.5)*

### 3.5. Öfke ve Zarar Verme

Kişinin kendine yönelik öfkesinden ya da kendine zarar verme isteğinden söz eden girdiler bu başlık altında gruplandırılmıştır ( $n = 7, \%11,29$ ). Örnek:

*“Oldukça kuvvetli bir histir. Öyle tiksiniyorum ki kendimden, şu dünya üzerinde yapabileceği en şerefli şey kendini öldürmek” (K.55)*

*“Agresifleşip, sevdiğin bir insana hiç yoktan esip geçtikten sonra duyulan his. Yorgunlukla gelen bir iki saniyelik suskunlukta, karşında duran masum yüzü fark edip kendi gürültüsünden tiksinek. Özüne, yıkıcı, zalim benliğine bir tane çakası gelmek” (K.4)*

### 3.6. Kendini Sevmeme

Kendini sevmeme, kendinden nefret etme, kendine ya da bahtına lanet etme ve kendine saygı duymama ifadelerinin yer aldığı girdiler bu tema altında sınıflandırılmıştır ( $n = 6, \%9,68$ ). Örnek:

*“Kendini sevmek zor ya” (K.53)*

*“(bkz: kişinin kendisinden nefret ettiği an)” (K.50)*

*“(...) sen kendini sevmezsen, elinde olmayan kusurun (kekemelik) yüzünden kendini hayattan dışlarsan, zaten her halükârda zorluk çıkaran hayat olgusu, ezer geçer seni (...)” (K.54)*

### 3.7. Kendine Yansıtma

Bu başlık altındaki girdilerde tiksine duygusunun kişinin kendisine yansıtmasından ya da kişinin kendisine karşıdan bakmasından söz edilmektedir ( $n = 6, \%9,68$ ). Örnek:

*“(...) Yapmam dediğim şeyleri yapmaya başlamamla kendime döndü bu tiksinti, insanlardan” (K.59)*

*“(...) Kişi kendinin karşısına geçer ve karşıdan baktığımda kendinden tiksindir (...)” (K.5)*

### 3.8. Kendini Kabul

Öz-tiksinme duygusu ile başa çıkmak için kendini kabul etmenin gerekliliğinden söz eden girdiler bu tema altında sınıflandırılmıştır ( $n = 5, \%8,07$ ). Örnek:

*“Önce kendimize dürüst olup kim olduğumuzu kabul etmekle ve sonra da kim olduğumuzu başkalarının da bilmesine izin vermekle kurtulunur. Eğer dürüst olamayacak kadar tiksineç şeyler yapmışsanız geçmiş olsun” (K.65)*

*“Saçmalaktır, kendinizi kabul ederseniz gayet mutlu olursunuz. Ben de kendime katlanamazdım, sessizlik istemezdim, çünkü ses olmayınca düşüncelerimi duyuyordum. Uyumaya çalışırken bir şeyler açık, çalışırken bir şeyler açık, yoldayken bir şeyler açık... her zaman açıktı. Sonra kendimi kabul ettim, şimdi sessizlik arıyorum” (K.38)*

### 3.9. Kendinden Sıkılma

Öz-tiksinme deneyimini kendinden sıkılma ile ilişkilendiren girdiler bu başlık altında toplanmıştır ( $n = 2, \%3,23$ ). Örnek:

*“Kendinden sıkılmak durumunun bir sonraki aşaması” (K.36)*

*“İnsanın kendini fazlasıyla bencil ve yalancı hissetmesi sonucu içinde bir çığ gibi büyüyen sıkıntının egoya kafa atarak iki seksen uzatması sendromudur (...)” (K.46)*

### 3.10. Kendini Eleştirme

Öz-tiksinme deneyimini kendini eleştirme ile ilişkilendiren girdiler bu başlık altında toplanmıştır ( $n = 2, \%3,23$ ). Örnek:

*“İnsana özgü olan hiçbir şey bize yabancı değildir düsturunun bizzat bireyin kendine yansıtılmış halidir, bir özeleştirmedir (...)” (K.58)*

*“(...) Beynini ve kendini kutuplaştırmıştır. Bir yandan özeleştiri yaparken, en ilkel güdüyle bir yandan da kendini korur. Bir süre sonra da bu özeleştiri acısı zamana yenik düşer (...)” (K.5)*

### Sonuç ve Tartışma

Öz-tiksinmenin kuramsal açıklamaları ile paralel olarak (Overton vd., 2008; Powell vd., 2015) davranışa yönelik öz-tiksinme, bedene yönelik öz-tiksinme ve benliğe yönelik öz-tiksinme deneyimlerinin analiz edilen girdilere yansıdığı görülmüştür. Bedene yönelik öz-tiksinme teması içeren girdiler nispeten daha az sayıdadır. Girdi başlığı içerisinde “kendinden” ifadesinin geçtiği girdilerin araştırmaya dahil edilmesinin bu sonucu etkilediği düşünülmektedir. Ekşi Sözlükte doğrudan bedenle ilgili olumsuz deneyimlerin paylaşıldığı “çirkin hissetmek” gibi başlıklarda bedene yönelik tiksinme deneyimine işaret eden girdileri gözlemek mümkün olacaktır. Girdi başlığında “kendinden” ifadesinin geçmesi ise kullanıcıları kendi davranışlarından ya da benliklerinden söz etmeye daha fazla yönelttiği düşünülmektedir.

Davranıştan tiksinme alt-temasında yer alan girdiler, çoğunlukla tiksinmenin sosyal-ahlaki yönüne işaret etmektedir. Örneğin, kişinin daha sonra pişman olduğu bir cinsel davranış, yemek yeme davranışı ya da başka bir sosyal davranış bu grupta yer alır. Nitekim öz-tiksinmeyi tetikleyen durumlar değerlendirildiğinde de bu duygunun literatürle paralel biçimde, hijyen davranışları, yemek yeme davranışı, beden imajı ve cinsel davranışlarla ilgili olduğu görülmüştür (Olatunji & Sawchuk, 2005; Rozin vd., 2008). Bunun yanı sıra öz-tiksinmenin hem kişisel (ör., kendinden ve hayatından memnun olmama) hem de kişiler arası boyutta (ör., başkalarına yönelik davranışlar, sevilmediğini düşünme) kişinin kendisine yönelik eleştirel ve yargılayıcı tutumunu yansıması önemlidir. Davranıştan tiksinme ve öz-tiksinmeyi tetikleyen diğer durumlar, tiksinme duygusunun sosyal davranış düzenlemedeki rolüne işaret etmesinin yanı sıra kültürel normlar çerçevesinde şekillendiğini de yansıtır. Sosyal-ahlaki duygular içerisinde kişinin daha sonra pişman olduğu bir davranış neticesinde hissettiği duygu genelde “utanç” ya da “suçluluk” olarak karşımıza çıkar. Bu duygular, kişinin başkaları tarafından yargılanacağı düşündüğü bir davranış saklama çabasıyla ilgilidir (Shen, 2018). Öz-tiksinmede ise kişi toplumun

yargılayıcı bakışlarını kendi içine yöneltir. Dolayısıyla, bu duygular her ne kadar benzer davranışlar sonucunda ortaya çıkıyor olsa da farklı içsel deneyimlere karşılık gelmektedir.

Bedenden tikslenme alt-temasında yer alan girdilerde “koku” ve “kilo” ifadelerinin sıklıkla geçtiği görülmektedir. Tiksinme duygusunun tat ve koku ile olan ilişkisi bilinmekle birlikte, “kilolu” olmanın sosyal normlar çerçevesinde tiksindirici olarak algılandığı ve bu durumun Ekşi Sözlükteki girdilere yansıdığı düşünülmektedir.

Benlikten tikslenme alt-temasında yer alan girdilerin ilk bakışta en dikkat çekici özelliği, davranış ve beden alt-temalarına kıyasla daha detaylı anlatımlar içermeleridir. Bu girdilerde tikslenme duygusunun belirli bir odak noktası yoktur. Öz-tiksinme deneyimi, çeşitli duygu, düşünce ve davranışlar çerçevesinde betimlenmiştir.

Öz-tiksinmeyle ilişkili duygu, düşünce ve davranışlar teması altında yapılan inceleme, öz-tiksinmenin benliğe yönelik olumsuz değerlendirme, depresif duygu durum, öfke ve zarar verme, kendini sevmeme, kendini eleştirme gibi durumlarla birlikte görülebileceğine işaret etmektedir. Buna ek olarak, tiksindenin durumluk bir davranıştan ziyade (ör., hijyen davranışı) daha süreğen ve ilişkisel bağlamlar sonucunda ortaya çıkması (ör., başkasından zarar görme, sevilmediğini düşünme, kendini yargılama, vb.) ve benliğe yönelik olması daha fazla sayıda ve çeşitli olumsuz duygu, düşünce ve davranışın öz-tiksinme deneyimine eşlik etmesine yol açmaktadır. Bütün bu değerlendirmeler, öz-tiksinmenin çeşitli psikolojik rahatsızlıklar için yatkınlık oluşturduğuna işaret eden literatür çerçevesinde düşünüldüğünde özellikle önemlidir (Duarte vd., 2014). Buna göre özellikle beden imajı, cinsel davranış, kişiler arası ilişkiler ve kişinin kendisine yönelik tutumlarının rol oynadığı psikolojik rahatsızlıklarda öz-tiksinmenin yatkınlık oluşturabileceği düşünülmektedir. Öte yandan, öz-tiksinme duygusunun düzenlenmesine değinilen girdilerde kişinin kendini kabul etmesinden söz edilmesi dikkat çekicidir. Öz-tiksinmenin “reddetme” motivasyonu ile ilişkisi göz önüne alındığında (Powell vd., 2015), kişinin kendisine yönelik reddedici tutumlarının psikolojik rahatsızlıklara yönelttiği, kişinin kendisine yönelik kabul edici yaklaşımının ise bu duygu ile başa çıkmada kritik rol oynadığı düşünülmektedir. Son yıllarda özellikle yeme bozuklukları üzerine yapılmış iki çalışma bu varsayımı destekler niteliktedir. Bu çalışmaların birinde Palmeira ve diğerleri (2017), öz-tiksinme düzeyi yüksek olan katılımcıların sosyal çevrelerinde kabul ve değer görebilmek için bedenleri ile uğraş içerisine girdiklerini ortaya koymuştur. Öz-şefkat ise öz-tiksinme ve yeme bozukluğu semptomları arasındaki ilişkide aracı rol oynamakta, semptomların gelişme olasılığını azaltmaktadır (Palmeira vd., 2017). Bir diğer çalışmada ise, yeme bozukluğu olan ve zayıflama arzusuna sahip katılımcılarda öz-tiksinme daha fazla görülmüş, ancak öz-şefkatin sosyal karşılaştırma yapmanın ve zayıflama arzusunun önünde koruyucu rol oynadığı ortaya konmuştur (Marques vd., 2021). Buna göre öz-şefkat hisseden katılımcılar, yaşadıkları olumsuz duygunun birçok insan için ortak bir deneyim olduğunu anlamakta, böylelikle kendilerinde tiksindirici buldukları ve başka insanlar tarafından reddedilmeye yol açtığını düşündükleri özelliklerine kabul duygusuyla yaklaşabilmektedir (Marques vd., 2021).

Sonuç olarak bu çalışma öz-tiksinmenin nitel yöntemle incelenmesi ve hem öz-tiksinmeyi tetikleyen hem de öz-tiksinmeyle ilişkili duygu, düşünce ve davranışları ortaya koyması bakımından önemlidir. Öte yandan, sosyal medya kullanıcılarının anonim olmaları, girdi sahiplerine ilişkin yaş,

cinsiyet, genel psikolojik sağlık durumu gibi bilgileri almayı mümkün kılmamıştır. Gelecek araştırmaların, öz-tiksinmenin farklı örneklemeler, çeşitli psikolojik rahatsızlıklar ve psikoterapi bağlamında incelemesi, bu duygunun etkilerini ve nasıl müdahale edilmesi gerektiğini anlamamıza önemli katkılar sunacaktır.

### **Etik Kurul İzni**

Bu çalışma etik kurul izni gerektiren çalışma grubunda yer almamaktadır.

### **Destek ve Teşekkür Beyanı (İsteğe Bağlı)**

Bu çalışmada incelenen verilerin analize hazır hale getirilmesinde emeği geçen öğrencilerim Hamide Beyza Muhtaroğlu, Salih Ateş, Bengisu Tekin, Zehra Ayata ve Mervenur Coşkun'a teşekkür ederim.





**Kaynakça**

- Abuşoğlu, H. Ö. & Balcı-Aydoğan, B. (2013). Sosyal medyada z kuşağına yönelik nefret söylemi: Ekşi sözlük örneği. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 13(1). <https://doi.org/10.48146/odusobiad.1140594>
- Akram, U. & Stevenson, J. C. (2021). Self-disgust and the dark triad traits: The role of expressive suppression. *Personality and Individual Differences*, 168, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110296>
- Atalay, S. (2021). Neoliberal yönetimsellik ve performansın tıbbileştirilmesi bağlamında ekşi sözlük'te ritalin tartışmaları. *Sosyoloji Dergisi*, (41-42), 187-216.
- Atmaca, C. (2022). *Bireylerde suçluluk ve utanç duyguları, öz-tiksinme, cinsel öz-bilinç ile cinsel doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Badour, C. L. & Adams, T. G. (2015). Contaminated by trauma: Understanding links between self-disgust, mental contamination, and post-traumatic stress disorder. İçinde P. A. Powell., P. G. Overton. & J. Simpson (Eds.). *The revolting self: Perspectives on the psychological, social, and clinical implications of self-directed disgust* (ss. 127-149). Karnac.
- Badour, C. L., Ojserkis, R., McKay, D. & Feldner, M. T. (2014). Disgust as a unique affective predictor of mental contamination following sexual trauma. *Journal of Anxiety Disorders*, 28, 704-711. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.07.007>
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Harper & Row.
- Clarke, A., Simpson, J. & Varese, F. (2019). A systematic review of the clinical utility of the concept of self-disgust. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 26, 110-134. <https://doi.org/10.1002/cpp.2335>
- Cerrah, L. & Baran, M. (2020). Katılımcı sözlüklerde yaşlı ve yaşlılık algısı. *Oltu Beşeri ve Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi*, 1(1), 99-126.
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. Sage Publications.
- Correa, D., Silva, L., Mondal, M., Benevenuto, F. & Gummadi, K. (2015). The many shades of anonymity: Characterizing anonymous social media content. *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media*, 9(1), 71-80. <https://doi.org/10.1609/icwsm.v9i1.14635>
- Curtis, V. (2011). Why disgust matters. *Philosophical Transactions of the Royal Society*, 366, 3478-3490. <https://doi.org/10.1098/rtsb.2011.0165>
- Dunmore, E., Clark, D. M. & Ehlers, A. (2001). A prospective investigation of the role of cognitive factors in persistent posttraumatic stress disorder (PTSD) after physical or sexual assault. *Behaviour Research and Therapy*, 39, 1063-1084. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(00\)00088-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(00)00088-7)
- Ekşi Sözlük. (2023). Kendinden tiksinişmek. <https://eksisozluk1923.com/kendinden-tiksinmek--916424>
- Ekşi Sözlük. (2023). Kendinden iğrenmek. <https://eksisozluk1923.com/kendinden-igrenmek--176156>

- Ekşi Sözlük. (2023). İnsanın kendinden iğrendiği anlar. <https://eksisozluk1923.com/insanin-kendinden-igrendigi-anlar--3057935>
- Ekşi Sözlük. (2023). İnsanın kendinden tiksindiği an. <https://eksisozluk1923.com/insanin-kendinden-tiksindigi-an--6861288>
- Ekşi Sözlük. (2023). Yemek yerken kendinden tikslenme eşiği. <https://eksisozluk1923.com/yemek-erken-kendinden-tikslenme-esigi--5446840>
- Erol, Y. (2021). *Çocukluk çağı travması ve kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü, stres toleransı, öz-şefkat ve öz-tiksindenmenin aracı rollerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Esin, C. (2011). Narrative analysis approaches. İçinde N. D. Frost (Ed.). *Qualitative Research Methods in Psychology: Combining Core Approaches* (ss. 92-118). McGraw-Hill Open University Press.
- Fischer, C. T. (2005). *Qualitative research methods for psychologists: Introduction through empirical studies*. Academic Press.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V. & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31-50. <https://doi.org/10.1348/014466504772812959>
- Gürel, E. & Yakın, M. (2007). Ekşi sözlük: Postmodern elektronik kültür. *Selçuk İletişim*, 4(4), 203-219.
- Izard, C. E. (1977). *Human emotion*. Springer.
- Kannan, D. & Levitt, H. M. (2013). A review of client self-criticism in psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(2), 166-178. <https://doi.org/10.1037/a0032355>
- Kazdin, A. E. (2017). *Research design in clinical psychology*. (5. Baskı). Pearson.
- Löw, A. C., Schauenburg, H. & Dinger, U. Self-criticism and psychotherapy outcome: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 75, 1-19. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101808>
- Ma, X., Hancock, J. & Naaman, M. (2016). Anonymity, intimacy, and self-disclosure in social media. *CHI'16 Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 3857-3869. <https://doi.org/10.1145/2858036.2858414>
- Marques, C., Simao, M., Guiomar, R. & Castillo, P. (2021). Self-disgust and urge to be thin in eating disorders: How can self-compassion help? *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26, 2317-2324. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-01099-9>
- Muntigl, P., Horvath, A. O., Banninger-Huber, E. & Angus, L. (2020). Responding to self-criticism in psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 30(6), 800-814. <https://doi.org/10.1080/10503307.2019.1686191>
- Neziroglu, F., Hickey, M. & McKay, D. (2010). Psychophysiological and self-report components of disgust in body dysmorphic disorder: The effects of repeated exposure. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(1), 40-51. <https://doi.org/10.1521/ijct.2010.3.1.40>
- Olatunji, B. O., David, B. & Ciesielski, B. G. (2012). Who am I to judge? Self-disgust predicts less punishment of severe transgressions. *Emotion*, 12, 169-173. <https://doi.org/10.1037/a0024074>

- Olatunji, B. O. & Sawchuk, C. N. (2005). Disgust: Characteristic features, social manifestations, and clinical implications. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(7), 932-962. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.7.932>
- Olatunji, B. O., Williams, N. L., Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Sawchuk, C. N., Lohr, J. M. & Elwood, L. S. (2007). The disgust scale: Item analysis, factor structure, and suggestions for refinement. *Psychological Assessment, 19*, 281-297. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.19.3.281>
- Overton, P. G., Markland, F. E., Taggart, H. S., Bagshaw, G. L. & Simpson, J. (2008). Self-disgust mediates the relationship between dysfunctional cognitions and depressive symptomatology. *Emotion, 8*, 379-385. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.3.379>
- Öz, S. Z. (2022). *Bağlanma boyutları ve beden imgesi arasındaki ilişkide öz-tiksinmenin aracı rolü.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Palmeira, L., Pinto-Gouveia, J. & Cunha, M. (2017). The role of self-disgust in eating psychopathology in overweight and obesity: Can self-compassion be useful? *Journal of Health Psychology, 24*(13), 1807-1816. <https://doi.org/10.1177/1359105317702212>
- Perrin, A. (2015, 15 Ekim). *Social media usage: 2005-2015.* Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2015/10/08/social-networking-usage-2005-2015/>
- Powell, P. A., Simpson, J. & 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 and Emotion, 27*, 900-913. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.767223>
- Powell, P. A., Simpson, J. & Overton, P. G. (2015). An introduction to the revolting self: Self-disgust as an emotion schema. İçinde P. A. Powell., P. G. Overton. & J. Simpson (Eds.). *The revolting self: Perspectives on the psychological, social, and clinical implications of self-directed disgust* (ss. 1-24). Karnac.
- Power, M. J. & Dalgelish, T. (2008). *Cognition and emotion: From order to disorder.* (2. Baskı). Psychology Press.
- Roberts, T. A. & Goldenberg, J. L. (2007). Wrestling with nature: An existential perspective on the body and gender in self-conscious emotions. İçinde J. L. Tracy., R. W. Robins & J. P. Tangney (Eds.). *The self-conscious emotions: Theory and research* (ss. 389-406). Guilford Press.
- Rozin, P. & Fallon, A. E. (1987). A perspective on disgust. *Psychological Review, 94*, 32-41. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.1.23>
- Rozin, P., Haidt, J., McCauley, C., Dunlop, L. & Ashmore, M. (1999). Individual differences in disgust sensitivity: Comparisons and evaluations of paper-and-pencil versus behavioral measures. *Journal of Research in Personality, 33*, 330-351. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2251>
- Rozin, P., Haidt, J. & McCauley, C. R. (2008). Disgust. İçinde M. Lewis., J. M. Haviland-Jones & L. F. Barrett (Eds.). *Handbook of emotions* (3. Baskı) (ss. 757-776). Guilford Press.
- Rüsch, N., Schulz, D., Valerius, G., Steil, R., Bohus, M. & Schmahl, C. (2011). Disgust and implicit self-concept in women with BPD and posttraumatic stress disorder. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience, 261*, 369-376. <https://doi.org/10.1007/s00406-010-0174-2>

- Shen, L. (2018). The evolution of shame and guilt. *PLoS ONE*, 13(7), 1-11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0199448>
- Smith, N. B., Steele, A. M., Weitzman, M. L., Trueba, A. F. & 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>
- Vaismoradi, M., Jones, J., Turunen, H. & Snelgrove, S. (2016). Theme development in qualitative content analysis and thematic analysis. *Journal of Nursing Education and Practice*, 6(5), 100-110. <https://doi.org/10.5430/jnep.v6n5p100>
- Whiting, A. & Williams, D. (2013). Why people use social media: A uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 16(4), 362-369. <https://doi.org/10.1108/QMR-06-2013-0041>
- Yıldırım, A. & Bahtiyar, B. (2022). Öz tikslenme ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide kendini gizlemenin aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 37(90), 44-53. <https://doi.org/10.31828/tpd1300443320191125m000045>

