



GAZİANTEP UNIVERSITY JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES

Journal homepage: <http://dergipark.org.tr/tr/pub/jss>



Araştırma Makalesi • Research Article

DOI: 10.21547/jss.1871627

Yukarıya Kıyaslamannın Psikolojik Etkileri: Suçluluk ve Telfi Edici Yiyecek Seçimleri Üzerine Bir Araştırma

The Psychological Effects of Upward Comparison: A Study on Guilt and Compensatory Food Choices

Fatma KOÇ^{a*}

^a Dr. Öğr. Üyesi, Siirt Üniversitesi, Sosyal Bilimler MYO, Otel, Lokanta ve İkram Hizmetleri Bölümü, Aşçılık Programı, Siirt / TÜRKİYE
ORCID: 0000-0003-2500-8028

MAKALE BİLGİSİ

Makale Geçmişi:

Başvuru tarihi: 25 Ocak 2026

Kabul tarihi: 20 Mayıs 2026

Anahtar Kelimeler:

Sosyal Kıyaslama,
Suçluluk,
Telfi Edici Yiyecek Seçimi,
Kadınlar,
Kültürel Normlar.

ARTICLE INFO

Article History:

Received: January 25, 2026

Accepted: May 20, 2026

Key words:

Social Comparison,
Guilt,
Compensatory Food Choice,
Women,
Cultural Norms.

Bu çalışma için Siirt Üniversitesi Etik Kurulu'nun 03.11.2025 tarih ve 1134 sayılı oturumunda verilen karar ile etik kurul onayı alınmıştır.

ÖZ

Bu çalışma, yukarıya yönelik sosyal kıyaslama süreçlerinin kadınların suçluluk duyguları ve telfi edici yiyecek seçimleriyle nasıl ilişkisel olarak örüldüğünü incelemektedir. Araştırma, özellikle sosyal medya, aile ve yakın çevre kaynaklı normların beden görünümünü ve doğru beslenme beklentilerini nasıl yapılandırıldığını ve bu yapıların gündelik yiyecek kararlarına nasıl yansıdığını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu çerçevede beslenme davranışları yalnızca bireysel sağlık tercihleri olarak değil, toplumsal beklentiler ve kültürel beden idealleriyle iç içe geçen anlam pratikleri olarak ele alınmaktadır. Çalışma nitel araştırma deseniyle yürütülmüş; Konya merkezde düzenli olarak spor salonuna devam eden, farklı yaş, meslek ve eğitim düzeylerine sahip 16 kadınla yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Veriler, temellendirilmiş kuram yaklaşımının açık ve eksan kodlama ilkelerine dayalı tematik analizle çözümlenmiş ve katılımcı anlatımlarındaki tekrar eden duygu, düşünce ve pratik öntütülleri ilişkisel bir çerçevede yorumlanmıştır. Bulgular, katılımcıların yukarıya sosyal kıyaslamayı beden görünümü, sağlıklı beslenme ve fit yaşam idealleri üzerinden kurduklarını göstermektedir. Bu kıyaslamalar suçluluk, yetersizlik, utanç ve öz-eleştiri gibi duygular üretmekte; bu duygular gündelik yiyecek seçimlerinde telfi edici stratejilere yönelimi tetiklemektedir. Katılımcılar suçluluk sonrası ya öğün atlama ve kalori kısıtlama gibi kontrol odaklı seçimlere ya da çikolata ve hamur işi gibi yiyeceklerle duygusal rahatlamaya yönelmekte; bu da sosyal kıyaslama, suçluluk ve yiyecek tercihi arasında kendini sürdüren döngüsel bir yapı oluşturmaktadır. Çalışma, telfi edici yiyecek seçimlerinin bireysel iradenin ötesinde kültürel normlar, kadınlık rolleri ve toplumsal beden idealleri içinde anlam kazandığını ortaya koymaktadır.

ABSTRACT

This study examines how upward social comparison processes are related to women's feelings of guilt and compensatory food choices. The research specifically aims to reveal how norms originating from social media, family, and close circles structure expectations regarding body image and proper nutrition, and how these structures are reflected in daily food decisions. Within this framework, nutritional behaviors are considered not only as individual health preferences but also as meaning-making practices intertwined with societal expectations and cultural body ideals. The study was conducted using a qualitative research design; semi-structured in-depth interviews were conducted with 16 women of varying ages, professions, and education levels who regularly attend gyms in Konya city center. Data were analyzed using thematic analysis based on the principles of grounded theory and axis coding, and recurring patterns of emotions, thoughts, and practices in the participants' narratives were interpreted within a relational framework. The findings show that participants construct upward social comparisons through body image, healthy eating, and ideals of a fit lifestyle. These comparisons generate feelings such as guilt, inadequacy, shame, and self-criticism; These emotions trigger a tendency toward compensatory strategies in daily food choices. Following feelings of guilt, participants either turn to control-oriented choices such as skipping meals and restricting calories, or seek emotional relief through foods like chocolate and pastries; this creates a cyclical structure that perpetuates itself between social comparison, guilt, and food preference. The study reveals that compensatory food choices gain meaning within cultural norms, female roles, and societal body ideals, beyond individual will.

* Sorumlu yazar/Corresponding author.
e-posta: fatma.koc@siirt.edu.tr

EXTENDED ABSTRACT

In contemporary societies, eating is no longer a purely physiological practice but a social and moral activity shaped by norms of body appearance, health, discipline, and femininity. For women, everyday food choices increasingly function as indicators of self-control, respectability, and social worth. With the expansion of social media and visual culture, upward social comparison—evaluating oneself against perceived ‘better’ others—has become a dominant mechanism through which women assess their bodies, lifestyles, and eating practices. Fitness influencers, idealized body images, and normative ‘healthy living’ narratives continuously circulate standards against which women measure themselves.

Although upward comparison may sometimes motivate self-improvement, it also produces feelings of inadequacy, guilt, shame, and self-criticism. Most existing studies approach eating behavior through linear and individual-centered models, focusing mainly on cognition or self-regulation. Such approaches rarely capture the cyclical, emotional, and socio-cultural dimensions of eating practices. Moreover, research in non-Western contexts remains limited. In Turkey, where food practices are closely embedded in family relations, hospitality norms, gender roles, and moral expectations, eating becomes a key site where cultural values, femininity, and personal identity intersect. Thus, food is not merely consumed but morally evaluated and socially interpreted.

This study addresses this gap by examining how upward social comparison shapes women’s eating experiences through guilt and compensatory food choices within a recurring emotional and behavioral cycle. Rather than treating eating as a purely individual health behavior, the research conceptualizes food practices as meaning-making processes structured by socio-cultural norms and gendered expectations. The study aims to explore how upward social comparison is relationally intertwined with guilt and compensatory food choices in women’s everyday lives in Turkey. It seeks to reveal how comparison-based evaluations of the body and ‘proper eating’ translate into emotional reactions and everyday food decisions. By focusing on process rather than isolated variables, the research highlights how comparison, emotion, and behavior mutually construct each other.

The originality of the study lies in three contributions. First, guilt is interpreted not merely as a personal feeling but as an internalized reflection of cultural ideals of femininity, discipline, and bodily control. Second, compensatory food choices are conceptualized as culturally embedded practices through which women attempt to restore moral order, self-worth, and social legitimacy. Third, by focusing on the Turkish context, the study adds cross-cultural depth to a literature largely dominated by Western samples. Practically, the findings offer implications for nutrition education and well-being interventions by emphasizing awareness, self-compassion, and psychological flexibility rather than solely behavioral regulation.

The study adopts a qualitative research design informed by Grounded Theory principles without aiming to generate a formal theory. Instead, an exploratory and interpretive approach is used to illuminate the processual nature of social comparison in eating experiences. The sample consists of 16 women living in Konya, Turkey, who regularly attend gyms and interact with fitness-oriented environments. Participants vary in age, education, and occupation, allowing diversity in comparison practices and lifestyle meanings. Semi-structured in-depth interviews were conducted to explore body perception, eating habits, social media exposure, guilt, and compensatory behaviors.

Data were analyzed using open and axial coding. Rather than isolating themes, recurring emotions, meanings, and practices were organized relationally. To capture non-linear dynamics, axial models and feedback loops were developed, enabling the visualization of cyclical mechanisms that linear models cannot adequately explain. This analytical strategy makes visible how emotional and behavioral regulation unfolds over time.

The findings show that upward social comparison operates as a central emotional regulator in women’s eating experiences. Participants compared themselves with peers, family members, gym acquaintances, and social media figures mainly through ideals of body appearance, healthy eating, and lifestyle performance. These comparisons were moralized through notions of being a ‘disciplined’, ‘controlled’, and ‘proper’ woman.

Upward comparison generated emotional responses such as guilt, inadequacy, shame, and diminished self-worth. Feeling guilty about eating ‘wrong’ or failing to meet ideal standards was interpreted as moral weakness rather than a neutral behavior. Thus, guilt emerged as a socially constructed emotion reflecting internalized cultural norms rather than only personal preference. These emotions triggered compensatory behaviors aimed at restoring control and value. Participants described restrictive practices such as skipping meals, reducing portions, avoiding carbohydrates or sugar, and engaging in ‘clean eating’, alongside increased exercise. At the same time, many reported emotional eating, including consuming chocolate, pastries, and fast food for short-term relief and comfort.

Although compensatory strategies produced temporary comfort, they rarely generated lasting well-being. Instead, they reactivated self-monitoring and renewed comparison, reinforcing the cyclical relationship between social comparison, guilt, and food choice. Social media intensified this cycle by reproducing idealized bodies and normative dietary scripts, encouraging constant self-surveillance. While some participants experienced short-term motivation, these effects rarely disrupted entrenched comparison patterns. Individual resources such as self-compassion, psychological flexibility, and reflexive awareness moderated the cycle. Some women described experimenting with reduced comparison, which, despite initial discomfort, promoted greater self-acceptance and more authentic eating motivations over time.

Overall, the study demonstrates that women’s eating behaviors in Turkey are shaped by a cyclical mechanism involving social stimuli, upward social comparison, guilt, compensatory practices, short-term relief, and renewed comparison. Eating thus functions not only as a nutritional act but as a culturally regulated emotional practice embedded in gendered expectations. By integrating social comparison theory with cultural analysis in a qualitative framework, the research offers a process-oriented understanding of eating-related distress. The findings highlight the need to address emotional experiences, cultural norms, and media influence together rather than in isolation. Interventions emphasizing awareness, self-compassion, and critical media literacy appear promising for weakening comparison-driven eating cycles and supporting women’s well-being.

Giriş

Kadın bedeni, modern toplumlarda yalnızca biyolojik bir varlık olarak değil; kültürel normlar, ahlaki beklentiler ve toplumsal cinsiyet rejimleri tarafından sürekli olarak düzenlenen ve denetlenen toplumsal bir alan olarak inşa edilmektedir. Özellikle incelik, beden kontrolü ve ‘doğru/sağlıklı beslenme’ idealleri, kadınlar için estetik tercihler olmanın ötesinde, toplumsal kabul, öz-değer ve saygınlıkla ilişkilendirilen normatif ölçütler hâline gelmiştir. Bu bağlamda kadınların bedenlerine ve yeme pratiklerine ilişkin deneyimleri, bireysel tercihlerden ziyade, toplumsal cinsiyet temelli beklentilerle şekillenen çok katmanlı süreçler olarak ortaya çıkmaktadır.

Sosyal kıyaslama teorisi, Festinger’in (1954, s. 121-124) bireylerin kendilerini değerlendirmek için başkalarını referans alma eğiliminde olduğunu öne sürdüğü temel yaklaşıma dayanmaktadır. Bu süreç yalnızca bilişsel bir değerlendirme mekanizması değil; kıskançlık, hayranlık, yetersizlik ve suçluluk gibi güçlü duygusal tepkiler de üretmektedir (Van de Ven, 2017, s. 194). Toplumsal cinsiyet normlarıyla iç içe geçen bu duygular, özellikle kadınlar açısından beden algısı ve yeme davranışlarının düzenlenmesinde merkezi bir rol oynamaktadır. Modern toplumlarda beden algısının büyük ölçüde sosyal karşılaştırmalar yoluyla kurulduğu ve kadın bedeninin bu karşılaştırmalarda normatif bir denetim nesnesine dönüştüğü bilinmektedir (Tiggemann, 2012).

Sosyal kıyaslamalar yukarıya, aşağıya ve yatay olmak üzere üç biçimde gerçekleşmektedir (Wills, 1981, s. 245). Yukarıya kıyaslama, bireyin kendisini daha iyi durumda, daha başarılı ya da daha avantajlı kişilerle karşılaştırması; aşağıya kıyaslama, bireyin kendisini daha olumsuz durumda olan bireylerle karşılaştırarak öz-değerini koruma ya da artırması; yatay kıyaslama ise bireyin kendisine benzer özelliklere sahip kişilerle karşılaştırma yaparak durumunu değerlendirmesi ve ‘normal’ olanı belirlemesi biçiminde ortaya çıkmaktadır.

Bunlar arasında yukarıya kıyaslama, idealize edilmiş beden imgelerine ve yaşam tarzlarına maruz kalındığında özellikle belirgin hâle gelmektedir. Kadınlar için bu imgeler çoğunlukla incelik, öz-denetim ve sağlıklı yaşam idealleri etrafında şekillenmekte; bu idealler hem motive edici hem de memnuniyetsizlik üretici etkiler yaratabilmektedir (Collins, 1996). Araştırmalar, kadınların büyük bir bölümünün tıbbi olarak normal kiloda olmalarına rağmen kilo almaktan yoğun biçimde kaçındığını ve bedenlerini sürekli gözetim altında tuttuklarını göstermektedir (Landt vd., 2017, s. 913; Tiggemann ve Slater, 2014; McKinley ve Hyde, 1996). Bu durum, bedenin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda ahlaki bir değerlendirme alanı hâline geldiğine işaret etmektedir.

Bu süreç, sosyo-kültürel modellerle uyumlu biçimde, benlik algısının kültürel güzellik standartlarının sosyal senaryolar aracılığıyla içselleştirilmesiyle oluştuğunu ortaya koymaktadır (Tiggemann, 2012; Chirkov, 2019). Sosyal medya, bu senaryoların günümüzdeki en güçlü taşıyıcılarından biri olarak, ince beden idealini ve sürekli öz-iyileştirme söylemini yeniden üretmektedir (McKay vd., 2018). Görsel ağırlıklı platformlarda gerçekleştirilen yukarı yönlü karşılaştırmalar, kadınlarda zayıflık idealinin içselleştirilmesini, kilo verme motivasyonunu ve beden memnuniyetsizliğini aynı anda artırabilmektedir (Rancourt vd., 2014, s. 86-87). Böylece kadınlar, normlara uyum göstermeye teşvik edilirken; bu normlara tam olarak ulaşamamanın yarattığı duygusal yüklerle baş etmeye zorlanmaktadır.

Yukarıya sosyal kıyaslamalar her zaman olumsuz duygular üretmemektedir; bazı durumlarda beden hayranlığı, ilham ve motivasyon gibi olumlu duygular da tetiklenebilmektedir (Onu vd., 2016; Van de Ven, 2017). İnce beden, kadınlar için estetik bir idealin ötesinde; mutluluk, başarı, öz-disiplin ve toplumsal statüyle ilişkilendirilen bir rol model hâline gelmiştir (Tiggemann, 2012; Schindler vd., 2013, s. 86-88). Ancak bu olumlu

anlamlandırmalar çoğu zaman bilişsel bir yanılsamaya dayanmaktadır. Zayıflığın mutluluk ve doyum getireceğine dair bu yaygın inanç, kalıcı bir tatmin sağlamadığı gibi, sürekli bir yetersizlik hissi üreterek yeme davranışı bozukluğu ve yeme patolojileri riskini artırabilmektedir (Dondzilo vd., 2024, s. 460).

Bu bağlamda suçluluk duygusu, yukarıya kıyaslama sonrasında ortaya çıkan merkezi bir düzenleyici mekanizma olarak dikkat çekmektedir. Suçluluk, yalnızca bireysel bir öz-eleştiri ya da irade zayıflığına işaret eden bir duygu değil; kadın bedenini ve beslenme pratiklerini kontrol altında tutmayı amaçlayan toplumsal normların içselleştirilmiş bir aracı olarak işlev görmektedir. Kadınlar, yeme pratikleri ve bedenleri üzerinden ‘doğru’ ve ‘yanlış’ arasında ahlaki bir değerlendirmeye tabi tutulmakta; bu değerlendirme gündelik yiyecek kararlarına da doğrudan yansımaktadır (Festinger, (1954; Dittmar, 2009; Lazarus, 1991).

Suçluluk duygusu, bu süreçte yalnızca soyut bir his olarak kalmamakta; öğün atlama, ‘temiz’ ya da düşük kalorili yiyecekleri tercih etme, belirli besinleri yasaklama gibi kontrol odaklı seçimlerin yanı sıra; çikolata, hamur işi, fast-food gibi hedonik yiyecekler olarak tanımlanan yiyeceklerle yönelerek duygusal rahatlama sağlama biçiminde de ortaya çıkabilmektedir. Böylece suçluluk, kadınların günlük yiyecek seçimlerini düzenleyen ve kimi zaman çelişkili yönlerde savuran telafi edici stratejilerin temel tetikleyicisi hâline gelmektedir (Sproesser vd., 2014; Macht, 2008; Heatherton ve Polivy, 1991; Van Strien vd., 2009).

Mevcut literatür, sosyal kıyaslamanın beden algısı ve yeme davranışları üzerindeki etkilerini kapsamlı biçimde incelemiş olsa da, yukarıya sosyal kıyaslama sonrasında ortaya çıkan suçluluk duygusunun kadınlarda telafi edici yiyecek seçimlerini hangi psikolojik ve toplumsal süreçler aracılığıyla şekillendirdiğini ele alan çalışmalar sınırlıdır. Çoğu araştırma yeme tutumlarına ve genel davranış örüntülerine odaklanırken, suçluluk sonrasında bireylerin gündelik yaşamda hangi yiyecekleri, hangi gerekçelerle ve hangi anlamlarla seçtikleri ayrıntılı biçimde görünür kılınmamaktadır (Festinger, 1954; Corning vd., 2010; Hillard vd., 2016).

Türkiye bağlamında aile yapısı, normatif kadınlık söylemleri ve beden üzerinden kurulan ahlaki beklentiler, bu seçim süreçlerinin hem kurulmasında hem de sürdürülmesinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Ancak bu özgül bağlam, mevcut çalışmaların büyük bir bölümünde yeterince tartışılmamıştır (Swami vd., (2015; Cihan vd., 2016; Özel vd., 2024).

Bu çalışma, yukarıya sosyal kıyaslama, suçluluk duygusu ve telafi edici yiyecek seçimleri arasındaki ilişkiyi, kadınların gündelik deneyimleri ve kültürel bağlamı merkeze alarak incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, suçluluğun kadınların günlük yiyecek tercihlerini nasıl yapılandırıldığını; kontrol, kaçınma ve duygusal rahatlama arayışı gibi stratejiler üzerinden nasıl somutlaştığını ortaya koymayı hedeflemektedir. Bu yönüyle çalışma, beden, beslenme ve duygulanım ilişkisini disiplinler arası bir perspektiften tartışarak literatüre katkı sunmayı amaçlamaktadır (Holbrook ve Gardner, 1993; Fredrickson ve Roberts, 1997; Wansink vd., 2009).

Yöntem

Araştırma Deseni ve Yaklaşım

Bu çalışma, kadınların gündelik yaşamlarında deneyimledikleri yukarıya sosyal kıyaslama süreçlerinin suçluluk duygusu ve telafi edici yiyecek seçimleriyle nasıl anlamlandırıldığını inceleyen nitel bir araştırmadır. Araştırma, yeme davranışlarını yalnızca fizyolojik veya bireysel tercihler olarak değil; toplumsal cinsiyet normları, kültürel beklentiler ve ahlaki değerlendirmelerle iç içe geçen deneyimsel süreçler olarak ele almaktadır. Bu nedenle, katılımcıların öznel anlatılarını ve bu anlatılarda kurulan anlam ilişkilerini görünür kılmaya olanak tanıyan nitel bir desen tercih edilmiştir.

Araştırmada Temellendirilmiş Kuram yaklaşımının analitik ilkelerinden (Glaser ve Strauss, 2017, s. 12–15; Strauss ve Corbin, 2014, s. 205-220–228) yararlanılmış; ancak çalışma yeni bir kuram inşa etmeyi amaçlamamaktadır. Açık ve eksen kodlama teknikleri kullanılarak, yukarıya sosyal kıyaslama, suçluluk ve telafi edici yiyecek seçimleri arasındaki ilişkiler sistematik biçimde haritalanmıştır.

Bu analitik yaklaşım, nedensel genelleme iddiası taşımamakta, bulgular yalnızca katılımcıların günlük yiyecek tercihlerini nasıl gerekçelendirdiğini ve telafi davranışlarını nasıl yapılandırıldığını ortaya koymayı hedeflemektedir.

Araştırma Evreni ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Konya ilinde yaşayan yetişkin kadınlar oluşturmaktadır. Katılımcıların seçimi, sosyal kıyaslama, beden algısı ve yeme pratiklerinin toplumsal cinsiyet normlarıyla güçlü biçimde ilişkili olması nedeniyle bilinçli olarak yapılmıştır.

Amaçlı örnekleme yöntemi ile, gündelik yaşamda sosyal kıyaslama deneyimine sahip olma potansiyeli bulunan katılımcılara ulaşılmıştır. Katılımcıların yukarıya sosyal kıyaslama deneyimleri, veri toplama sürecinde elde edilen anlatılar üzerinden değerlendirilmiş; görüşmeler sırasında sosyal medya, fiziksel görünüm ve beslenme pratikleri bağlamında kendilerini başkalarıyla karşılaştırdıklarını ifade eden katılımcılar analize dâhil edilmiştir. Bu doğrultuda, yeme davranışlarını suçluluk ve telafi gibi duygularla ilişkilendiren ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden kadınlar çalışma kapsamına alınmıştır. Spor salonuna devam etmeleri, beden farkındalığı ve yeme davranışlarına ilişkin deneyimlerin yoğunluğunu artırdığı düşünülmüştür (Prichard ve Tiggemann, 2008; Raggatt vd., 2018; Fitzsimmons-Craft vd., 2015; Cowley ve Schneider, 2025; Leahey vd., 2007).

Araştırma kapsamında veri toplama süreci eş zamanlı olarak analiz edilmiştir. Görüşmeler ilerledikçe tekrar eden temaların ortaya çıktığı ve yeni bir kavramsal kategoriye ulaşılmadığı gözlemlenmiş; bu doğrultuda veri doygunluğuna ulaşıldığı değerlendirilmiştir. Bu süreç sonucunda toplam 16 katılımcı araştırmaya dâhil edilmiştir.

Katılımcılar yaş, eğitim düzeyi, meslek ve genel beslenme tutumları açısından heterojen bir yapı göstermektedir. Tüm görüşmeler sırasında araştırmacı tarafından eş zamanlı olarak yazılı notlar alınmış; katılımcı ifadelerinin yanı sıra bağlamsal ve gözlemsel unsurlar da sistematik biçimde kaydedilmiş; yazılı metinler katılımcılara gösterilerek cevaplar teyit edilmiştir. Bu yöntem, veri doğruluğunu artırmış ve telafi edici yiyecek seçimleriyle ilgili alıntılarının güvenilirliğini güçlendirmiştir.

Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme soruları, sosyal kıyaslama, öz-düzenleme ve duygusal yeme literatürü temel alınarak oluşturulmuştur. Görüşme formu, yukarıya sosyal kıyaslamaların gündelik yaşamda hangi bağlamlarda ortaya çıktığını, bu kıyaslamaların hangi duygusal tepkileri tetiklediğini ve bu duyguların gündelik yiyecek seçimleri ve telafi edici davranışlar üzerinden nasıl düzenlendiğini izleyebilecek biçimde yapılandırılmıştır. Sorular, katılımcı anlatılarında sosyal medya, kültürel normlar ve yakın çevre gibi bağlamsal tetikleyicileri görünür kılmayı; suçluluk, yetersizlik ve öz-değerlendirme süreçlerini ayrıntılı olarak betimlemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca görüşme seti, telafi edici yiyecek seçimlerinin türlerini ve bu davranışların gerekçelerini, nicel bir sıklık iddiası taşımaksızın analitik olarak sınıflandırmaya olanak tanıyacak şekilde tasarlanmıştır. Bu yaklaşım, telafi davranışlarının kısıtlayıcı (Boyce ve Kuijer, 2014), dengeleyici (Murphy vd., 2010) veya ters telafi olarak ayırımı sistematik biçimde incelemeyi mümkün kılmaktadır (; Festinger, 1954; Tiggemann ve Zaccardo, 2015).

Tablo 1, görüşme sorularının tematik kapsamını, analitik amaçlarını ve kuramsal dayanaklarını özetlemektedir; her soru, yukarıya kıyaslama, suçluluk ve telafi edici yiyecek seçimleri arasındaki ilişkiyi görünür kılacak şekilde tasarlanmıştır.

Tablo 1: Görüşme sorularının kuramsal dayanakları ve analitik amaçları

Soru	Görüşme Sorusu	Kuramsal Dayanak/Literatür	Analitik Amaç
1.	Telafi edici yiyecek seçimleriniz hakkında bilgi verir misiniz?	Telafi edici beslenme, kısıtlama–aşırı yeme döngüsü (Ruddock ve Hardman, 2018; Yu vd., 2021)	Telafi davranışlarının türlerini (kısıtlayıcı, dengeleyici, ters telafi) ve bu davranışların gerekçelerini sınıflandırmak
2.	Günlük yaşamda kendinizi başkalarıyla kıyasladığınız durumlar oluyor mu?	Sosyal Karşılaştırma Teorisi (Festinger, 1954); Yukarıya sosyal kıyaslama (Muller ve Fayant, 2010; Van de Ven, 2017)	Sosyal kıyaslamanın gündelik bağlamlarını ve tetikleyici alanlarını (sosyal medya, yakın çevre, yaşam tarzı) belirlemek
3.	Kendinizi başkalarıyla kıyasladığınızda suçluluk hissettiğiniz oluyor mu? Bu duyguyu nasıl tarif edersiniz?	Suçluluk ve öz-değerlendirme (Ruddock ve Hardman, 2018); Yeme ile ilişkili suçluluk (Yu vd., 2021)	Kıyaslama sonrası ortaya çıkan duygusal tepkileri ve öz-değer algısındaki değişimi görünür kılmak
4.	Suçluluk hissettikten sonra kendinizi daha iyi hissetmek için yiyecek seçimlerinizi değiştirdiğiniz oluyor mu?	Öz-düzenleme ve telafi davranışları (Heatherton ve Baumeister, 1996); Duygusal yeme (De Young vd., 2019)	Suçluluğun yiyecek seçimi ve beslenme davranışları üzerindeki düzenleyici/telafi edici etkisini incelemek
5.	Kültürel normların (zayıf olma baskısı, kadınlık normları vb.) yeme davranışınızı etkilediğini düşünüyor musunuz?	İnce-ideal içselleştirmesi (Bocci Benucci vd., 2024); Kültürel beden normları (Wong ve Qian, 2016)	Sosyal kıyaslamanın bireysel değil, kültürel olarak yapılandırılmış bir mekanizma olup olmadığını değerlendirmek
6.	Eğer sosyal kıyaslamanın hiç olmadığı bir ortamda olsaydınız, yeme davranışlarınız, kendinizi değerlendirme şekliniz veya duygularınız nasıl değişirdi?	Karşı-olgusal düşünme; Öz-kabul ve psikolojik esneklik (Dumas vd., 2026)	Kıyaslamasız yaşam tahayyülü üzerinden döngünün kırılma noktalarını ve öz-kabul potansiyelini ortaya koymak

Veri Toplama Süreci

Veriler, yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşmeler yoluyla toplanmıştır. Görüşme formu, sosyal kıyaslama, suçluluk ve telafi edici yeme pratiklerine ilişkin literatürden yararlanılarak hazırlanmıştır (Van de Ven, 2017; Ruddock ve Hardman, 2018, s. 11; Bocci Benucci vd., 2024). Sorular, katılımcıların belirli davranışları raporlamasından ziyade, bu davranışlara yükledikleri anlamları ve gerekçelendirme biçimlerini açığa çıkarmayı hedeflemiştir; böylece telafi edici yiyecek seçimlerinin hangi bağlamlarda ve hangi gerekçelerle ortaya çıktığı görünür kılınmıştır.

Görüşmeler, katılımcıların kendilerini güvende hissedebilecekleri ortamlarda birebir olarak gerçekleştirilmiş ve 30–50 dakika sürmüştür. Etik hassasiyetler ve katılımcıların mahremiyet algıları gözetilerek ses kaydı alınmamış; görüşmeler sırasında araştırmacı tarafından ayrıntılı yazılı notlar eş zamanlı olarak tutulmuştur. Görüşme sonrası yazılı metinler katılımcılarla paylaşılmış ve katılımcı doğrulaması süreci kapsamında içeriklerin doğruluğu teyit edilmiştir. Bu süreç, hem katılımcı anlatılarının yanlış temsiline karşı bir denetim mekanizması olarak işlev görmüş hem de alıntı–yorum izlenebilirliğini güçlendirmiştir.

Telafi Edici Yeme Davranışının Analitik Tanımı

Telafi edici yeme davranışı, yalnızca belirli yiyeceklerin fiilî tüketimiyle sınırlı bir davranış olarak değil; yukarıya sosyal kıyaslama sonrasında deneyimlenen suçluluk duygusunu

düzenlemeye yönelik, bireyler tarafından anlamlandırılan bilişsel ve davranışsal stratejiler bütünü olarak ele alınmaktadır. Literatürde bu tür davranışların, kısıtlama (restraint), duygusal yeme ve telafi döngüsü çerçevesinde şekillendiği ve özellikle suçluluk ve öz-denetim süreçleriyle ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Polivy vd., 1988; Macht, 2008; Van Strien vd., 2009). Bu kapsamda kalori dengeleme, sonraki öğünlerde telafi etme, sağlıklı veya ‘temiz’ besinleri tercih etme, belirli yiyeceklerden kaçınma, kendini kısıtlama veya öğün atlama gibi stratejiler, literatürde restriktif yeme davranışının ve telafi edici tüketim örüntülerinin görünüm biçimleri olarak değerlendirilmektedir (Herman ve Polivy, 1985; Stice, 2002; Rozin vd., 1999). Bu analitik yaklaşım, telafi edici davranışın yalnızca nesnel bir eylem değil, aynı zamanda duygusal ve ahlaki gerekçelendirmelerle yapılandırılan öznel bir süreç olduğunu görünür kılmayı amaçlamaktadır.

Veri Analizi

Veri analizi, temellendirilmiş kuram yaklaşımının açık ve eksen kodlama aşamalarına dayalı olarak yürütülmüştür (Strauss ve Corbin, 2014). Analitik süreç, MAXQDA Analyst Pro yazılımı kullanılarak sistematik hâle getirilmiştir.

Açık kodlama aşamasında görüşme dökümleri ayrıntılı biçimde incelenmiş ve sosyal kıyaslama deneyimleri, suçluluk anlatıları ve telafi edici yiyecek seçimlerine ilişkin anlamlı birimler kodlanmıştır. Eksen kodlama aşamasında kodlar arasındaki ilişkiler, nedensel açıklamalar üretmekten ziyade, anlatsal örüntüleri ve telafi davranışlarının bağlamla ilişkisini görünür kılmak şeklinde yapılandırılmıştır. Kodlar; bağlamsal koşullar (sosyal medya, aile ve akran çevresi), deneyimsel süreçler (yukarıya kıyaslama ve suçluluk), düzenleme stratejileri (telafi edici yeme pratikleri) ve algılanan sonuçlar (geçici rahatlama, yeniden suçluluk) başlıkları altında ilişkilendirilmiştir.

Süreçlerin döngüsel yapısını betimlemek amacıyla kullanılan nedensel diyagramlar, açıklayıcı değil, heuristik ve analitik araçlar olarak değerlendirilmiş; bulguların nedensel genelleme iddiası taşımadığı açıkça belirtilmiştir.

Etik İlkeler, Geçerlilik ve Güvenirlik

Araştırma süreci boyunca etik ilkelere titizlikle uyulmuştur. Katılımcılara araştırmanın amacı açıklanmış, gönüllü katılım esas alınmış ve sözlü onam alınarak gizlilik ilkesi korunmuştur. Araştırma için X Üniversitesi Etik Kurulu’ndan 03.11.2025 tarih ve 1334 sayılı izin alınmıştır.

Analitik güvenirlilik, kodlama sürecinin ayrıntılı biçimde belgelenmesi, analitik kararların izlenebilir kılınması ve katılımcı anlatılarının doğrudan alıntılarla desteklenmesi yoluyla sağlanmıştır. Araştırmacı, süreç boyunca yansıtıcı notlar tutarak kendi konumunu ve olası yorumlayıcı etkilerini görünür kılmıştır. Bu yaklaşım, bulguların nesnel doğrular değil, bağlamsal ve yorumlayıcı analizler olarak değerlendirilmesi gerektiğini açıkça ortaya koymaktadır.

Bulgular

Tablo 2: Örneklem grubunun demografik özellikleri

Katılımcı	Yaş	Eğitim Durumu	Meslek	Genel beslenme tutumu
K1.	28	Ön lisans	ATT	Diyet odaklı
K2.	46	Lise	Ev hanımı	Kontrollü ve diyet odaklı
K3.	34	Doktora	Akademisyen	Kontrollü
K4.	33	Lisans	Satış danışmanı	Diyet odaklı
K5.	39	Yüksek lisans	Akademisyen	Kontrollü
K6.	28	Lisans	Öğretmen	Diyet odaklı

K7.	41	Lisans	Diş hekimi	Sağlıklı
K8.	35	Ön lisans	Ev hanımı	Kontrollü
K9.	38	Lisans	Bankacı	Sağlıklı
K10	30	Lisans	Hemşire	Diyet odaklı
K11	44	Yüksek Lisans	Müdür	Kontrollü ve diyet odaklı
K12	29	Ön lisans	Spor eğitmeni	Sağlıklı
K13	36	Lisans	Mühendis	Kontrollü
K14	32	Lisans	Pazarlama uzmanı	Diyet odaklı
K15	52	Lise	Ev hanımı	Sağlıklı
K16	27	Lisans	Grafiker	Kontrollü

Tablo 2'deki demografik özellikler, katılımcıların çoğunun beslenme davranışlarında belirli bir düzeyde kontrol uyguladığını göstermektedir. Katılımcıların demografik özellikleri ile genel beslenme tutumları birlikte değerlendirildiğinde, eğitim düzeyi görece yüksek katılımcıların sağlıklı ve bilinçli beslenme vurgusunu daha sık dile getirdiği; daha düşük eğitim düzeyine sahip katılımcılarda ise diyet odaklı ve kontrol temelli beslenme söylemlerinin daha belirgin olduğu görülmüştür. Meslek grupları açısından değerlendirildiğinde, sağlık ve akademik alanlarda çalışan katılımcıların anlatılarında kontrollü ve dengeli beslenme vurgusu daha sistematik biçimde öne çıkarken, diğer meslek gruplarında bu tutumların daha genel ifadelerle dile getirildiği görülmektedir.

Tablo 3: Sosyal kıyaslama deneyimlerinin tematik kodlaması

Alt Tema	Kod	Alıntı
Sosyal medya kaynaklı kıyaslama	Instagram'daki 'fit beden' ve 'sağlıklı tabak' temsilleriyle karşılaştırma	<i>Instagram'da avokadolu, fit tabakları görünce 'ben yine yanlış yedim' diyorum. O gün akşam ekmek yememeye karar veriyorum. (K4)</i> <i>Sosyal medyada gördüğüm yemek paylaşımları yüzünden o gün yediklerimi daha fazla kontrol etmeye çalışıyorum. (K8)</i>
Sosyal medya kaynaklı kıyaslama	Influencer beslenme rutinlerini referans alma	<i>Herkes salata, smoothie paylaşıyor. Ben evde makarna yiyince suçlu hissediyorum, ertesi gün sadece yoğurtla geçiriyorum. (K10)</i> <i>Takip ettiğim kişiler sağlıklı öğünler gösterince, kendi yeme alışkanlıklarımı daha çok kısıtlıyorum. (K3)</i>
Fiziksel görünüm odaklı kıyaslama	Yakın çevrede beden ölçüsü karşılaştırmaları	<i>Arkadaşlarım benden daha zayıf olunca kendimi kötü hissediyorum. O hafta tatlıyı tamamen kesiyorum. (K1)</i> <i>Kendimi yakın çevremdeki benden daha ince olan kadınlarla zaman zaman karşılaştırıyorum. (K16)</i>
Fiziksel görünüm odaklı kıyaslama	Spor salonunda diğer bedenlerle kıyaslama	<i>Salonda herkes fit görünce ben de 'demek ki fazla yiyorum' diyorum. Sonra eve gidince akşam yemeğini atlıyorum. (K7)</i> <i>Salonda başkalarının daha fit görünmesi, beni olumsuz etkiliyor ve beslenme düzenim kayıyor (K5)</i>
Yaşam tarzı kıyaslaması	Spor rutini, iş başarısı, öz bakım	<i>Spor yapanları görünce motive oluyorum ama aynı zamanda yetersiz hissediyorum. O gün daha 'temiz' yemeye çalışıyorum. (K6)</i> <i>Başkalarının daha düzenli yaşadıklarını gördükçe kendi rutinimi yetersiz buluyorum ve yeme konusunda daha kontrollü davranmaya çalışıyorum. (K9)</i>
Yaşam tarzı kıyaslaması	Disiplin ve kontrol algısı üzerinden kıyaslama	<i>Bazıları ne kadar düzenli besleniyor görünce ben de kendimi sorguluyorum. Sonra kendime yasaklar koyuyorum. (K13)</i> <i>Çevremdeki insanların yemek konusunda çok kontrollü düşünüyorum. (K7)</i>

Tablo 3, katılımcıların ‘Günlük yaşamda kendinizi başkalarıyla kıyasladığınız durumlar oluyor mu?’ sorusuna verdikleri yanıtlar üzerinden, açık kodlama sürecinde ortaya çıkan yukarıya sosyal kıyaslama bağlamlarını göstermektedir. Bulgular, kıyaslama pratiklerinin ağırlıklı olarak sosyal medya içerikleri, fiziksel görünüm ve yaşam tarzı temsilleri üzerinden kurulduğunu ortaya koymaktadır.

Katılımcı anlatılarında (K3, K4, K8, K10) sosyal medya, özellikle ‘fit beden’ ve ‘sağlıklı tabak’ paylaşımları aracılığıyla, bireylerin kendi beslenme pratiklerini normatif ölçütlerle değerlendirdikleri bir referans alanı olarak betimlenmektedir. Bu değerlendirme süreci yalnızca bilişsel bir karşılaştırma olarak kalmamakta; çoğu anlatıda suçluluk, yetersizlik ve kendini denetleme ihtiyacıyla birlikte dile getirilmektedir. Katılımcılar, bu duygular sonrasında ekmek yememe, tatlıyı kesme, öğün atlama ya da yalnızca ‘temiz’ yiyecekleri tercih etme gibi somut yiyecek düzenleme stratejilerine yöneldiklerini ifade etmektedir.

Fiziksel görünüm odaklı kıyaslamalar (K1, K7, K5, K16) çoğunlukla spor salonu ve yakın sosyal çevre bağlamında kurulmaktadır. Diğer bedenlerle yapılan karşılaştırmalar, katılımcıların kendi yeme davranışlarını ahlaki bir gözle değerlendirmelerine yol açmakta; bu değerlendirme ‘fazla yedim’, ‘yanlış beslendim’ gibi içsel söylemler üzerinden telafi edici seçimleri tetiklemektedir.

Yaşam tarzı kıyaslamaları (spor rutini, öz bakım ve disiplin algısı) ise ambivalan bir yapı göstermektedir. Bazı katılımcılar (K6, K9, K13, K14) bu karşılaştırmaları motive edici olarak tanımlasa da, çoğu anlatıda motivasyonun kısa sürede öz-eleştiri ve kontrol ihtiyacına dönüştüğü görülmektedir. Bu durum, yukarıya sosyal kıyaslamının yalnızca ilham verici değil; aynı zamanda gündelik yiyecek kararlarını düzenleyen ahlaki ve duygusal bir mekanizma olarak işlediğine işaret etmektedir.

Tablo 4: Suçluluk duygusu ve öz-değerlendirme tematik kodlaması

Alt Tema	Kod	Alıntı
Kıyaslama kaynaklı suçluluk	‘Sağlıklı’ bireylerle karşılaştırma sonrası kendini suçlama	<i>Sosyal medyada herkes salata, proteinli şeyler yiyor. Ben börek yediğimde ‘yine iradesizim’ diye kendime kızıyorum, akşam sadece çorba içiyorum. (K2)</i> <i>Herkes öğle yemeğinde ‘fit’ şeyler yiyor, ben fast food yediğimde yanlış bir şey yapmışım gibi hissediyorum ve sonrasında kendimi kısımaya başlıyorum. (K9)</i>
Kıyaslama kaynaklı suçluluk	Beden ve disiplin üzerinden ahlaki değerlendirme	<i>Spor yapanları görünce ben kendimi tembel hissediyorum. O suçlulukla eve gidince tatlıya dokunmuyorum. (K11)</i> <i>Spor yapan insanları izleyince ister istemez kendimi daha dağınık ve hantal biri gibi görüyorum, günün geri kalanında yemeği azaltıyorum (K10)</i>
Öz-yetersizlik algısı	Kendini kontrolsüz ve disiplinsiz konumlandırma	<i>Bir türlü düzen tutturamıyorum diye utanıyorum. Sonra ‘en azından bugün düzgün yiyeyim’ deyip ekmek yemiyorum. (K5)</i> <i>Hep bir şeyleri yarım bırakıyormuşum gibi geliyor, beslenme konusunda da aynıym diye düşünüp o gün kendime fazla izin vermiyorum. (K15)</i>
Öz-yetersizlik algısı	İdeal standartlara ulaşamama	<i>Herkes planlı besleniyor gibi geliyor. Ben yapamayınca kendimi başarısız hissediyorum ve öğün atlıyorum. (K14)</i> <i>Çevremdeki herkesin belli bir düzeni varmış gibi hissediyorum, ben o düzene uymuyorum diye kendimi geri kalmış buluyorum. (K3)</i>
Suçlulukla çıkma	başta Kısıtlama yoluyla telafi	<i>Suçlu hissedince ertesi gün kalori hesabı yapıyorum, hafif şeyler seçiyorum. (K1)</i> <i>Biraz fazla yediğimi düşündüğümde ertesi gün otomatik olarak daha az kalorili şeyler yiyorum, dengeyi öyle kuruyorum. (K12)</i>

Suçlulukla çıkma	baş	Duygusal için hedonik	rahatlama yiyecekler	<i>Bazen de tam tersi oluyor; kendime kızıyorum ama sonra çikolata yiyorum, kısa süreli rahatlatıyor. (K8)</i> <i>En ufak bir şeyi bile yemek için bahane edip kendimi tutmadığım zamanlar oluyor. (K13)</i>
---------------------	-----	--------------------------	-------------------------	---

Tablo 4, katılımcıların ‘Kendinizi başkalarıyla kıyasladığınızda suçluluk hissediyor musunuz? Bu duyguyu nasıl tarif edersiniz?’ sorusuna verdikleri yanıtlar üzerinden, suçluluk duygusunun nasıl kurulduğunu ve gündelik yiyecek seçimlerine nasıl yansıdığını göstermektedir. Bulgular, suçluluğun yalnızca bir duygu durumu olarak değil; katılımcıların kendilerini disiplin, irade ve ‘doğru beslenme’ ölçütleri üzerinden değerlendirdikleri bir öz-düzenleme mekanizması olarak işlediğini ortaya koymaktadır.

Katılımcı anlatılarında suçluluk çoğunlukla sosyal medya ve yakın çevredeki ‘sağlıklı’ bireylerle yapılan karşılaştırmalar sonrasında ortaya çıkmaktadır (K2, K9, K10, K11). Bu karşılaştırmalar, ‘iradesizim’, ‘tembelim’, ‘başarısızım’ gibi içsel söylemlerle birlikte dile getirilmekte ve bireylerin yeme davranışlarını ahlaki bir zeminde yeniden düzenlemelerine yol açmaktadır (K2, K5, K11, K14). Suçluluk sonrasında katılımcılar, ekmek yememe, tatlıyı kesme, kalori hesabı yapma, yalnızca hafif yiyecekleri seçme ya da öğün atlama gibi kontrol odaklı telafi edici stratejilere yöneldiklerini belirtmektedir.

Bazı anlatılarda suçluluk, yalnızca kısıtlama davranışını değil; aynı zamanda duygusal rahatlama amacıyla çikolata, hamur işi gibi hedonik yiyecekler olarak tanımlanan yiyeceklerle yönelmeyi de tetikleyebilmektedir (K8, K13). Bu durum, suçluluğun tek yönlü bir düzenleme mekanizması olmadığını, kontrol ve kaçış yönelimlerini aynı döngü içinde barındırdığını göstermektedir (K1, K8, K12, K13).

Tablo 5: Telafi edici yiyecek seçimlerinin analitik sınıflandırılması

Katılımcı	Telafi Türü	Yiyecek Seçimi	Davranışın Gerekçesi (Anlatıya Dayalı)
K1	Kısıtlayıcı telafi	Akşam öğününü atlama	Gün içinde ‘fazla yediğini’ düşünerek kontrolü yeniden sağlama isteği
K2	Kısıtlayıcı telafi	Salata, yoğurt, brokoli	Suçluluk duygusunu azaltmak ve ‘dengeyi geri kazanmak’
K3	Dengeleyici telafi	Spor sonrası tavuk, pilav	Egzersiz ahlaki telafi olarak görme
K4	Ters telafi (duygusal yeme)	Tatlı ve hamur işi tüketimi	Suçluluk ve yetersizlik duygusuyla başa çıkma
K5	Kısıtlayıcı telafi	Elma, salatalık ve yoğurt	Sosyal medya kıyaslaması sonrası öz-denetimi artırma
K6	Ters telafi (duygusal yeme)	Cips, bisküvi ve kraker atıştırma	Gün içi kısıtlamanın ardından duygusal boşalma
K7	Dengeleyici telafi	Spor sonrası ızgara balık ve yeşil salata	Kendini disiplinli ve ‘iyi’ hissetme ihtiyacı
K8	Kısıtlayıcı telafi	Az porsiyon makarna veya pilav	Kilo alma korkusu ve öz-eleştiri
K9	Ters telafi (duygusal yeme)	Tatlı tüketimi	Suçluluğu bastırma ve geçici rahatlama arayışı
K10	Kısıtlayıcı telafi	Ekmek ve şekerden kaçınma	‘Yanlış yedim’ algısıyla bedeni yeniden denetleme
K11	Dengeleyici telafi	Spor sonrası küçük boy hamburger	Harcanan çabayı yemekle meşrulaştırma
K12	Kısıtlayıcı telafi	Yulaf, avokado ve yoğurt	Sağlıklı birey imajına yaklaşma isteği
K13	Kısıtlayıcı telafi	Akşam öğününde çorba veya yoğurt tüketme	Günlük hataları telafi ederek vicdan rahatlatma
K14	Ters telafi (duygusal yeme)	Çikolata ve hamur işi	Öz-eleştiri sonrası kısa süreli duygusal rahatlama
K15	Dengeleyici telafi	Sebzeli yemek ve bir dilim tam buğday ekmek	Disiplinli davranma algısını sürdürme

K16	Kısıtlayıcı telafi	Tavuk salatası, haşlanmış patates ve yoğurt	Kontrol duygusunu yeniden kurma ihtiyacı
-----	--------------------	---	--

Tablo 5, katılımcı anlatılarında yer alan telafi edici yiyecek seçimlerini katılımcı bazında analitik olarak sınıflandırmaktadır. Her katılımcının hangi tür telafi stratejisine yöneldiği, hangi yiyecekleri seçtiği ya da hangi gıdalardan kaçındığı ve bu davranışların anlatsal gerekçeleri izlenebilir biçimde sunulmaktadır. Tablo, nicel bir sıklık iddiası taşımadan, telafi davranışlarının bireysel düzeyde nasıl anlamlandırıldığını görünür kılmayı amaçlamaktadır.

Bulgular, telafi edici stratejilerin üç ana hatta toplandığını göstermektedir: kısıtlayıcı telafi, dengeleyici telafi ve ters telafi (duygusal yeme).

- Kısıtlayıcı telafi, öğün atlama, porsiyon küçültme, ekmek ve şekerden kaçınma ya da ‘temiz yeme’ yönelimi gibi kontrol odaklı seçimlerle ortaya çıkmaktadır. Bu strateji çoğunlukla suçluluk, kilo alma korkusu ve öz-denetimi yeniden kurma isteğiyle gerekçelendirilmektedir.
- Dengeleyici telafi, katılımcıların egzersiz ya da harcanan çaba sonrasında ‘hak edilmiş’ bir öğün mantığıyla yiyecek seçimi yapmalarını ifade etmektedir. Bu stratejide yemek, yalnızca fizyolojik değil; ahlaki bir ödüllendirme aracı olarak konumlandırılmaktadır.
- Ters telafi ise suçluluk ve yetersizlik duygularıyla başa çıkmak amacıyla tatlı, hamur işi ve atıştırılmalıklara yönelmeyi içermektedir. Bu tür telafi, kısa süreli rahatlama sağlasa da çoğu anlatıda yeniden suçluluk üretmektedir.

Bu çerçevede tablo, yukarıya sosyal kıyaslama sonrası ortaya çıkan suçluluk duygusunun kadınların gündelik yiyecek seçimlerini nasıl düzenlediğini; kontrol, ödüllendirme ve kaçış yönelimlerinin aynı döngü içinde birlikte işlediğini göstermektedir.

Bu çalışmada ‘dengeleyici telafi’, bireyin kısıtlama yerine egzersiz ya da harcanan çaba sonrası ‘hak edilmiş yeme’ mantığıyla yiyecek seçimi yapmasını ifade etmektedir.

Tablo 6: Telafi edici yiyecek seçimlerinin anlam mantıkları

Katılımcı	Telafi Mantığı	Telafinin İşlevi	Telafiye Atfedilen Anlam
K1	Kontrolü geri kazanma	Öz-denetimi yeniden kurma	<i>Az yediğimde önceki öğünümü tolere edebiliyorum.</i>
K2	Dengeyi onarma	Suçluluğu yatıştırma	<i>Hafif yediğimde içim rahatlıyor.</i>
K3	Hak etme mantığı	Ahlaki meşrulaştırma	<i>Spor yaptıysam yemeği hak ediyorum.</i>
K4	Duygusal kaçış	Olumsuz duyguları bastırma	<i>Yiyince kafam biraz dağılıyor.</i>
K5	Normlara yaklaşma	Sosyal onayla uyum sağlama	<i>Doğru beslendiğimi hissetmek istiyorum.</i>
K6	Baskı sonrası boşalma	Duygusal regülasyon	<i>Kendimi çok tuttuğumda patlıyorum.</i>
K7	Disiplin sürdürme	Öz-imağı koruma	<i>Kontrollü biri gibi hissetmek istiyorum.</i>
K8	Riskten kaçınma	Kilo artışı kaygısını azaltma	<i>Fazla kaçmasın diye kendimi frenliyorum.</i>
K9	Rahatlatma arayışı	Suçluluğu geçici bastırma	<i>Tatlı yiyince anlık iyi oluyorum.</i>
K10	Bedeni yeniden denetleme	Öz-yargıyı düzenleme	<i>Çok yediysem telafi etmeliyim.</i>
K11	Çabayı ödüllendirme	Emek-ödül dengesi kurma	<i>Hak ettiğim bir yemek gibi görüyorum.</i>
K12	İdeal benliğe yaklaşma	Öz-değer onarımı	<i>Sağlıklı biri olduğumu hissettiriyor.</i>
K13	Vicdan rahatlatma	Ahlaki arınma	<i>Hataları kapatıyormuşum gibi oluyor.</i>
K14	Duygusal yatışma	Stres ve öz-eleştiriye azaltma	<i>Yemek beni kısa süre sakinleştiriyor.</i>
K15	Düzeni sürdürme	Düzeni sağlama	<i>Raydan çıkmadığımı düşünüyorum.</i>
K16	Kontrol hissi üretme	Psikolojik güvenlik	<i>Kontrol bende gibi hissediyorum.</i>

Tablo 6, telafi edici yiyecek seçimlerinin yalnızca davranışsal düzeyde değil, aynı zamanda katılımcıların bu pratiklere yükledikleri anlamlar ve işlevler üzerinden nasıl kurulduğunu göstermektedir. Katılımcı anlatılarında telafi, basit bir ‘az yeme’ ya da ‘doğru yeme’ girişiminden ziyade; kontrolü geri kazanma, suçluluğu yatıştırma, ahlaki meşrulaştırma ve öz-değer onarımı gibi çok katmanlı anlam mantıklarıyla ilişkilendirilmektedir.

Özellikle kısıtlayıcı telafiye yönelik katılımcılar (K1, K2, K5, K8, K10, K12, K13, K16), telafiyi çoğunlukla bedeni yeniden denetleme ve hatalı olduğu düşünülen yeme davranışlarını sembolik olarak silme aracı olarak konumlandırmaktadır. Bu anlatılarda telafi, fizyolojik bir düzenlemeden ziyade, suçluluk duygusunu düzenleyen ahlaki bir pratik olarak işlenmektedir. Katılımcıların ‘içimi rahatlatıyor’, ‘kontrol bende gibi oluyor’ ya da ‘yanlış yaptıysam telafi etmeliyim’ gibi ifadeleri, telafinin öz-yargı mekanizmasıyla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Dengeleyici telafiye yönelik katılımcılar (K3, K7, K11, K15) ise telafiyi hak etme ve ödüllendirme mantığı üzerinden kurmaktadır. Bu grupta egzersiz ya da disiplinli davranışlar, yiyecek seçimini meşrulaştıran ahlaki sermayeye dönüşmektedir. Katılımcı anlatılarında spor, yalnızca fiziksel bir faaliyet değil; yemenin etik olarak kabul edilebilir hâle gelmesini sağlayan sembolik bir düzenleme aracı olarak işlev görmektedir.

Ters telafi (duygusal yeme) örüntülerinde (K4, K6, K9, K14) ise telafi, kontrol üretmekten ziyade, olumsuz duygulanımı bastırmaya yönelik bir kaçış stratejisi olarak ortaya çıkmaktadır. Bu anlatılarda yeme, suçluluğu ortadan kaldırmaktan çok, kısa süreli bir rahatlama ve dikkat dağıtma işlevi görmektedir. Katılımcıların ‘yiyince kafam dağılıyor’ ya da ‘kısa süre iyi oluyorum’ gibi ifadeleri, telafinin sürdürülebilir bir düzenleme üretmediğini; aksine döngüsel biçimde yeniden suçlulukla birleştiğini düşündürmektedir.

Bu bulgular, telafi edici yiyecek seçimlerinin tekil davranışlar değil; sosyal kıyaslama sonrası tetiklenen suçluluk, öz-denetim ve öz-değer düzenleme süreçlerinin parçası olarak işlediğini göstermektedir. Tablo 6, telafiyi biyolojik bir ihtiyaçtan çok, normatif ve duygusal olarak yapılandırılmış bir anlam pratiği olarak görünür kılmakta; sosyal kıyaslama, suçluluk ve yeme davranışı arasındaki ilişkisel mantığın mikro düzeyde nasıl kurulduğunu izlenebilir hâle getirmektedir.

Tablo 7: Davranışsal tepkiler tematik kodlaması

Alt Tema	Kod	Katılımcı İfadeleri
Telafi davranışları (kısıtlayıcı)	Diyet yapma, spor, öğün atlama	<i>Bir gün önce fazla yediğimi hissedersen ertesi gün ekmek yemiyorum. Genelde sadece salata, yoğurt, haşlanmış sebze, bazen de bir kâse çorba ile geçiştiriyorum. Akşamları pilav, makarna gibi şeylerden özellikle kaçınıyorum.(K5)</i>
	Düşük kalorili seçim	<i>Kendimi suçlu hissettiğimde tost ya da hamur işi yerine yeşil salata, ton balıklı salata ya da yoğurtlu meyve tercih ediyorum. Sanki böyle yapınca hatamı telafi etmiş oluyorum. (K2)</i>
	Öğün atlama	<i>Bazen sabah kahvaltısını tamamen atlıyorum. Öğlene kadar sadece kahve içiyorum. ‘Ne kadar az yersem o kadar toparlarım’ diye düşünüyorum.(K13)</i>
Duygusal yeme (ters telafi)	Suçluluk sonrası aşırı yeme	<i>Kendimi kötü hissettiğimde bazen daha çok yiyorum.(K9)</i>
	Karbonhidrat ve tatlı yönelimi	<i>Üzgünsem veya kendime kızdıysam makarna, patates kızartması, tatlı gibi şeyleri daha çok istiyorum. Onları yerken kısa süreli rahatlıyorum.(K16)</i>
	Kontrol kaybı hissi	<i>Başta kendimi tutacağım diyorum ama sonra paketi açınca duramıyorum. Sonra daha çok suçlu hissediyorum.(K6)</i>
Telafinin sürdürülebilirliği	Geçici etki, döngüsel suçluluk	<i>İki üç gün çok dikkat ediyorum; salata, yoğurt, sebze ağırlıklı besleniyorum ama sonra yine eski düzenime dönüyorum. (K10)</i>

Döngüsel suçluluk	<i>Bir süre iyi gidiyor gibi hissediyorum, sonra tekrar kaçırınca yine aynı suçluluk başlıyor. (K4)</i>
Motivasyon kaybı	<i>Uzun süre sürdüremiyorum. İlk günlerde heves var ama sonra yoruluyorum ve bırakıyorum. (K7)</i>

Tablo 7, ‘Suçluluk hissettikten sonra kendinizi daha iyi hissetmek için yiyecek seçimlerinizi değiştirdiğiniz oluyor mu?’ sorusuna verilen yanıtlar üzerinden, açık kodlama sürecinde ortaya çıkan telafi edici pratikleri ve bu pratiklere eşlik eden deneyimsel örüntüleri göstermektedir. Tablo, katılımcı anlatılarında tekrar eden davranış biçimlerini tematik kümeler altında sınıflandırarak, telafi edici yeme pratiklerinin nasıl anlamlandırıldığını görünür kılmayı amaçlamaktadır.

Katılımcı anlatıları, suçluluk duygusunun ardından diyet yapma, öğün kısıtlama, düşük kalorili yiyeceklere yönelme ve egzersizi artırma gibi düzenleme girişimlerinin yaygın olduğunu ortaya koymaktadır (K5, K2, K13). Ancak bu telafi edici stratejiler çoğunlukla kısa süreli bir kontrol ve rahatlama hissi sağlamakta; sürdürülebilirliği sınırlı pratikler olarak betimlenmektedir (K10, K4, K7).

Tablo 8: Sosyal ve kültürel faktörler tematik kodlaması

Alt Tema	Kod	Alıntı
Aile ve yakın çevre etkisi	Aile yorumları ve beden denetimi	<i>Annem hep ‘biraz kilo aldın’ derdi, ister istemez yediklerime dikkat etmeye başladım. (K2)</i>
	Karşılaştırmalı aile söylemleri	<i>Kuzenim çok zayıftı, annem hep onu örnek verirdi, ben de kendimi kötü hissedirdim. (K8)</i>
	Ev içi yemek normları	<i>Evde hem yemek yemem konusunda ısrar olurdu hem de kilo almamam konusunda uyarıldım. (K5)</i>
Akran ve sosyal çevre	Arkadaş çevresinde beden kıyası	<i>Arkadaşlarım spor yapınca ben de yapmadığım için suçlu hissediyorum. (K6)</i>
	Ortak yemek ortamlarında kontrol	<i>Dışarıda herkes salata yiyince ben de onlara uyum sağlamaya çalışıyorum. (K11)</i>
	Sosyal onay beklentisi	<i>Masada sağlıklı seçince kendimi daha kabul görmüş hissediyorum. (K3)</i>
Sosyal medya normları	Fit beden temsilleri	<i>Instagram’da herkes karın kaslı gibi, ben kendimi kötü hissediyorum. (K1)</i>
	‘Temiz yeme’ söylemleri	<i>Temiz beslenenleri görünce benim yediklerim gözüme batıyor. (K4)</i>
	Karşılaştırmalı takip pratiği	<i>Bilinçsizce hep benden daha zayıfları izliyorum.” (K9)</i>
	Görsel tetikleyiciler	<i>Story’de tabak görünce bile ‘bugün ne yedim’ diye hesap yapıyorum. (K7)</i>
Kültürel beden normları	Kadınlık ve zayıflık beklentisi	<i>Kadın dediğin bakımlı ve zayıf olmalı gibi bir baskı var. (K10)</i>
	Yemek-sevgi ikiliği	<i>Yemezsen ayıp, yersen kilo aldın deniyor. (K12)</i>
	Ahlaki beden söylemi	<i>Sağlıklı yiyen iyi, yiyemeyen iradesiz gibi görülüyor. (K14)</i>
	Toplumsal görünürlük baskısı	<i>Toplum içinde kilolu görünmekten rahatsızım. (K16)</i>

Tablo 8, ‘Kültürel normların (zayıf olma baskısı, kadınlık normları vb.) yeme davranışınızı etkilediğini düşünüyor musunuz?’ sorusuna verilen yanıtlar üzerinden, açık kodlama sürecinde ortaya çıkan sosyal ve kültürel bağlamları betimlemektedir. Bulgular, yalnızca aile içi söylemlerle sınırlı kalmayan; akran çevresi, sosyal medya temsilleri ve kültürel beden normlarının birlikte işlediği ilişkisel bir değerlendirme alanına işaret etmektedir.

Aile ve yakın çevre bağlamında beden odaklı yorumlar, karşılaştırmalı söylemler ve ev içi yemek normları, katılımcıların yeme pratiklerini sürekli olarak gözden geçirmelerine neden

olmaktadır. Bu bağlamda, ‘ye’ ve ‘kilo alma’ söylemlerinin eşzamanlı biçimde var olması, katılımcı anlatılarında ambivalans ve suçluluk üretmektedir.

Akran çevresi ve ortak yemek ortamları, sosyal onay ve uygunluk beklentilerinin yoğunlaştığı alanlar olarak ortaya çıkmaktadır. Katılımcılar, başkalarının seçimlerini referans alarak kendi yiyecek tercihlerine ahlaki anlamlar yüklemekte; sağlıklı seçimleri kabul görme, diğer seçimleri ise sapma olarak değerlendirmektedir.

Sosyal medya ise fit beden temsilleri, ‘temiz beslenme’ söylemleri ve görsel tetikleyiciler aracılığıyla yukarıya sosyal kıyaslamayı süreklileştiren normatif bir alan olarak betimlenmektedir. Bu temsiller, katılımcıların yalnızca ne yediklerini değil, kendilerini nasıl değerlendirdiklerini de yapılandırmaktadır.

Kültürel beden normları bağlamında ise kadınlık, zayıflık ve yemek ilişkisi ahlaki bir çerçeve içinde kurulmaktadır. Katılımcı anlatıları, sağlıklı beslenmenin ‘iyi’, bunun dışına çıkmanın ise ‘iradesiz’ olarak kodlandığını göstermektedir. Bu bağlamda yukarıya sosyal kıyaslama, bireysel bir eğilimden çok, kültürel olarak meşrulaştırılmış bir öz-denetim pratiği olarak ortaya çıkmaktadır.

Tablo 9: Kıyaslama baskısından kaçış tematik kodlaması

Tema	Alt Kod	Genel Tutum/Duygu
Kıyaslamasız yaşam hayali	Özgürlük hissi	<i>Kimseyle kendimi karşılaştırmam daha rahat nefes alırım, yediklerimle savaşmam. (K3)</i>
	Kendini kabul	<i>Olduğum hâli kabullenirdim, sürekli eksik aramazdım. (K7)</i>
	Suçluluk azalması	<i>Kıyaslama olmasa yediğim şeylerden bu kadar suçlu olmazdım. (K1)</i>
	Kontrol baskısının azalması	<i>Her lokmayı denetlemek zorunda hissetmezdim. (K9)</i>
	Duygusal rahatlama	<i>Kafam daha sakin olurdu, yemek stres değil keyif olurdu (K12)</i>
	Telafi ihtiyacının zayıflaması	<i>Kaçamak yaptım mı diye düşünmezdim, ertesi gün ceza kesmezdim. (K5)</i>
	Beden ile barış	<i>Vücudumla kavga etmeyi bıraktırdım. (K14)</i>
	Yeme davranışında esneklik	<i>Salata mı pizza mı diye ahlak hesabı yapmazdım. (K16)</i>

Tablo 9, ‘Eğer sosyal kıyaslamanın hiç olmadığı bir ortamda olsaydınız, yeme davranışlarınız, kendinizi değerlendirme şekliniz veya duygularınız nasıl değişirdi?’ sorusuna verilen yanıtların tematik kodlamasını sunmaktadır. Bulgular, katılımcıların kıyaslamadan arındırılmış bir yaşamı çoğunlukla özgürlük, kendini kabul ve duygusal rahatlama ile ilişkilendirdiklerini göstermektedir.

Bu tema, önceki bölümlerde ortaya konan kıyaslama–suçluluk–telafi döngüsüne doğrudan bir davranışsal karşılık üretmekten ziyade, katılımcıların bu döngüyü reflektif düzeyde fark etme ve sorgulama biçimlerini görünür kılmaktadır. Bu yönüyle Tablo 9, sosyal kıyaslamanın yalnızca davranışsal sonuçlarını değil, aynı zamanda bireylerin bu süreçle kurdukları öznel ve eleştirel ilişkiyi betimleyen tamamlayıcı bir bulgu alanı sunmaktadır.

Tablo 10: Yukarıya sosyal kıyaslama temelli yeme deneyiminin eksen kodlama çerçevesi

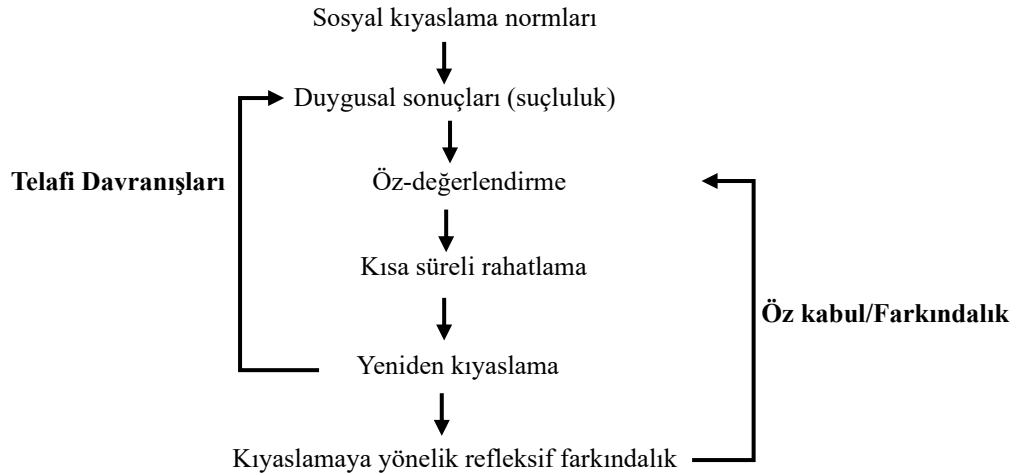
Ana Eksen	Alt Temalar	Analitik İlişki
Sosyal Kıyaslama Normları	Sosyal medya, kültürel idealler, toplumsal beden algısı	Dijital ve yüz yüze bağlamlar, bireyin beden ve beslenme pratiklerini değerlendirdiği normatif referans alanlarını oluşturmaktadır (K2, K4, K13).
Kıyaslamanın Duygusal Sonuçları	Suçluluk, utanç, yetersizlik, öz-eleştiri	Yukarıya kıyaslama, normlarla uyumsuzluk algısı yaratarak suçluluk ve öz-eleştiri temelli duygulanımları tetiklemektedir (K8, K9, K11, K16).

Öz-Değerlendirme Mekanizması	Kendini yargılama, kontrol ihtiyacı, mükemmeliyetçilik	Olumsuz duygulanım, bireyin kendini daha sıkı izleme ve davranışlarını ahlaki olarak düzenleme ihtiyacını artırmaktadır (K11, K5, K14).
Telafi Davranışlar	Edici Diyet, spor, detoks, öğün atlama	Suçluluk ve öz-denetim ihtiyacı, yiyecek seçimlerini kısıtlama, dengeleme ya da duygusal rahatlama yönünde yeniden yapılandırmaktadır (K1, K8, K13).
Kısa Psikolojik Rahatlama	Süreli Geçici denge, öz-onay hissi	Telafi edici davranışlar kısa vadeli bir denge hissi üretmekte; ancak kalıcı duygusal iyilik sağlamamaktadır (K3, K10, K15).
Döngünün Kurulması	Yeniden Sosyal kıyaslamaya geri dönme, içsel tatminsizlik	Kültürel normların sürekliliği ve dijital uyarıcılar, kıyaslama-suçluluk-telafi döngüsünün yeniden kurulmasına zemin hazırlamaktadır (K1, K6, K13).
Kıyaslamaya Yönelik Refleksif Farkındalık	Suçluluk azalması, Kontrol baskısının azalması, Beden ile barış, Yeme davranışında esneklik	Katılımcılar, kıyaslamının askıya alındığı bir bağlamda daha az suçluluk ve daha fazla öz-kabul içeren bir yeme deneyimi tahayyül etmektedir. (K7, K12, K15, K16).

Tablo 10, açık ve eksen kodlama süreci sonucunda elde edilen temaların, sosyal kıyaslama temelli yeme deneyiminin nasıl yapılandığını gösteren bütüncül bir analitik çerçeve içinde birleştirildiğini ortaya koymaktadır. Eksen kodlama, sosyal medya, kültürel idealler ve toplumsal beden normları gibi dışsal referansların bireyin öz-değerlendirme süreçlerini tetikleyen temel bağlamı oluşturduğunu; bu bağlamın sosyal kıyaslamayı başlatan ana eksen olarak işlediğini göstermektedir.

Analiz, kıyaslama sürecinin suçluluk, utanç ve yetersizlik gibi olumsuz duygulanımlarla birlikte işleyen bir öz-değerlendirme mekanizması ürettiğini ortaya koymaktadır. Katılımcı anlatılarında bu duyguların, kontrol ihtiyacı ve mükemmeliyetçilikle birleşerek kısıtlayıcı beslenme pratikleri ve telafi edici davranışlara yönelimi artırdığı görülmektedir. Ancak bu davranışlar, katılımcılar tarafından çoğunlukla kısa süreli bir psikolojik rahatlama sağlamakta; ardından sosyal kıyaslamaya geri dönüşle birlikte döngü yeniden kurulmaktadır.

Eksen kodlama tablosunun son aşamasında yer alan ‘Kıyaslamaya Yönelik Refleksif Farkındalık’, katılımcıların bu tekrarlayan döngüye ilişkin geliştirdikleri refleksif farkındalığı betimleyen bir analitik kategori olarak ortaya çıkmaktadır. Bu kategori, döngünün fiilen çözüldüğünü göstermekten ziyade, bireylerin dışsal normları sorgulamaya başladıkları ve kıyaslamaya dayalı öz-değerlendirme pratiklerini tahayyül düzeyinde yeniden düşünmeye açtıkları bir kırılma olasılığına işaret etmektedir. Sosyal kıyaslamının duygusal ve davranışsal sonuçlarını ve bu sürecin kültürel normlar içinde nasıl süreklilik kazandığını ve bireylerin bu sürekliliğe yönelik farkındalık geliştirme biçimlerini bütüncül bir biçimde görünür kılmaktadır.



Şema 1: Eksenler arası ilişki şeması

Şema 1, katılımcı anlatılarında tekrar eden sosyal kıyaslama, duygulanım ve yeme pratikleri arasındaki ilişkisel örüntüleri betimlemek amacıyla oluşturulmuş analitik bir görselleştirmedir. Şema, sosyal kıyaslama normlarının suçluluk gibi olumsuz duygulanımlarla birlikte telafi edici davranışlara eşlik eden bir deneyim alanı yarattığını; bu davranışların ise çoğunlukla kısa süreli bir rahatlama hissiyle sınırlı kaldığını görünür kılmaktadır. Katılımcı anlatılarında, bu geçiciliğin ardından kıyaslama pratiklerinin yeniden devreye girdiği ve sürecin döngüsel biçimde sürdüğü ifade edilmektedir.

Şemada yer alan öz-kabul ve farkındalık, nedensel bir çözüm ya da müdahale aşaması olarak değil; bazı katılımcıların anlatılarında beliren, kıyaslamaya dayalı öz-değerlendirme süreçlerini askıya alma potansiyeli taşıyan refleksif bir yönelim olarak ele alınmaktadır. Bu yönelim, döngünün zorunlu olarak sona erdiğini değil; belirli koşullarda zayıflayabildiğini göstermektedir.

Bu görselleştirme, Sosyal Kıyaslama Teorisi'nin (Festinger, 1954) bireyin kendini değerlendirme süreçlerine ilişkin varsayımlarını, benlik düzenleme literatüründe tanımlanan duygusal ve davranışsal düzenleme pratikleriyle nitel düzeyde ilişkilendirmektedir. Şema, kuramsal bir model önerisi sunmaktan ziyade, katılımcı anlatılarında tekrar eden deneyimsel mantıkları bütüncül bir biçimde izlenebilir kılmayı amaçlamaktadır.

Ayrıca, kültürel bağlamın etkisi şemada arka plan koşulu olarak yer almakta; özellikle Türkiye bağlamında sosyal medya aracılığıyla dolaşıma giren 'fit yaşam' ve 'sağlıklı beslenme' temsillerinin, kıyaslama deneyimini sürekli olarak besleyen bir normatif zemin oluşturduğu görülmektedir.

Yukarıya Kıyaslamanın Psikolojik Etkileri: Suçluluk ve Telafi Edici Yiyecek Seçimleri Üze- rine Bir Araştırma

Temellendirilmiş Kuram (Grounded Theory) Yaklaşımı



Şekil 1: Sosyal kıyaslama, suçluluk ve telafi edici yeme pratikleri arasındaki süreç

Bu şema, temellendirilmiş kuram yaklaşımıyla yürütülen analizde katılımcı anlatılarında tekrar eden örüntüleri heuristik bir analitik araç olarak görselleştirmektedir. Yönlü oklar, nedensel açıklamalar sunmaktan ziyade, sosyal kıyaslama deneyiminin suçluluk, telafi pratikleri ve öz-değerlendirme ile nasıl ilişkisel olarak örüldüğünü betimlemeyi amaçlamaktadır. Şema, bireylerin anlatılarında sıkça vurgulanan tekrar eden düzenleme mantıklarını görünür kılmakta; genellenebilir ya da doğrulanmış bir nedensel model iddiası taşımamaktadır.

Analitik olarak suçluluk, katılımcı deneyimlerinde merkezi bir düzenleyici duygu olarak ortaya çıkmakta; bu duygu kısa süreli rahatlama sağlayan telafi pratikleriyle geçici biçimde yatışmakta ve çoğu anlatıda yeniden kıyaslama deneyimine geri dönülmektedir. Buna karşılık, bazı katılımcı anlatılarında kıyaslamadan uzaklaşma ve öz-kabul vurguları, bu tekrar eden örüntünün sorgulanmasına imkân tanıyan olası bir kırılma noktası olarak belirlemektedir.

Şema, Sosyal Karşılaştırma Teorisi (Festinger, 1954) ve öz-düzenleme literatürüyle kavramsal bir diyalog kurmakta; ancak bu teorileri test etmeyi değil, nitel veriden türetilen örüntüleri tartışmaya açmayı amaçlamaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma, yukarıya sosyal kıyaslanmanın kadınların beslenme deneyimlerini doğrusal bir neden-sonuç ilişkisi içinde değil, tekrar eden ve karşılıklı olarak güçlenen döngüsel bir yapı içerisinde şekillendirdiğini ortaya koymaktadır. Bulgular, sosyal kıyaslanmanın yalnızca bilişsel bir değerlendirme süreci olmadığını; suçluluk, yetersizlik ve öz-değer sorgulaması gibi duygulanımlar aracılığıyla yeme davranışlarını düzenleyen çok katmanlı bir mekanizma olarak işlediğini göstermektedir. Bu yönüyle çalışma, sosyal kıyaslama kuramının klasik çerçevesini genişleterek, bu sürecin gündelik beslenme pratikleri üzerindeki duygusal ve davranışsal yansımalarını görünür kılmaktadır.

Elde edilen bulgular, özellikle sosyal medya ve yakın çevre kaynaklı yukarıya kıyaslanmanın bireylerde normatif uyumsuzluk algısı yarattığını ve bu algının suçluluk temelli öz-değerlendirme süreçlerini tetiklediğini göstermektedir. Sonuçlar, dijital medya içeriklerinin beden algısı ve benlik değerlendirmesi üzerindeki etkilerini ortaya koyan çalışmalarla uyumludur (Tiggemann ve Slater, 2014; Dittmar, 2009). Bu süreç, bireylerin bedenlerini sürekli izleme ve değerlendirme eğilimlerini açıklayan nesneleştirme kuramı ile de örtüşmektedir (Fredrickson ve Roberts, 1997; McKinley ve Hyde, 1996). Ancak mevcut çalışma, bu kıyaslama süreçlerinin yalnızca algısal bir değerlendirme üretmediğini; aynı zamanda doğrudan yeme davranışlarını yeniden düzenleyen bir mekanizma olarak işlediğini ortaya koymaktadır.

Çalışmanın bulgularından biri, suçluluk duygusunun çift yönlü bir düzenleyici mekanizma olarak işlediğini göstermesidir. Katılımcı anlatılarında suçluluk, diyet kısıtlaması ve düşük kalorili seçimler gibi kontrol odaklı stratejileri tetiklerken; yüksek kalorili yiyeceklere yönelme ve duygusal yeme davranışlarını da ortaya çıkarabilmektedir. Bu bulgu, duyguların yeme davranışı üzerindeki çok boyutlu etkisini açıklayan modellerle uyumludur (Macht, 2008; Sproesser vd., 2014). Öz-denetim ve benlik saygısı ile yeme davranışları arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar da suçluluk ve öz-değer algısının bu süreçte belirleyici olduğunu göstermektedir (Heatherton ve Polivy, 1991; Polivy ve Herman, 1985). Çalışma, bu çift yönlü yapının sosyal kıyaslama bağlamında nasıl tetiklendiğini ve sürdürüldüğünü ortaya koymaktadır.

Bulgular, telafi edici davranışların çoğunlukla kısa vadeli bir kontrol hissi sağladığını, ancak uzun vadede sürdürülebilir olmadığını göstermektedir. Bu durum, kısıtlama ve aşırı yeme arasındaki döngüsel ilişkiyi açıklayan çalışmalarla paralellik göstermektedir (Stice, 2002; Polivy vd., 1988). Aynı zamanda yeme davranışlarının dışsal uyarılar ve bağlamsal faktörler tarafından şekillendiğini vurgulayan yaklaşımlar da bu bulguyu desteklemektedir (Wansink vd., 2009; Van Strien vd., 2009). Ancak bu çalışma, söz konusu döngünün sosyal kıyaslama ile sürekli yeniden üretildiğini göstererek bu literatüre özgün bir katkı sunmaktadır.

Çalışma yiyecek seçiminin sembolik ve ahlaki boyutlarını da görünür kılmaktadır. Katılımcı anlatılarında yiyecekler yalnızca besin değeri açısından değil; ‘doğru’, ‘temiz’ ya da ‘hak edilmiş’ gibi ahlaki kategoriler üzerinden anlamlandırılmaktadır. Bu bulgu, yiyeceklerin ahlaki anlamlar kazanmasını açıklayan çalışmalarla örtüşmektedir (Rozin, 1999; Rozin vd., 1999) ve tüketim davranışlarının duygusal ve sembolik boyutuna vurgu yapan yaklaşımlarla desteklenmektedir (Holbrook ve Gardner, 1993). Bu bağlamda yiyecek seçimi öz-değer ve normatif uyumun düzenlendiği bir alan olarak ortaya çıkmaktadır.

Çalışmanın kültürel bağlama ilişkin bulguları da dikkat çekicidir. Türkiye örneğinde beden algısı ve yeme davranışlarının toplumsal normlar ve cinsiyet rolleri ile yakından ilişkili

olduğu görülmektedir. Bu durum, Türkiye’de beden imgesi ve sosyokültürel baskıları inceleyen çalışmalarla uyumludur (Swami vd., 2015; Cihan vd., 2016; Özel vd., 2024). Aile içi etkileşimlerin ve sosyal çevrenin beden algısı üzerindeki etkisini vurgulayan çalışmalar da bu bulguları desteklemektedir (Hillard, vd., 2016; Corning vd., 2010). Bu yönüyle çalışma, sosyal kıyaslama süreçlerinin kültürel bağlam içinde nasıl anlam kazandığını ortaya koyarak literatüre bağlamsal bir derinlik kazandırmaktadır.

Katılımcıların kıyaslamanın askıya alındığı bir bağlamda daha esnek ve öz-kabul temelli bir beslenme deneyimi tahayyül etmeleri, sosyal kıyaslamanın benlik düzenleme süreçleri üzerindeki rolünü vurgulayan klasik yaklaşımlarla örtüşmektedir (Festinger, 1954). Bu durum aynı zamanda, duygusal düzenleme süreçlerini açıklayan bilişsel-motivasyonel yaklaşımlarla da ilişkilendirilebilir (Lazarus, 1991).

Sonuç olarak bu çalışma, yukarıya sosyal kıyaslamanın kadınların beslenme deneyimlerini şekillendiren merkezi bir mekanizma olduğunu ve bu sürecin suçluluk, öz-denetim ve telafi edici davranışlar aracılığıyla döngüsel bir yapı kazandığını ortaya koymaktadır. Bulgular, yeme davranışlarının yalnızca bireysel tercih ya da irade meselesi olarak ele alınamayacağını; aksine sosyal karşılaştırma süreçleri, kültürel normlar ve duygusal düzenleme mekanizmalarıyla iç içe geçmiş çok katmanlı bir yapı olduğunu göstermektedir.

Bu doğrultuda çalışma, sağlıklı beslenme ve beden algısına yönelik müdahalelerin yalnızca davranış değişikliğine odaklanmasının yeterli olmadığını; sosyal medya temsilleri, normatif beden algıları ve suçluluk temelli duygusal süreçlerin de dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Özellikle öz-şefkat ve esnek yeme yaklaşımlarının, bu döngüsel yapının zayıflatılmasında önemli bir rol oynayabileceği değerlendirilmektedir.

Etik Kurul İzni

Bu çalışma için Siirt Üniversitesi Etik Kurulu'nun 03.11.2025 tarih ve 1134 sayılı oturumunda verilen karar ile etik kurul onayı alınmıştır.

Kaynakça

- Baumeister, R. F. & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1-15. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1
- Bocci Benucci, S., Fioravanti, G., Silvestro, V., Spinelli, M. C., Brogioni, G., Casalini, A., ... & Rotella, F. (2024). The impact of following instagram influencers on women's body dissatisfaction and eating disorder symptoms. *Nutrients*, 16(16), 2730. <https://doi.org/10.3390/nu16162730>
- Boyce, J. A., & Kuijer, R. G. (2014). Focusing on media body ideal images triggers food intake among restrained eaters: a test of restraint theory and the elaboration likelihood model. *Eating Behaviors*, 15(2), 262-270. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.03.003>
- Chirkov, V. (2019). An introduction to the theory of sociocultural models. *Asian Journal of Social Psychology*, 23(2), 143–162. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12381>
- Cihan, B., Bozo, Ö., Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. (2016). Psychometric properties of the sociocultural attitudes towards appearance Questionnaire-4-Revised (SATAQ-4R) in Turkish women. *Eating Behaviors*, 21, 168-171. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.03.003>
- Collins, R. L. (1996). For better or worse: The impact of upward social comparison on self-evaluations. *Psychological Bulletin*, 119(1), 51–69. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.1.51>
- Corbin, J. & Strauss, A. (2014). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. Sage Publications. ISBN: 978-1-4129-9746-1

- Corning, A. F., Gondoli, D. M., Bucchianeri, M. M., & Salafia, E. H. B. (2010). Preventing the development of body issues in adolescent girls through intervention with their mothers. *Body Image*, 7(4), 289-295. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.08.001>
- Cowley, E. S., & Schneider, J. (2025). 'I sometimes feel like I can't win!': An exploratory mixed-methods study of women's body image and experiences of exercising in gym settings. *PLoS One*, 20(1), e0316756. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0316756>
- De Young, K. P., Zander, M., Towne, T., Della Longa, N. M., Hovrud, L., & Murtha-Berg, E. (2019). The relation of dietary restraint and affect with food choice and the experience of guilt after eating. *Current Psychology*, 38(1), 92-99. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9592-x>
- Dittmar, H. (2009). How do "body perfect" ideals in the media have a negative impact on body image and behaviors? Factors and processes related to self and identity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 1-8. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.1.1>
- Dondzilo, L., Rodgers, R. F. & Dietel, F. A. (2024). Association between engagement with appearance and eating related TikTok content and eating disorder symptoms via recommended content and appearance comparisons. *International Journal of Eating Disorders*, 57(2), 458–462. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1002/eat.24117>
- Dumas, C. R., Malo, R., Rommel, D. & Congard, A. (2026). An 'orthorexic society': The role of psychological flexibility in responding to healthy eating pressures. *New Ideas in Psychology*, 80, 101207. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2025.101207>
- Festinger, L. (1954). A Theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Fitzsimmons-Craft, E. E., Bardone-Cone, A. M., Wonderlich, S. A., Crosby, R. D., Engel, S. G., & Bulik, C. M. (2015). The relationships among social comparisons, body surveillance, and body dissatisfaction in the natural environment. *Behavior therapy*, 46(2), 257-271. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.09.006>
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Glaser, B. & Strauss, A. (2017). *Discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203793206>
- Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 895-910.
- Hillard, E. E., Gondoli, D. M., Corning, A. F., & Morrissey, R. A. (2016). In it together: Mother talk of weight concerns moderates negative outcomes of encouragement to lose weight on daughter body dissatisfaction and disordered eating. *Body Image*, 16, 21-27. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.09.004>
- Holbrook, M. B., & Gardner, M. P. (1993). An approach to investigating the emotional determinants of consumption durations: why do people consume what they consume for as long as they consume it?. *Journal of Consumer Psychology*, 2(2), 123-142. [https://doi.org/10.1016/S1057-7408\(08\)80021-6](https://doi.org/10.1016/S1057-7408(08)80021-6)
- Landt, M. C. T. S., Van Furth, E. F., Van Beijsterveldt, C. E. M., Bartels, M., Willemsen, G., De Geus, E. J. C., Ligthart, L. & Boomsma, D. I. (2017). Prevalence of dieting and fear of weight gain across ages: a community sample from adolescents to the elderly. *International Journal of Public Health*, 62(8), 911–919. <https://doi.org/10.1007/s00038-017-0948-7>
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.46.8.819>

- Leahey, T. M., Crowther, J. H., & Mickelson, K. D. (2007). The frequency, nature, and effects of naturally occurring appearance-focused social comparisons. *Behavior Therapy*, 38(2), 132-143. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.06.004>
- Li, Y. (2019). Upward social comparison and depression in social network settings: The roles of envy and self-efficacy. *Internet Research*, 29(1), 46-59. <https://doi.org/10.1108/IntR-09-2017-0358>
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>
- McKay, A., Moore, S. A. & Kubik, W. (2018). Western beauty pressures and their impact on young university women. *International Journal of Gender and Women's Studies*, 6(2). <https://doi.org/10.15640/ijgws.v6n2a1>
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale: Development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20(2), 181-215. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1996.tb00467.x>
- Muller, D. & Fayant, M. P. (2010). On being exposed to superior others: Consequences of self-threatening upward social comparisons. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(8), 621-634. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00279.x>
- Murphy, R., Straebl, S., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2010). Cognitive behavioral therapy for eating disorders. *Psychiatric Clinics of North America*, 33(3), 611-627. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2010.04.004>
- Onu, D., Kessler, T. & Smith, J. R. (2016). Admiration: A conceptual review. *Emotion Review*, 8(3), 218–230. <https://doi.org/10.1177/1754073915610438>
- Ozel, B., Alici, Y. H., Kocak, O. M., & Ceran, S. (2024). The influence of gender roles on eating attitudes: A study among female college students abstracts. *European Psychiatry*, 67(S1), 801-802. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.1670>
- Prichard, I., & Tiggemann, M. (2008). Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 855-866. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.10.005>
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1985). Dieting and bingeing: A causal analysis. *American Psychologist*, 40(2), 193. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.40.2.193>
- Polivy, J., Heatherton, T. F., & Herman, C. P. (1988). Self-esteem, restraint, and eating behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, 97(3), 354–356. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.97.3.354>
- Raggatt, M., Wright, C. J., Carrotte, E., Jenkinson, R., Mulgrew, K., Prichard, I., & Lim, M. S. (2018). 'I aspire to look and feel healthy like the posts convey': Engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and wellbeing. *BMC Public Health*, 18(1), 1002. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5930-7>
- Rancourt, D., Leahey, T. M., LaRose, J. G. & Crowther, J. H. (2014). Effects of weight-focused social comparisons on diet and activity outcomes in overweight and obese young women. *Obesity*, 23(1), 85–89. <https://doi.org/10.1002/oby.20953>
- Riaz, S., Nazeer, R. & Muzaffar, A. (2024). Social comparison and disordered eating behavior in university students: Mediating role of body image dissatisfaction. *Journal of Professional & Applied Psychology*, 5(2), 295-303. <https://doi.org/10.52053/jpap.v5i2.283>
- Rozin, P., Fischler, C., Imada, S., Sarubin, A., & Wrzesniewski, A. (1999). Attitudes to food and the role of food in life in the USA, Japan, Flemish Belgium and France: Possible

- implications for the diet–health debate. *Appetite*, 33(2), 163-180. <https://doi.org/10.1006/appe.1999.0244>
- Ruddock, H. K. & Hardman, C. A. (2018). Guilty pleasures: The effect of perceived overeating on food addiction attributions and snack choice. *Appetite*, 121, 9-17. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.10.032>
- Schindler, I., Zink, V., Windrich, J. & Menninghaus, W. (2013). Admiration and adoration: Their different ways of showing and shaping who we are. *Cognition & Emotion*, 27(1), 85–118. <https://doi.org/10.1080/02699931.2012.698253>
- Sproesser, G., Schupp, H. T., & Renner, B. (2014). The bright side of stress-induced eating: eating more when stressed but less when pleased. *Psychological Science*, 25(1), 58-65. <https://doi.org/10.1177/0956797613494849>
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 128(5), 825. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.5.825>
- Swami, V., Özgen, L., Gökçen, E., & Petrides, K. V. (2015). Body image among female university students in Turkey: concurrent translation and validation of three body image measures. *International Journal of Culture and Mental Health*, 8(2), 176-191. <https://doi.org/10.1080/17542863.2014.917117>
- Tiggemann, M. (2012). *Sociocultural perspectives on body image*. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance*, Vol. 2. (pp. 758–765). <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-384925-0.00120-6>
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetTweens: The internet and body image concerns in preteenage girls. *The Journal of Early Adolescence*, 34(5), 606-620. <https://doi.org/10.1177/0272431613501083>
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2015). ‘Exercise to be fit, not skinny’: The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body Image*, 15, 61-67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.06.003>
- Van de Ven, N. (2017). Envy and admiration: Emotion and motivation following upward social comparison. *Cognition and Emotion*, 31(1), 193-200. <https://doi.org/10.1080/02699931.2015.1087972>
- Van Strien, T., Herman, C. P., & Verheijden, M. W. (2009). Eating style, overeating, and overweight in a representative Dutch sample. Does external eating play a role?. *Appetite*, 52(2), 380-387. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.11.010>
- Wansink, B., Just, D. R., & Payne, C. R. (2009). Mindless eating and healthy heuristics for the irrational. *American Economic Review*, 99(2), 165-169. <https://doi.org/10.1257/aer.99.2.165>
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90(2), 245. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.90.2.245>
- Wong, M. & Qian, M. (2016). The role of shame in emotional eating. *Eating Behaviors*, 23, 41-47. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.07.004>
- Yu, H., Chambers IV, E. & Koppel, K. (2021). Exploration of the food-related guilt concept. *Journal of Sensory Studies*, 36(1), e12622. <https://doi.org/10.1111/joss.12622>