



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

HATAYA BAĞLI UTANÇ VE SUÇLULUK DUYGUSU İLE
DUYGUSAL YEME ARASINDAKİ İLİŞKİ

BETÜL TETİK

Tez Danışmanı
DR . ÖĞR. ÜYESİ HÜSEYİN ÜNÜBOL

İstanbul – 2019

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

HATAYA BAĞLI UTANÇ VE SUÇLULUK DUYGUSU İLE
DUYGUSAL YEME ARASINDAKİ İLİŞKİ

BETÜL TETİK
164102110

Tez Danışmanı
DR . ÖĞR. ÜYESİ HÜSEYİN ÜNÜBOL

İstanbul – 2019



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 164102110
Öğrenci Adı Soyadı	: Betül TETİK
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Ünübol
Tezin Başlığı	: HATAYA BAĞLI UTANÇ VE SUÇLULUK DUYGUSU İLE DUYGUSAL YEME ARASINDAKİ İLİŞKİ

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 22.05.2019	Saati	: 11:00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="radio"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="radio"/> OY BİRLİĞİ <input type="radio"/> OY ÇOKLUGU			
<input checked="" type="radio"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.			
<input type="radio"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)			
<input type="radio"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="radio"/> Değişmedi.	<input type="radio"/> Değişti.	
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="radio"/> GELMEDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="radio"/> OY BİRLİĞİ ile REDDEDİLMİŞTİR.			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Ünübol	
Üye	Doç.Dr. Gökben Hızlı Sayar	
Üye	Doç. Dr. Korkut Ulucan	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum ”Hataya Bağlı Utanç ve Suçluluk Duygusu ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişki” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Betül TETİK

İstanbul,2019

TESEKKÜR

Bu çalışmanın yürütülmesi sırasında desteğini esirgemeyen tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Hüseyin ÜNÜBOL'a, tez sürecimde bana rehberlik eden arkadaşım Uzm. Psikolojik Danışman Kübra KAPLANER'e, ben kendime güvenmezken bile beni teşvik edip akademik sürece başlangıç yapmamı sağlayan ve danışmanlık becerilerimi görebilme sürecimde her zaman yanımda olan Dr. Öğretim Üyesi İlke KADIOĞLU SIENKIEWICZ'e, eğitim ve hayat yolculuğumun hiçbir zaman kolay olmayacağını bilsem bile devam etmeyi öğretilen zorlukların benim için yeni tecrübeler olduğunu gösteren annem ve babama teşekkürlerimi sunarım.

Betül TETİK

İstanbul-2019

ÖZET

(TETİK, Betül, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul,2019)

HATAYA BAĞLI UTANÇ VE SUÇLULUK DUYGUSU İLE DUYGUSAL YEME ARASINDAKİ İLİŞKİ

Bu araştırmada genç yetişkinlerde duygusal yeme ile utanç ve suçluluk duyguları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu random olarak belirlenen Üsküdar Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan 200 genç yetişkin bireyden oluşturmuştur.

Araştırmada veri toplama araçları olarak; Kişisel Bilgi Formu, Duygusal Yeme Ölçeği ve Hataya Bağlı Suçluluk ve Utanç Ölçeği kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formunda katılımcılardan yaş, cinsiyet ve medeni durum bilgileri istenmiştir. Duygusal Yeme Ölçeği Doğan vd. (2011) tarafından yılında yetişkinlerin duygusal yeme düzeyini ölçme amacıyla geliştirilmiştir. Açıklayıcı faktör analizi, ölçüt ile ilişkili geçerlik ve iç tutarlık yöntemleriyle geçerlik ve güvenilirliği incelenmiştir. Hatayla İlişkili Suçluluk ve Utanç Ölçeği, Wright ve Gudjonsson (2007) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlanmış halidir. Ölçeğin geçerliği faktör analizi, ayırt edici geçerlik ve benzer ölçek geçerliği ile belirlenmiştir. Güvenirliği, Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlilik katsayılarına bakılarak belirlenmiştir. Bu araştırma ilişkisel tarama modeli üzerine kurgulanmıştır.

Araştırma bulgularına göre genç yetişkinlerin duygusal yeme davranışı ile suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Genç yetişkinlerin duygusal yeme davranışı ile utanç duygusu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bununla birlikte genç yetişkinlerin utanç duygusu ile suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Buna göre genç yetişkinlerin duygusal yeme davranışı arttıkça utanç duygusunun da artacağı; bununla birlikte utanç duygusu arttıkça suçluluk duygusunun da artacağı söylenebilmektedir.

Anahtar Kelimeler: utanç, duygu, suçluluk, duygusal yeme

ABSTRACT

(TETİK, Betül, Master's Thesis, İstanbul,2019)

THE RELATIONSHIP BETWEEN OFFENCE-RELATED FEELINGS OF SHAME AND GUILT AND EMOTIONAL EATING

In this research, the relationship between emotional eating and shame and feelings of guilt in young adults was investigated. The sample of the study consisted of 200 young adult individuals who were randomly determined in the University of Uskudar.

To collect data for study the Emotional Eating Scale(EES) , the Offence-related Feelings of Shame and Guilt Scale (ORSGS) and Personal Information Form (participants age, gender and their marital status) were used. EES was developed to measure the level of emotional eating of adults by Doğan et al. (2011). The validity and reliability of the questionnaire were investigated by using validity and internal consistency methods. ORSGS is the Turkish version of the scale developed by Wright and Gudjonsson (2007). The validity of the scale was determined by factor analysis, discriminant validity and similar scale validity. The reliability of the scale was determined by looking at the Cronbach alpha internal consistency reliability coefficients. This research is based on the relational screening model.

According to the research findings, it is seen that there is no significant relationship between emotional eating behavior of young adults and feeling of guilt. There is a significant relationship between emotional eating behavior of young adults and feeling of shame. However, it is found that there is a significant relationship between feelings of shame and feelings of guilt among young adults. According to this, the feeling of shame will increase as the emotional eating behavior of young adults increases; however, it can be said that the sense of guilt will increase as the sense of shame increases.

Keywords: shame, emotion, guilt, emotional eating

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	I
TEŞEKKÜR.....	II
ÖZET.....	III
ABSTRACT.....	IV
İÇİNDEKİLER.....	V
KISALTMALAR TABLOSU.....	VII
TABLOLAR DİZİNİ.....	VIII
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM I.....	3
1.1.PROBLEMİN TANIMI VE ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	3
1.1.1. Alt Problemler.....	3
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	4
1.3.ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI.....	4
1.4.TANIMLAR.....	4
BÖLÜM II:LİTERATÜR TARAMASI VE KURAMSAL ÇERÇEVE.....	5
2.1.UTANÇ.....	5
2.2.UTANÇ VE SUÇLULUK.....	9
2.2.1.Utanç ve Suçluluk Duygusu ile Psikopatoloji.....	17
2.2.2.Utanç ve Suçluluk Duygusu, Travma Sonrası Stres Bozukluğu -İstismar Çerçevesi.....	19
2.2.3. Utanç ve Suçlulukla İlgili Kuramlar.....	24
2.3.DUYGUSAL YEME.....	26
2.3.1.Duygusal Yemede Risk Grupları.....	33
2.3.1.1 Çocuk ve Ergenler; Ebeveyn İlişkisi.....	33
2.3.1.2. Obez Bireyler-Stres İlişkisi.....	37
2.3.2.Duygusal Yeme- Dürtüsel Davranışlar.....	38
2.3.3. Duygusal Yeme-Duygular Dışında Olası Faktörler.....	40

2.3.4.Duygusal Yeme Davranışı-Psikopatoloji.....	43
2.4.DUYGUSAL YEME İLE İLGİLİ KURAMLAR.....	44
BÖLÜM III: YÖNTEM.....	47
3.1.ARAŞTIRMA MODELİ.....	47
3.2.EVREN VE ÖRNEKLEM.....	47
3.3.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	47
3.3.1.Kişisel Bilgi Formu.....	47
3.3.2.Duygusal Yeme Ölçeği(DYÖ).....	47
3.3.2.1.Duygusal Yeme Ölçeği'nin Güvenirliği.....	48
3.3.2.2.Duygusal Yeme Ölçeği'nin Geçerliği.....	48
3.3.3.Hatayla ilişkili Utanç ve Suçluluk Duygusu Ölçeği(HUS).....	49
3.3.3.1.Hatayla ilişkili Utanç ve Suçluluk Duygusu Ölçeğinin Güvenirliği.....	49
3.3.3.2.Hatayla ilişkili Utanç ve Suçluluk Duygusu Ölçeğinin Geçerliği.....	50
3.4.VERİLERİN TOPLANMASI.....	50
3.5.VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ.....	50
BÖLÜM IV: BULGULAR VE YORUM.....	52
4.1.BULGULAR VE YORUM.....	52
BÖLÜM V: TARTIŞMA, YORUM VE ÖNERİLER.....	57
5.1.TARTIŞMA VE YORUM.....	57
5.2.ÖNERİLER.....	63
KAYNAKÇA.....	65
EKLER.....	81
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu.....	81
Ek 2: Hatayla İlişkili Suçluluk ve Utanç Ölçeği.....	81
Ek 3: Duygusal Yeme Ölçeği.....	82
Ek 4: Okul İzni Yazısı.....	83
ÖZGEÇMİŞ.....	84

KISALTMALAR TABLOSU

KBY: Kronik Böbrek Yetmezliği

HUS: Hatayla İlişkili Suçluluk ve Utanç Ölçeği

TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

DYÖ: Duygusal Yeme Ölçeği

OKB: Obsesif Kompulsif Bozukluk

ORSGS: The Offence-Related Shame and Guilt Scale

EES: Emotional Eating Scale

fMRI: Functional Magnetic Resonance Imaging

TABLULAR DİZİNİ

Tablo 4.1. Araştırma Grubundaki Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı.....	52
Tablo 4.2. Araştırma Grubundaki Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Dağılımı....	52
Tablo 4.3. Genç Yetişkinlerin Duygusal Yeme Davranışı İle Utanç ve Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Moment Korelasyon Katsayısı Sonuçları.....	53
Tablo 4.4. Genç Yetişkinlerin Yaşları İle Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Moment Korelasyon Katsayısı Sonuçları.....	54
Tablo 4.5. Genç Yetişkinlerin Yaşları İle Utanç ve Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Moment Korelasyon Katsayısı Sonuçları.....	54
Tablo 4.6. Genç Yetişkinlerde Duygusal Yeme Davranışı ve Cinsiyet Verilerinin Bağımsız Örneklem T testi ile İncelenmesi.....	55
Tablo 4.7. Genç Yetişkinlerde Duygusal Yeme Davranışı ve Medeni Durum Verilerinin Bağımsız Örneklem T testi ile İncelenmesi.....	55
Tablo 4.8. Genç Yetişkinlerde Suçluluk Duygusu ve Cinsiyet Verilerinin Bağımsız Örneklem T testi ile İncelenmesi.....	55
Tablo 4.9. Genç Yetişkinlerde Utanç Duygusu ve Cinsiyet Verilerinin Bağımsız Örneklem T Testi ile İncelenmesi.....	56
Tablo 4.10. Genç Yetişkinlerde Utanç Duygusu ve Medeni Durum Verilerinin Bağımsız Örneklem T Testi İle İncelenmesi	56
Tablo 4.11. Genç Yetişkinlerde Suçluluk Duygusu ve Medeni Durum Verilerinin Bağımsız Örneklem T Testi İle İncelenmesi.....	56

GİRİŞ

Obezite ve fazla kilo problemi fiziksel ve dolaylı olarak ruhsal birçok rahatsızlığa sebebiyet verebilmektedir. Kontrolsüz kilo alımında farklı sebepler bulunsa da duygusal yeme de araştırılan kavramlar arasında bulunmaktadır. Farklı duyguları hayatın her alanında her saniyesinde yaşayabildiği için özellikle kilo alımı kişinin sağlığı için hayati risk oluşturduğu zamanlarda; kilo problemi olanlar için duygusal yeme dolaylı olarak sağlıkları için bir risk faktörü haline gelmektedir. Duygusal yeme davranışı birçok bireyin sağlığı üzerinde böyle etkili iken bu davranışın altında yatan sebeplerin incelenmesi ve literatürde bu tip çalışmaların artması büyük önem arz etmektedir. Bu çalışmada duygusal yeme davranışını tetikleyebilecek duygular üzerinde durulacaktır. Hataya bağlı oluşan utanç ve suçluluk duygusu ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişki incelenecektir. Toplumsal bir kavram olarak bakıldığında utanç duygusu bireyin her davranışında kendini yargılamayı öğretir. Farkında olmadan benliğinde bir eleştirilenle yaşamakta ve çocukluk yaşantısında kendini eleştiren yetişkinlerin sesleri artık kendi benliğinde yerleşmiş bir şekilde bulunmaktadır. Diyelim ki bir kıyafet alacaktır, utanç duygusu sebebiyle o kıyafeti ona layık bulmaz kişi de her zaman en kötüsüne layık olduğunu düşünür. Obez bir bireyin kilo verdiğinde bile o duygu devam etmektedir çünkü utanç duygusuyla yoğrulmuş bir benliğin sahibidir çünkü utanç duygusu kişinin benliğinde hata görmesi olarak çalışmalarda ifade edilir. Benliğin direk olumsuz yönde etkilendiği bir kişilikte objektif bir farkındalık sistemi gelişmiş olması beklenmemektedir. Aynı zamanda kilo problemi olan kişi, kendini fit bir vücutla görmeye alışık değildir ve çocukluk yaşlarından beri her seferinde aynaya baktığında kendinden tiksinemeye alışmıştır. Bununla birlikte çocukluğunda kendisine karşı olumsuz konuşan kişilere sözü bırakmamış kendisi için en berbat sözleri aynaya baktığı an için zaten hazırlamıştır. Dışarıya çıktığı andan itibaren çevrenin kendini olumsuz değerlendirdiğini, sevmeye sevmeye değer olmadığını düşünmektedir. Bireyin kusurluluk şeması yaşadığı her olumsuz durumla daha çok beslenmektedir. Eğer kişi kendinden ötürü yaşadığı utanca kulak vermezse ömür boyu kendine asla yetişkin gibi değil; küçük bir çocuğun yaşadığı olumsuzluk sonucunda alıştığı duyguya yönelik utancını doyurmaya çalışan bir çocuk gibi davranacaktır. Çünkü ruhsal açıdan sağlıklı

bir yetişkin yaşadığı olumsuz duygularının farkında olup kendine iyi bakmanın yollarını arar, kendine faydalı gelebilecek şekilde çeşitli faaliyetler yapar ya da sorunlarını halledebilecek durumda ise bunları çözenin peşine düşer. Fakat bir bireyin hayatında beslenmesine dikkat etmesi gerekirken duygularının farkına varıp duygularını dinlemeyi bazı duygularıyla baş etmeyi sadece yemek yeme davranışıyla gösteriyorsa ruhsal açıdan sağlıklı bir yetişkin gibi davranış gösterdiğini söylemek oldukça güçtür. Utancını duygusal yeme davranışı ile yok saymaya çalışan bir birey utancını yemeyle örtmeye çalışmaktadır. Obez bireylerin hayatlarını tehlikeye attıklarını bile bile aşırı yemeye devam etmeleri kendi ölüm fermanlarını okumalarından başka bir şey değildir. Çocukluğunda tacize uğramış ve benliğinden ötürü utanç duyan bir kadın duygusal yeme davranışıyla kendini et çemberiyle kapatmaya çalışmaktadır ki bir daha kendisine zarar verilmesini istememektedir. İstismar yola, duygusal yeme ve utanç sonucu ortaya çıkabilecek durumlar ayrıntılı bir şekilde literatür kısmında belirtilecektir. Genel olarak olumsuz yaşantılarla başa çıkma yollarına bakacak olursak; Lazarus ve ark.(1980) tarafından geliştirilen başa çıkma yolları ölçeğinde başa çıkma metotlarına iki genel açıdan bakar. Birincisi olan problem odaklı başa çıkmada kişi problemin çözümüne ve stresin kaynağını değiştirmeye yönelik faaliyette bulunur. İkincisinde ise duygusal odaklı başa çıkmada durumla ilgili emosyonel sıkıntıyı azaltmayı ve yönetmeyi amaçlar. Sorun odaklı başa çıkma, insanlar yapıcı bir şeyin yapılabileceğini düşündüklerinde baskın olma eğilimindeyken, duygu odaklı başa çıkma, insanlar stresörün katlanılması gereken bir şey olduğunu düşündüklerinde baskın olma eğilimindedir (Folkman and Lazarus, 1980).

Lazarus ve Folkman (1980) ölçeğindeki ayrımından yola çıkacak olursak eğer duygusal yeme davranışı görülen bireyler duygu odaklı başa çıkma metodunu kullanmaktadır. Ayrıca dolaylı olarak da yordayabiliriz ki; duygusal yemeyi bir başa çıkma metodu olarak kullanan kişiler bilinçli veya bilinç düzeyinde olmaksızın kendilerinde stres oluşturan durumu değiştiremeyeceklerine ve bu durumda kalmalarına, katlanmaları gerektiğine dair bir inanç oluşturmuş durumdadırlar.

BÖLÜM I

1.1.PROBLEM TANIMI VE ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Hataya bağlı utanç ve suçluluk duygusu ile duygusal yeme arasında ilişki var mıdır?

Utanç üzerine yapılmış araştırmalar ülkemizde sınırlıdır. Bunun yanında utancın felsefi boyutu yerine psikolojik boyutu üzerine yapılmış araştırmalar da sınırlıdır. Ancak uluslararası literatüre bakıldığında utancın ruhsal rahatsızlıklara olan etkisi üzerine yapılmış çok fazla ve güncel çalışma mevcuttur. Bunun yanı sıra duygusal yeme toplumsal olarak bakıldığında beden ve ruh sağlığı için uzun ve kısa zamanlı olarak büyük problemler oluşturmaktadır. Dünya üzerinde obeziteyle savaş için birçok teşvik edici kampanya düzenlenmektedir. İşlenmiş ürünlerin, yüksek kalorili karbonhidratların obezitede etkisi yaygın bilinen doğrular arasındadır. Peki, duygusal yemenin obezite ve aşırı kilo üzerindeki etkisi nedir? Bu araştırmada duygusal yeme davranışının altında yatan etkenler üzerine utanç ve suçluluk duyguları açısından psikolojik boyutu incelenecektir. Bu konuda yapılan araştırmalara katkı sağlayacaktır.

1.1.1. Alt Problemler

Genç yetişkinlerin duygusal yeme davranışı ile utanç duygusu arasında anlamlı bir ilişki mevcut mudur?

Genç yetişkinlerin yaşları ile duygusal yeme davranışları arasında ilişki mevcut mudur?

Genç yetişkinlerin yaşları ile utanç ve suçluluk duygusu arasında ilişki var mıdır?

Genç yetişkinlerin duygusal yeme davranışları cinsiyetlerine göre farklılaşır mı?

Genç yetişkinlerin duygusal yeme davranışları medeni durumlarına göre farklılaşır mı?

Genç yetişkinlerde suçluluk duygusu cinsiyete göre farklılaşır mı?

Genç yetişkinlerde utanç duygusu cinsiyete göre farklılaşır mı?

Genç yetişkinlerde utanç duygusu medeni durumlarına göre farklılaşır mı?

Genç yetişkinlerde suçluluk duygusu medeni durumlarına göre farklılaşır mı?

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı yetişkin bireylerde duygusal yeme davranışının utanç ve suçluluk ile ilişkisini araŐtırmaktır.

1.3.ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI

Araştırmada örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

Veri toplama araçlarının duygusal yeme, utanç ve suçluluk kavramlarını ölçmeye uygun olduğu varsayılmaktadır.

1.4.TANIMLAR

Utanç: İstenmeyen bir olaydan sonra kişinin kendine karşı yaşadığı içselleştirilmiş olumsuz etkiyi gösterir (Dearing et al.,2005).

Suçluluk: Suçluluk belirli bir olaya doğru olumsuz etkiyi gösterir ve içselleştirilmez (Dearing et al.,2005).

Duygusal yeme: İstenmeyen emosyonlara ikincil aşırı yeme eğilimini anlatan bir kavramdır (Chesler,2012).

BÖLÜM II: LİTERATÜR TARAMASI VE KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1.UTANÇ

İnsan sosyal bir varlıktır ve Maslow'un hiyerarşisinde bir topluluğa, aileye veya herhangi bir insan grubunca kabul görmek, ait olmak insanın temel psikolojik ihtiyaçları olarak kabul edilir. Ait olma basamağının bir üst basamağı olan saygı basamağında ise kişinin hem başkaları tarafından saygı görmek hem de kendisine karşı saygı duyması gerekliliği belirlenmiştir. Yani temel olarak kişi bu iki basamaktan birinde birey problem yaşarsa en üst basamak olan kendini gerçekleştirme basamaktaki ihtiyaçlarına yönelmekte zorluk çekmektedir (Maslow,1943). Ancak topluma ait olabilmek ve saygı görebilmek için toplum tarafından oluşturulmuş belli kurallara uyulması gerekmektedir. Fakat değerler ve normlar bireyler ve kurumlar tarafından ortaya atılmaz; sosyal etkileşimler sonucu ortaya çıkar ve sürekli değişim halindedir. Yani bir toplumsal kural bir toplumda geçerli olabilirken başka bir toplum için ayıp bile kabul edilebilecek özgünlüktedir. Eğer kişi kendinin kusurlu olduğunu düşünüyorsa kendine saygı basamağında problem yaşadığı literatür doğrultusunda söylenebilir. Çocukluğunda en temel olan ailesine aidiyet noktasında problem yaşadıysa; örneğin sarışın bir anneye sahip esmer bir bebeği annesi benimseyemedi ise ve onu kabul etmediyse onu bu görünüşünden ötürü utanması güzellik algısının dışında olduğu ve kendi çerçevesinde "güzel çocuklar ve büyüdüğünde güzel kadınlar" grubuna ait olamayacağını bilirse ten renginden utanarak büyür ve eğer bu düşüncesi değiştirilmezse hep bu grubun dışında olduğu inancı ve bundan utanması gerektiği inancında takılı kalır. Aslında bireyin kendisi dışımızdakileri bu kadar önemsemesinin sebeplerinden bir tanesi de utancın hayat içindeki deneyimlerinin bir parçası olması sebebiyle olarak görülmüştür (Dolezal,2017). Buradan yola çıkacak olursak utanç bir tecrübe ürünüdür ve öğrenilmiş bir duygudur ve şematik bir biçimdedir. Belli davranışlar sonucu utanç ve utanç sonrası belli davranışlar yapılır ve bu bir sirkülasyona çevrilir.

Felsefi bakış açısından utanç, kişinin başkaları tarafından nasıl yargılandığına ilişkin kaygıya sebep olan kendini değerlendirme duygusu olarak belirlenmiştir (Velleman.2001). Bir birey davranışlarının veya görünüşünün insanlar tarafından

olumsuz değerlendirildiğini hissederse yanlış bir şeyler yaptığının farkına varır. Bu, kişide kaygı oluşturur toplumdan farklı ve kabul görmeyen bir davranış yaptığı için bu davranışın hiç olmamasını ister ve tüm bedeni utanç duygusuyla kaplanır. Utanç kişinin temel benliğine ve kimliğine bağlıdır ve sadece kişinin sınırlarının çiğnendiği durumlar, yaptığı hatalar ile ilgili olduğu çalışmalarda saptanmıştır. Bu durumu başkalarını düşünmekten ve yaptığı davranışın gerçekliğini sorgulamaktan kişiyi geriye çeker. Dolezal epistemolojik, öz-değerlendirme ve ontolojik açılarından Sartre'nin utanç aşamalandırma modelini şu şekilde yorumlar (Dolezal,2017); Sartre bakış açısıyla utanç ilk olarak ahlaki kuralların dışına çıkıldığında öğrenilir. Sonrasında kendini değerlendirme aşamasına geçilir. Kişi burada utanç duyup kendini hesaba çekebileceği yerdedir. Üçüncü olarak kişi kendini bilinçlendirme aşamasına geçer. Kendini hesaba çektiği aşamadan öğrendiği belli davranış kalıpları mevcuttur (Dolezal, 2012).Utanç ile insanlar yeni kalıp yargılara ulaşmaktadır.

Utanç içsel ve dışsal utanç olarak ayrılabilir. İçsel utanç bilişlerle ilgilidir. Kişinin kendi nitelikleri, kişilik özellikleri ve davranışları içsel utançtan etkilenir. Bu sebeple içsel utanç, olumsuz öz değerlendirmelerle ve kendilik yönelimli etkilerle(örneğin; kendisinden tikslenme duyguları gibi) ilişkilidir. Dışsal utanç stigma bilinci ve farkındalığı olarak adlandırılan kavramlarla ilgilidir (Pinel,1999).Dışsal utanç toplumsal, içsel ise şahsi utanç olarak değerlendirme yapılabilir.

Literatürde utancın etkisi anlık olarak bulunmuştur. Bu etki uyarana cevap olarak vücutta istemsiz oluşan beynin limbik sistemiyle alakalı otonom sinir sisteminin aracılık ettiği bir durumdur. Etkinin kökeni psikanalitik bakış açısıyla; bilinçdışıdır. Utanç anlık olarak gelişir ve fiziksel görünümü kan damarlarının genişlemesi ve yüzün kızarması olarak ortaya çıkar. Utanç içsel bir deneyimdir ve başkasının yanında olmayı gerektirmemektedir. Çalışmalarda insanların en mutlu anlarında bu anın hak edilip edilmediği, değerlilik duygusunun sorgulandığı zamanlarda utanç duygusunun ortaya çıktığı tespit edilmiştir. (Shultz, 2013).

Lindsay C. Gibson'un çalışmalarına göre bir çocuk ebeveyni ile duygusal yakınlık çizgisini belirleyebilecek bir seviyede değildir veyahut çocuk anne -babasının duygusal olgunluğa ulaşip ulaşmadığını bilemez. Çocuklar duygusal yakınlık göremediği ve duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveyn ile karşılaştığında sadece büyük bir boşluk hissi tadar ve yalnızlığı keşfettiği; bu yalnızlığa çare ise olgun bir ebeveynle

sevgi dolu bir yakınlık kurmasının gerekliliği vurgulanmıştır. Ancak anne -baba derin duyguları keşfetmekten ve onları yaşama hissinden korkuyorsa çocuk duygusal yakınlık kurma ihtiyacından ötürü utanç hissiyle karşı karşıya kalabileceği olasıdır. Bununla birlikte duygusal olarak olgunlaşmamış kişilik özelliklerine sahip olanlar otomatik ve bilinçsiz davranış modellerine sahip bireyler olarak tespit edilmiştir. Empati becerisinden yoksun davranışlar sergileyen, özür dilemek veya davranış değişikliğinde bulunmayı düşünmeyen kişilerdir. Yaptıklarında utanç duyulacak herhangi bir olumsuz durum göremedikleri belirlenmiştir (Gibson,2018).Buradan çıkarılabilir ki utanç duygusu aynı zamanda empatinin ve olmaması gereken bir durumda geri adım atma davranışının köklerini oluşturmaktadır.

Utanca şema terapi modelinden bakıldığında kusurluluk/utanç şemasının altında bireyin öz benliğine dair algıladığı noksanlıklar yatmaktadır. Kişinin bu algıladığı kusurların; menfaatperestlik, agresif dürtüler, kabul edilmez cinsel istekler veya herkes tarafından görülebilen sosyal yeti eksiklikleri olabileceği çalışmalarda vurgulanmaktadır. Bütüne baktığımızda reddedici, eleştirici anne-baba tutumunun olduğu aile ortamında ortaya çıkan bir şema olarak belirtilmektedir (Young et al.,2003).

Yapılan bir utanç araştırmasında erkeklerle kadınların %85'inin çocukluklarında okulda yaşanan, kendilerini öğrenenler olarak nasıl gördüklerini değiştirecek kadar utanç verici bir olay hatırlamışlardır. Bu olaylar kendi yaratıcı yetenekleriyle ve başarılarıyla ilgili olumsuz fikirler içermektedir (Brown,2015).Talepkâr ebeveynlerin okul başarısında gizli bir rolünün olduğu bu çalışmayla çok açık bir şekilde görülmektedir.

Çocuk eğitiminde yapılan hatalardan en büyüklerinden olan duygularıyla alay etmek ve aşağılamak olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte aşağılanmış hisseden çocuk utanır ve ilk fırsatta kendinden güçsüz bulduğu bir başka çocuğu aşağılama yoluna gitmektedir. Buradan yordanabilir ki utanç duygusu tıpkı bir genetik kod gibi nesilden nesile aktarılan veya kendinden zayıf olana bir duygu olarak görülebilir. Aynı zamanda aşağılayıcı sözlerin de utanç yarattığı çıkarılabilir. Bir çalışmadan örnek verecek olursak ebeveyni çocuğunun fiziksel isteğini küçük görür ise çocukta oluşan küçük düşmüş hissin sebebi fiziksel isteğinin karşılanmaması değil "bir birey" olarak aşağılanmış olması olarak tespit edilmiştir. Bu tip davranış kalıplarından vazgeçebilmenin yolu ise

bu tip davranışlardan neler çekildiğini hissetmek ve bu hisleri algılamaktan geçtiği çalışmalarda vurgulanmıştır. Buradan hareketle; utanç duygusunun farkındalığı ile empati yoluna ilerlenebileceği gösterilmiştir. Terapiler üzerine yapılan araştırmalarda çocukluğunda kardeşlerinin aşağılamalarına uğrayan bireyler utanç duygusundan ötürü bu davranışların farkındalığına bilinçdışı ortaya çıkararak tedavi ile vardıkları belirlenmiştir (Miller,2018).

Bağımlı davranışlarda bireylerin bunu topluma tepki olarak yaptığının söylenmesi değil; çalışmalarda vurgulanan altında yatan sebeplerin ortaya çıkartılması asıl zor olanıdır. Burada direnci oluşturan sebep, küçük yaşta maruz kaldıkları, ebeveynleri tarafından uğradıkları zorlantılı, ters ve çelişkili davranışları olarak belirlenmiştir. Mağdur bireylerin acı ve öfkeyi bastırdıkları için çocukluktaki bu yaşantıları hatırlayamadıkları saptanmıştır (Miller,2018). Buradan yola çıkarak denebilir ki; utanç duygusunun birebir bilinç seviyesinde hissedilmemesinin sebebi de onun bir şekilde yaşantılarda bastırılmış olmasıdır

Çalışmalarda vurgulanan nokta kişinin aşağılayıcı davranışlarının ortak işlevi istemediği duygularına yönelik bir savunma sebebiyle olmasıdır. İstenmeyen duygularını, çocukken sevgisini karşılıksız kalmasının karşılığında hissettiği çaresizliği ve utancı, öfkeyi tamamıyla hissedebildikten sonra bu aşağılayıcı savunma işlevi ortadan kalkar (Miller,2018). Kişinin kalkan gibi kullandığı aşağılama davranışı görmediği, unutup bastırdığı aciz kalmış, yalnız bırakılmış utanç içinde kalmış çocukluğunda saklıdır. Geçmişindeki duygularını gördüğünde kalkanını indirecek ve yüzleşme ve kurtulma fırsatı yakalayabilecektir.

Peki, kişi duygulanım yeteneğinden çocukluk travmalarından ötürü mahrum kaldıysa ömür boyu bunu yaşamakla mı yükümlüdür diye soracak olursak; yapılan uzun süreli araştırmada; ABD Virginia Lorton 'daki hapisane mahkûmlarına emanet edilen hayvanlarda hayvan bakımı yapan yükümlülerin suç işleme oranının %20, kontrol grubunda ise bu oranın %80 olduğu gözlemlenmiştir. Kişiler emanet hayvanlarıyla bir sevgi bağı kurmuş ve geçmişte önem vermedikleri hissetme ihtiyacı bulunan sevgi duygusunu tekrar deneyimleme şansına erişmiş ve kendilerini suç işleme dürtüsünden büyük oranda alıkoymuştur (Miller,2018). Kişi geçmişte yaşadığı utanç, aşağılanma ve diğer tüm kötü duyguları hissetmekle aksine kendini bağımlılıkla yaptığı tüm

davranışlardan, aşağılamalardan kısacası kendini yok sayıcı her türlü duyguları uyuşturucu davranıştan kurtarıp gerçek duygularını hissedip onların yasını tutma imkânı kazanır.

Çalışmalarda vurgulanan bununla ilgili bir diğer nokta; umutsuzluk, utanç ve panik gibi zor duyguların yaşanmadan yardımsever, cömert ve cesur gibi duygudaşlık ve öz farkındalığı, özgüveni içeren üst duygulara ulaşamadığıdır (Brown,2015).

Brown (2017) utanç üzerine yaptığı çalışmalarda; utanç ve suçluluktan ötürü sevinci ve neşeyi tüm kalbimizle yaşayamadığımız zamanlarımızın kendimiz dışındakileri memnun etmenin bir yolu değil aksine sevgi, aidiyet ve neşeye sahip değilsek başkalarına da yardımcı olamayacağımızı vurgular. Birey kendi duygusal bakımını karşılayamazsa başkasına sadece fiziksel bakım verebilir. Bununla birlikte kendi acımızı başkalarına oranla küçümsedikçe duygudaşlık yetimiz artmaz. Bu verilerden genel olarak kendi acısını ve sevincini kendine özgü biçimde yaşayan ve kendine empati duyabilen bir kişinin başkalarına da empati duyabileceği vurgulanır.

Beden asla yalan söylemez kitabında duygularını bastırmayı öğrenmiş ve duygu belirtisi göstermemenin iyi, güçlü görünüm olduğu fikirleriyle büyütülmüş bir kişi sözlerini şu şekilde ifade ediyor “iş saatinin bitip uyuşturucuya koşabilmeyi; başarısızlık korkusu, utanç duygusu, nefret ve uyuşturucunun açlığı ile acılar içinde kıvranıyordum” (Miller,2017). Uyuşturucular kişiden kişiye değişse de hepsinin ortak amacı duyguları uyuşturaktır.

2.2.UTANÇ VE SUÇLULUK

Utancın yıkıcı etkilerine karşı suçluluğun yapıcı etkileri Tangney (2002a) tarafından beş başlık altında toplanmıştır: Eylem eğilimleri, başkaları odaklı duygudaşlık, öfke ve saldırganlık, toplumca uygunsuz görülen davranıştan kaçınma ve psikolojik rahatsızlık belirtileri. Davranış yönelimleri açısından bakarsak; utanç kendini ortaya koymaktan geri durmayı isteklendirirken; suçluluk istenmeyen olayla ilgili durumun düzeltilmesine teşvik eden bir istek oluşturmaktadır. Kişiler arası empati becerisindeki duruma bakacak olursak duygudaşlığı, zihinsel olarak başkasının açısından bakmayı, onu anlayıp kabul etmeyi zorlaştırırken; suçluluk duygudaşlığa teşvik etmektedir. Öfke ve saldırganlık davranışları için de bu duygu ve davranışların utanç yaşanması sonucunda ortaya çıktığı; suçluluğun ise bu şekilde bir sonucunun

olmadığı vurgulanmaktadır. Kamusal olarak istenmeyen davranıştan kaçınma konusunda suçluluğun utanca kıyasla daha pozitif yönde etkili olduğu savunulmuştur. Suçluluk toplumca ahlaki kabul edilen davranışa yönlendirirken utancın bu şekilde bir yönlendirici etkisi yoktur. Psikolojik rahatsızlık belirtileri açısından bakıldığında ise utancın psikolojik rahatsızlık belirtilerini besleyici özellikler gösterdiği, buna karşılık suçluluğun bu belirtilerin ortadan kalkmasına hizmet ettiği görülmüştür (Tangney and Dearing, 2003).

Utanc ve suçluluk arasındaki farklılıklar üzerine yapılan araştırmalar şu noktalar üzerine durur. Bu duygular birlikte görünürler ancak farklıdırlar. Suçluluk, bir bireyin hakkını gasp edilmesi ya da bir kuralın ihlalinden kaynaklanır. Suçluluk üst benlik ve vicdan tarafında bulunur. İşlenen suçun itirafını motive eder, cezalandırılma, alınan hakkın iadesi ve affedilme süreçlerini içerir. Utanc temelde saklıdır. Kim olduğumuzu belirler, gizlemeyi motive eder, parçalanmayı içeren, iadesi olmayan ve kabul edildiğinde rahatlama sağlayabilen bir süreçtir. Araştırmalarda sorulan suçlu olan her kişide utanc duygusu bulunur mu? Sorusunun cevabı hayır olacaktır. Çünkü araştırma sonuçları saptamıştır ki; birey utanc duymadan da suçluluk duygusu yaşayabilir (Shultz,2013).

Ön beyinde bulunan ve neokorteksi de içine alan limbik sistem duyguların ne şekilde cereyan ettiğini açıklayamamaktadır (LeDoux, 2003). Bununla birlikte amigdalanın duyguyla ilişkili beyin alanı olduğunu gösteren birçok çalışma mevcuttur. Utanc ve suçluluk duyguları çerçevesinden bakacak olursak ilgili beyin alanının amigdala yerine prefrontal, parietal ve temporal bölgeler olarak görünmektedir (Söylemez vd.,2018).

Michl ve diğeri (2014) yaptığı fMRI çalışmasındaki bulgularda utanc ve suçlulukla ilgili nöral alanları prefrontal korteks, temporal parietal korteks ve limbik alanlar olarak gösterilmektedir. Utanc ve suçluluğun limbik alandan ziyade yürütücü işlevlere ilişkin beyin alanları ile ilişkilendirilmeleri benlikle ilişkili olmalarından kaynaklanmaktadır. Öz biliş duyguları kişinin sosyal alandaki davranışlarını düzenleyici etkilere sahip olması, günlük hayattaki davranışlarını kişinin beyninde çabuk ve aktif bir biçimde yargılaması ve karşıdakinin ne düşündüğü hakkında yorum yapmasını gerektirmektedir (Söylemez vd.,2018).

Bilinen bir vaka olarak demiryolu işçisi Gage'in frontal lobu kaza sonucu hasar görür. Olay sonrası zekâ seviyesi ve vücut fonksiyonlarında bir problem gözlenmezken, sakin ve kibar bir kişi olarak bilinen Gage bilinenin tam aksine hırçın ve sorumsuz davranışlar göstermeye başlamıştır ve yakınları da karakterinin tamamen değiştiğini onaylamışlardır (Damasio vd., 1994). Bu vakadaki frontal lob hasarından hareketle topluma uyum sağlamanın ve bu uyumla birlikte utanç ve suçluluk duygularının nöral bağlantılarının bulunduğundan söz edilebilir (Söylemez vd., 2018).

Utanç ve suçluluk duygularının zihinsel yönde aktivitelerini deneysel olarak ölçüm yapılmış bir çalışmada, bireylerin çalışma hafızası test edilmiştir. Katılımcılara utanç, suçluluk ve nötr duygu yüklemesi yapılmıştır. Nötr duygu yüklemesi yapılan katılımcıların çalışma belleğinde herhangi bir zarar meydana gelmezken; suçluluk ve utanç duygusu yüklemesi yapılan katılımcılarda hasar oluşmuştur. Bununla birlikte utanç duygusu yüklemesi yapılan katılımcıların çalışma belleklerinde suçluluğa nazaran utanç, daha bozucu bir etkiye sahip olmuştur. Utanç eğiliminde olan bireylerde olumsuz toplumsal duyguların hafızasını tutmada suçluluk eğilimi bulunan bireylere göre daha fazla çaba gösterilmektedir (Cavalera and Pepe, 2014).

Keysar ve diğerleri (2000) tarafından yapılan bir laboratuvar çalışmasında anı hatırlama yöntemi kullanılarak utanç, suçluluk ve sakinlik duygu durumu perspektif alma performansı bilgisayar ortamına uyarlanmış haliyle ölçümü yapılmıştır. Genel olarak perspektif alma performans ölçümü işlemine bakacak olursak; katılımcı boş bir odanın ortasında, yüzü sağ veya sol duvara dönük biçimde, odanın sağ ve sol duvarında veya ikisinde birden diskler bulunmaktadır. Görevde resim ekrana gelmeden ekranda gösterilen 0 ve 3 arasındaki hedef sayının, kişinin dikkat kesilmesi gereken perspektifte katılımcı veya ekrandaki kişinin perspektifi olup olmadığının tespitidir. Katılımcının kendisi veya ekrandaki kişinin perspektifine göre cevap vermesi gerekliliği her seferinde hedef sayı verilmeden söylenmektedir. Yeterli sayılabilmeleri için kendilerinden almaları istenen perspektifi hızlı bir biçimde almaları ve istenen sayının bu perspektiften görünüp görünmediğini söylemeleri lüzumludur. Yani ekrandaki resmin perspektifinin alınması ve "2" rakamına dikkat edilmesi isteniyorsa, katılımcı kendi duruşunu dikkate almayıp ekrandaki resmin "2" rakamını görüp görmediğini çabucak şekilde ifade etmelidir (Samson, et al., 2010). Utanç ve suçluluk üzerine yapılan

perspektif alma laboratuvar çalışmasına geri dönecek olursak; sonuçlar şu şekildedir: utanç ve suçluluk sakinlik duygu durumuna nazaran daha hasar verici etkiye sahiptir ve iki duygu kıyaslandığında utancın suçluluğa nazaran daha zararlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. İncelenen duygular eğilim konusunda da incelenmiş olup; utanç yatkınlığının olaylara başkasının açısından zihinsel olarak bakabilme başarısını olumsuz yönde etkilediği; suçluluk yatkınlığının ise bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür (Keysar et al., 2000). Perspektif alma çalışmasını başkasının bakış açısından bakabilme olarak yorumladığımızda duygusal olarak empati becerisiyle benzeştirebiliriz. Buradan yola çıkarak denebilir ki utanç, suçluluk ve huzur hislerine göre empati becerisinde bozulmaya sebep olur. Bu empati becerisi bireyin kendine ve çevresine karşı da olabilir.

Suçluluk ve utanç, ahlaki ve toplumsal olarak kabul edilemeyen davranışlar yaptıklarında harekete geçen olumsuz değerlendirilmiş duygular olarak kavramsallaştırılır (Bassett et al.,2006). İki duygunun oluşumuna ve sonuçlarına bakıldığında çalışmalar şu noktalara değinmektedir: Utanç ve suçluluk ikisi de olumsuz duygu olarak değerlendirilse de utanç daha sancılı olarak bilinir. Suçluluk uyum sağlama işlevine ilişkin inançtır. Utanç benliğe yönelik iken; suçluluk davranışlara yöneliktir. Yapılan çalışmalarda utanç duygusu eğilimi suçluluk duygusu eğilimine nazaran psikopatolojiyle daha ilişkili olarak belirlenmiştir(Tangney et al.,2007)

Araştırmalarda suçluluk ve utanç duygularının yoğunluğu kişideki üst benlik yapısının baskısıyla birlikte incelenir. Üst benlik erken yaşam dönemlerinde; anne, baba ve toplumsal değer yargılarının beklediği oluşturduğu bir mekanizmadır. Bireyin gelişimi ve topluma uyum sağlaması üst benlik aracılığıyla olmaktadır. Bu durumun gelişiminin hiç olmaması ya da beklenen seviyenin altında olması toplumun beklentisine uygun olmayan davranışları göstermesine sebep olabilir. Örneğin; insanları kendi amaçları doğrultusunda kullanmak, duygusal ve fiziksel olarak zarar vermek, istismar etmek, suçluluk ve utanç duymadan suç işlemek gibi son derece topluma uyumsuz davranışlar sergileme eğilimi gösterirler. Bunun sebebi üst benliklerinin beklenen seviyede gelişmemesi ve yaptıkları davranışlarında kendi benliklerine uygun olmasından kaynaklanır. Bu kişiler başkalarının duygularına, yaşadıklarına ilişkin duygudaşlık kurabilme kabiliyetleri düşüktür ve başkalarının haklarına değer vermezler ve bu konuda bir sorumluluk hissetmezler. Buna karşıt olarak bazı insanlarda üst benlik gelişimi aşırı katı, kusur kabul etmeyen ve affetmeyen bir güçte oluşmuş olabilir ve

benlik böyle katı bir üst benliğin baskısı altında kalabilir. Buradan yola çıkarak suçluluk ve utanç duygularının kişilik gelişiminde hem olumlu hem olumsuz yönlerinin bulunduğu söylenebilir. Üst benliğin belli bir seviyede olması sağlıklı-istenen boyutta suçluluk ve utanç duygusu oluşmasını sağlar ve sağlıklı boyutta oluşan suçluluk duygusu topluma karşı sağduyulu bir birey olmamızın temelini sağlar. İnançların, değerlerin tam tersine hareket edildiğinde, bir tür suçluluk duygusu hissedilir. Yani suçluluk benimsenen ahlak kurallarını ve toplumun değer yargılarını içermektedir. Suçluluk duygusu sağduyuyu hatırlatır, aksi durumlarda ortaya çıkarak düzeltilmesi gereken durumu hatırlatıcı rolü üstlenir. Sağlıklı bir boyutta oluşmuş utanç duygusu ise, kişileri alçak gönüllü yapar, sınırlarını hatırlatır ve hayatın gerçekliğini olduğu gibi kabul etmeyi sağlar (Öztürk, 2005).

Toplumsal olarak kabulle ve üst benlikle ilgili büyük bir yeri olan, olumsuz davranışta telafiye gitmek; yani özür dileme davranışı düzeltmenin bir formu olarak tanımlanır ve suçluluk duygusu tarafından beslenilir; utanç duygusu tarafından beslenilmez. Çünkü özür dilemek yapılan kötü davranışın sonuçlarını hafifletmek yani suçluluk davranışını beslemenin bir tipidir. Utanç duygusu aksine; günahkâr ruh halini destekler. Suçluluk ve empatik ilgiler özrü besler hâlbuki utanç beslemez (Tangney, 1995;Tangney and Dearing, 2002; Tangney et al., 2009).

Utanç ve suçluluk duygusuna sahip bireylerin ebeveynlerine bakacak olursak bu duygularla çok fazla uğraşmakta olan bireylerin çalışmalarda duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynlere sahip olduğu görülmektedir. Duygusal olarak yetersiz ebeveynlerin davranış kalıpları şu şekilde açıklanabilir; onlar başkalarından istediklerini alabildiklerinde ve onları yönetebildiklerinde kendilerini iyi hissederler. Bu tip insanların çocuklarının duygularına dayanma yetileri yoktur. Üzgün ya da telaşlı bir çocuk onların endişelerini ortaya çıkarabilir. Eğer hemen onları sakinleştiremezlerse başarısız olduklarını hissedebilirler ve çocuklarını kendilerini üzdükleri için suçlayabilirler (Gibson,2018).Bu suçlama çocukta başkasına zarar verdiğini hissettiği için derinlerde utanç tetikleme yapabilir. Gibson (2018) aynı zamanda bu bireylerin rol baskısında bulunduğunu ifade eder. Rol baskısı diğer insanları belli rolleri oynamaya zorlamak demektir. Ayrıca bu durum; bir çocuğa ebeveynin onaylamadığı bir şeyi yaptığı için kötü biri olduğunu düşünmesini ister, bu durumda ağır derecede utanç ve suçluluk içerir. Duygusal olgunluğa erişmemiş bireyler çocuklarını belli davranış

kalıplarına girmekle zorlayıp, reddetmekle tehdit edebilirler ve diğer aile üyelerini onlara karşı doldurabilirler. Örnek vermek gerekirse; çocuktan beklenen mühendis olması ise çocuk müzisyen olmayı tercih ederse bu tip ebeveynlere göre reddedilmekle yükümlüdür çünkü o uslu bir çocuk olup anne babasının isteğini yapmak yerine bir yetişkin gibi kendi kararını vermeye çalışmıştır. Bundan şiddetle pişmanlık duyması gerekmektedir.

Bu iki duyguyu karşılaştırma çalışmalarında; suçluluk ben kötü bir şey yaptım düşüncesinin duygusal ifadesiyken utanç ben kötüyüm düşüncesinin duygusal geri dönütü olarak vurgulanır (Tangney and Dearing, 2002). Utancı ve suçluluk eğilimini destekleyen farklı motivasyonel eğilimleri bu değerlendirme farklılıklarını kontrol eder (Tangney and Dearing, 2002;Tangney et al., 2007). Davranış odaklı suçluluk eğilimi; amaca erişmeye motive ve hataları düzeltmeye tepki olarak kuramsallaştırılır. Tam tersine utanç; suçlu hissedenlerin kendilik imajını koruma girişimiyle bağlantılıdır (Tangney and Dearing, 2002).

Son zamanlarda araştırmacılar suçluluk ile utanç eğiliminin motivasyonel tarafı ve değerlendirme arasındaki farkı deneysel olarak ayırmaya yönelik ölçekler geliştirdi (Carpenter et al.,2016).Bu eğilimlerin motivasyonlarının tespit edilmesi duygunun kökeniyle ve onu besleyen davranışlar üzerinde daha kolay çözüme gidebilmeyi sağlayıp literatüre katkı oluşturacaktır.

Spesifik olarak suçluluk eğilimi negatif davranış değerlendirme becerisi ve düzeltme eğiliminden ayrılır. Bu negatif davranış eğilimleri negatif davranışları görmek ve negatif davranış odaklı etki tecrübesini içerir. Hâlbuki düzeltme; yapmama eğilimini veya incitici davranışların değişimini içerir. Benzer olarak utanç eğilimi negatif kendini değerlendirme ve çekilme eğilimi ile ilgilidir. Bu değerlendirmeler yanlış yaptıklarıyla ilgili olarak kendini olumsuz olarak görme eğilimi ve olumsuz öz odaklı etkiyi içerir. Hâlbuki çekilme eğilimi; kurban ve suç durumundan kaçmayı içerir. Spesifik olarak suçluluğun negatif davranış değerlendirmesi; düzeltme davranışının artması ile çekilmenin azalmasının ve utancın kendini olumsuz değerlendirme davranışı; çekilmenin artması ile düzeltme sürelerinin artmasının ikisiyle de bağlantılıdır (Cohen et al., 2011).

Herman Hesse tarafından yazılmış hikâye kitabı ‘‘Kinderseele’’ (2002) de çok sevdiği babasının odasından babasından yanında bir parça olmasını istediği için birkaç

kuru incir aşırın on bir yaşında çocuğun bir erkek çocuğunun duyguları anlatılmaktadır. Suçluluk duyguları, korku ve umutsuzluk duyguları çocuğa içinde bulunduğu yalnızlıkta acı hissettirmektedir ve “kötü davranışı” ortaya çıktıktan sonra bu duyguların yerini utanç ve rezil olduğu hisleri almaktadır (Miller,2018). Buradan hareketle suçluluk duygusunun davranış ortaya çıkmadan hissedilen duygudur fakat davranış ortaya çıktıktan sonra kendinden beklenen davranışı yerine getiremediğini fark eden çocuk kendinden utanır diyebiliriz.

Utanç ve suçluluğu diğer duygularla karşılaştıracak olursak gurur, utanç ve suçluluk öz bilinci duyguları olarak adlandırılır. Çünkü bu duygular kendini değerlendirmeyi içerir (Tangney, 2002b; Tangney and Dearing, 2002). Utanç değersizlik, güçsüzlük, beceriksizlik ile anılır. Karşılaştıracak olursak; suçluluk bazı davranışlara yönelik olumsuz eleştiriyi ele alır. Buna karşılık; gurur ise kendini pozitif değerlendirmedir (Tangney, 2002b). Mükemmeliyetçilik ise; kendine odaklı ve sosyal çevre tarafından belirlenmiş olarak iki açıdan incelendiğinde; bireyin sosyal çevresine göre uyarlanmışlardır. Literatürde araştırma bulgularında mükemmeliyetçilik utanç ve suçluluk duyguları ile pozitif korelasyona sahiptir. Pozitif ve negatif mükemmeliyetçilik açısından incelendiğinde ise utanç negatif mükemmeliyetçilikle pozitif korelasyon gösterirken; suçluluk pozitif mükemmeliyetçilikle pozitif yönde bir korelasyona sahiptir (Stoeber and Otto, 2006).

Yapılan çalışmalarda affedicilik arayışı suçluluk, pişmanlığı ve ilişki yakınlığı içeren bir pozitif korelasyon içindedir. Buna karşılık kendine odaklanmış dikkat ve narsisizm ile negatif korelasyon halindedir. Destekleyici olarak uygun davranış düzenlemeye göre suçluluk ve empati karakterize olur. Özür dileme davranışı suçluluk ve empatiye eğilimi yansıtır. Özür dileme; kendini düzenleme kapasitesi ile kavramsallaştırır ve sosyal ve kişisel faydaları affediciliğin son anlayışı ile benzerdir (Sandage et. al., 2000; Bassett et al.,2006; Ashy,2010; Riek,2010). Buradan yola çıkarsak suçluluk ve empati aslında aynı tarafın farklı hisleridir. Biri olumsuz duygulanım verirken diğeri hem kendi kalbini hem karşıdakinin kalbini hissettirerek huzur verir.

Suçluluğun kökleri üzerine yapılan araştırmalarda, başkalarının iyiliğini düşünerek yapılan davranışlarda bireyin anlamlı ilişkilerini kaybetme korkusundan

geldiği saptanmıştır (Carni et al., 2013). Bu korku; itiraf etmeyi, özür dilemeyi ve zararı düzeltmeyi motive etmeye hizmet eder (Lindsay-Hartz, 1984). Buna karşılık utanç alt duygularla, güçsüzlükle ve kendilik bilinciyle birlikte kişinin eksikliklerini gizleme isteğiyle bağlantılıdır (Tangney et al., 1996). Utanç daha az kendini düzeltme becerileriyle ilişkiliyken; suçluluk daha çok kendini düzeltme becerileriyle ilişkilidir (Akt. Patock-Peckham et al., 2018). Buradan yola çıkarsak; utanç kendine yönelik olumsuz ve işlevsiz bir duyguyken; suçluluk davranışı düzeltme özelliğiyle hem sosyal ilişkileri düzenleyici hem de benliğe saldırmadan bireye farkındalık kazandırmayı amaçlar.

Brene Brown utanç ve yalnızlık duygusu üzerine; yalnızlığın aileyle bağlantı kurulmadığı zamanlarda olduğunu çalışmalarında ifade etmiş, utanç duygusunun ise son derece yıpratıcı bir duygu olduğunu ifade etmiştir. Çalışmalarında yalnız hissetmekten ötürü bizde bir terslik varmış gibi hissettiğimizi ve bu durum kayıp ve kalp kırıklığından ötürü bile olsa ondan utanç duyduğumuzu ifade etmiştir. Yalnızlığı; utanç, depresyon, antisosyal olmak, kötü sosyal beceriye sahip olmakla eşdeğer tutulduğunu vurgular. Yalnızlıkla ilgili yapılan geniş çaplı bir araştırmada araştırmacılar Julianne Holt-Lunstad, Timothy B. Smith ve J. Bradley Layton' e göre (2010) erken ölme riski şu durumlarda şu yüzdeler artışlar göstermektedir. Hava kirliliği %5, obezite %20, aşırı alkol %30, yalnızlık %45 ölüm riskini artırır. Yalnızlıkla savaşılabilmeyen en iyi yolunu Brown bulgularına göre; cesareti toplayıp kötü sonuçları ayrılmayı, kavga etmeyi göze alıp yeni bağlantılar kurabilme cesareti olduğunu ifade eder. Cesaretin temelini kırılganlık olarak gösterir. Kırılganlığı; belirsizliğe, riske ve duygusal anlamda açık olmaya tahammül gücü olarak ifade eder. Çünkü Brown, neşeyi ve ıstırabı kabul edebilmenin bunu gerektirdiğini; cesur olarak tanımlanabilen her an kendi içinde risk, belirsizlik ve duygusal olarak kendini ortaya koymayı gerektiğini vurgular (Brown, 2017). Bu bulgulardan hareketle utanç duygusuyla başa çıkabilmenin en güzel yolu cesaretle kendimizi olduğumuz gibi tüm potansiyelimizle saklanmadan ortaya koyabilmektir. Özellikle toplumsal, dışsal utanç için bu zorunludur denebilir.

Utanç duygusu, kendilik imajı için suçluluktan daha fazla yer tutar, onun gelişimi için daha büyük bir motive edicidir. Aslında kimlikle bağlantılı olarak direk utanç suçluluk getirmez. Bu iki karmaşık yollarla birbirine bağlanabilir. Örneğin;

“doğru ve uygun bir faktör” olmak aynı zamanda kendilik imajı ile ilgili bir hedef olarak varsayılabilir. Bu sebeple “yanlış ve uygunsuz” bir durumun değerlendirilmesinde hem suçluluk hem utanç devreye girebilir (Carni et al., 2013). Buradan yola çıkarak durumsal olarak olumsuz durumlarda suçluluk ve utanç ortaya çıkabileceği gibi, doğruluk beklentisi daha çok utançla ilgili bir durum olarak varsayılabilir.

60 lisans eğitimi gören kız öğrencisinin örneklem olarak alındığı bir çalışmada, çalışma belleği yeteneklerini ölçmek amacıyla utanç koşulu, suçluluk koşulu ve tarafsız durum değişken olarak belirlenmiştir. Duygusal ve nötr koşullar arasındaki bilişsel performanslardaki farklılıkları değerlendirme yapıldığında; utanç, suçluluk ve nötr görev performanslarının istatistiksel olarak anlamlı farklılıkları bulunmuştur. Utanç ve suçluluk koşulları, nötr durumdakilerden daha düşük zihinsel performanslarla ilişkili olarak tespit edilmiştir. Özellikle utanç koşulu, çalışma hafızası performanslarındaki bozulmanın önemli bir göstergesi olarak görülmüştür. Ayrıca, utanma eğilimli bireylerin çalışma hafızası testlerinde suçluluk eğilimli katılımcılara göre daha düşük performans gösterdiği bulunmuştur (Cavalera and Pepe,2014).Buradan yola çıkarak diyebiliriz ki utanç ve suçluluk duygusu bireyde ruhsal rahatsızlıklara yol açmasa bile bilinç seviyesinde kalıcı olmayabilen hasarlara sebebiyet vermektedir.

2.2.1.Utanç ve Suçluluk Duygusu ile Psikopatoloji

Utanç ve suçluluk ile psikopatoloji arasındaki bağlantılar incelenen 2 çalışmada, 245 ve 234 lisans öğrencisi üzerinde araştırma yapılmıştır. Utanma eğilimi, genel olarak psikolojik uyumsuzlukla güçlü bir şekilde ilişkili olarak bulunmuşken; suçluluk eğilimi psikopatolojiyle sadece orta derecede ilişkili olarak tespit edilmiştir (Tangney et al.,1992). Suçluluk daha çok pozitif olarak şunlarla ilişkilidir; başarılı duygu düzenleme, gelişmiş empatik beceriler, sağlıklı kişilerarası işlevsellik düzeyi. Bununla birlikte utanç şunlarla ilişkilidir; psikopatoloji, zayıf öfke kontrolü ve kişilerarası problemler (Tangney and Dearing, 2002,).

Utanç ve suçluluk obsesif kompulsif bozukluk semptomlarının etiolojisinde çok önemli bir yer edinmektedir(Shafran et al.,1996; Valentiner and Smith,2008). Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) hastası olan bireylerle yapılan bir çalışmada

utanç ve suçluluk duygusunun nöral bağlantılarının olduğunu destekler niteliktedir. Sağlıklı bireylerle OKB hastası bireylerin fMRI karşılaştırması yapıldığında; katılımcılara utanç, suçluluk ve nötr ifadeler barındıran metinler verilip OKB'li hastalara sağlıklı bireylerden bu duyguların onların beyninde farklı işleyiş süreçlerinin olup olmadığı incelenmiştir. Sonuçlara bakılacak olursa; utanç ve suçluluk metinleri, OKB hastalarının frontal, limbik, temporal, parietal bölgelerinde daha çok nöral aktiviteye sebep olduğu tespit edilmiştir (Hennig-Fast et al., 2015).

Sağlıklı bir öğrenci grubu ve depresif bir grup arasında yapılan çalışmada bulunan sonuçlar, utanç, sosyal kaygı ve depresyonun, kendini aşağılık hissetmekle ve boyun eğici davranışla yakından ilişkili olduğunu kabul eder (Gilbert, 2000). Bir araştırmada, sosyal rütbe (itaatkâr davranış ve sosyal karşılaştırma), utanç, ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkileri ve etkileşimleri araştırıldı. 125 lisans öğrencisi, araştırma değişkenlerini ölçen bir dizi öz rapor anketi doldürmüştür. Sonuçlara göre; sosyal rütbe ve utanç arasında yüksek bir ilişki olduğu ve hem utanç hem de sosyal rütbenin ruminasyonla önemli derecede ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Analizde, dış utanç ve ruminasyon arasındaki ilişkide cinsiyet etkisi olduğu görüldü. Diğer bir analiz sonucunda, ruminasyonun kısmen utançla depresyon arasında bir bağlantıya aracılık ettiği tespit edilmiştir (Cheung, et al.,2004).

Balkaya 'nın'' öfke duygusu ile farklı değişkenler arasındaki ilişkilerin incelediği çalışmasında, öfke duygusu ile suçluluk ve özellikle utanç duygusunun korelasyon gösterdiğini'', yani öfkenin suçluluk ve utanç duygusuna yol açtığını tespit etmiştir (Balkaya,2001).Öfke de utancın farklı yansımalarındandır. Her bireyde farklı bir şekilde ifadesi mevcut olabilir.

Ayrıca utanç duygusu da sosyal anksiyete bozukluğu belirtilerinin gelişmesinde de yer edinmektedir. Fakat Gilbert'in çalışmasında suçluluk duygusunun da sosyal anksiyete bozukluğunda önemli bir yer edindiği saptanmıştır (Gilbert,2000). Bunun yanı sıra utanç duygusu panik ataktaki katastrofik yanlış yorumlamalarda; panik atağın vücut üzerinde getirebileceği sonuçlar üzerinde etkili olabileceği çalışmalarda vurgulanır (Austin and Richards,2001). Fakat suçluluk ve panik bozukluğun semptomları arasında bir ilişki olup olmadığını kanıtlayabilecek yeterli çalışma bulunmamaktadır (Fergus et al., 2010).

Utanc¸ duygusunda, kişinin davranışını sağlıklı bir bi¸imde değil daha zayıf psikolojik d¸zeltmelerle ilişkili olarak bulunmaktadır. rnek vermek gerekirse; gerginlik azaltmaya yönelik alkol bağımlılığı ve uyuşturucu bağımlılığı ile ilgili problemler söylenebilir (Woien et al., 2003; Treeby and Bruno, 2012). Utanc¸ duygusunda birey kendini eleştirel olarak değerlendirdiğinden psikopatolojinin semptomlarının i¸selleştirilmesi ve dışsallaştırılması(anksiyete, depresyon, d¸şmanlık, öfke vb.) ile yüksek korelasyon gösterir (Tangney et al.,2007).

Alkol kullanımında anksiyete, depresyon gibi durumlar sık bildirilen motivasyon sebeplerinden biri olarak saptanmıştır. Araştırmalarda suçluluk eğilimi alkol bağımlılığı semptomlarıyla negatif ilişkidedir. Bilişsel teori çerçevesinde alkole güvenmek alkol bağımlılığının artmasına sebep olabilir. Kanıt temelli Bilişsel Davranışçı Terapi depresyon ve anksiyete tedavisinde disfonksiyonel d¸şnceler ve davranışları değiştirme üzerine çalışır. Bu tedavi bi¸imi utanc¸ eğilimli kişilerin olumsuz etki edebilecek deneyimleriyle başa çıkmak için alkol tüketimiyle başa çıkmaya çalışmaktan şüphesiz ki daha uyumlu ve makul görünmektedir (Akt. Treeby and Bruno, 2012).

2.2.2.Utanc¸ ve Suçluluk Duygusu, Travma Sonrası Stres Bozukluğu -İstismar erevesi

Yabancı literatürde istismara uğrayan bireyler için “kurban” (victim), cinsel istismarı gerçekleştirenler için “saldırgan” (perpetrator) ve bu olaya maruz kalmış ancak bu olayın olumsuzluklarını üstünden atmış olanlara da “mağdur” (survivor) tanımlaması kullanılmaktadır. Bu çalışmada da “kurban” kelimesi, istismara uğrayan mağdurları tanımlamak için tercih edilmiştir. Schultz (1990) ise cinsel istismar sayılabilecek davranışların geniş kapsamlı bir listesini vermiştir. Bunlar; “teşhirci davranışlar, çıplaklık, cinsel organların amaçlı olarak gösterilmesi, çocuğun soyulması, röntgencilik, banyo yaparken, soyunurken ve tuvalette amaçlı olarak çocuğu seyretmektir. ocuğu dudağından öpmek, yetişkinin dilini çocuğun ağzına sokması gibi çok yakın öpücükler ve çocuğun bacaklarını, göğüslerini ve genital bölgelerini ovalamak-okşamak ya da kendi organlarını çocuğa ovdurmak cinsel taciz davranışları arasındadır. Yine aynı Şekilde ocuğun cinsel olmayan organlarına; başına ve sırtına cinsel uyarım sağlamak ve bunu bir başlangıç aşaması olarak dokunmak ve okşamakta cinsel taciz tanımı içine girmektedir. Çocuğa mastürbasyon yaptırarak, oral ya da genital kontak kurmak veya

kurdukmak; oral, anal ya da genital organlarına penis, parmak ya da bir nesne sokmak da cinsel tacizin en uç noktalarından sayılmaktadır” (Moore,2005).

Araştırma sonuçlarına göre, kız çocuklarının dörtte biri (% 25) ve erkek çocuklarının da onda biri(% 10) cinsel istismara uğramaktadır (Lannig, Ballard ve Robinson, 1999).Yaşadıkları durumu saklıyan çocuklar çok yoğun kaygı altında yaşarlar. Daha ağır şekilde istismara uğrayan çocukların yaşadıkları kötü olayları anlatmada çok zorlandıkları hatta bazen hiç anlatmadıkları gözlenmiştir. Cinsel istismara uğramış birçok çocuk için bu olay hiçbir zaman diğerleriyle paylaşamayacakları utanç verici bir vakadır. Bu çocuklar, karmaşık olarak suçluluk, öfke ve utanç hissederler (Moore,2005).Araştırmalarda olayı açıkladıklarında ters bir tepki almış olan çocukların psikopatoloji düzeyleri, istismara uğramamış ya da istismara uğrayıp bunu açığa vurmamış çocuklarınkinden daha yüksek olarak tespit edilmiştir (Bulut,2007).

Cinsel istismar yaşattığı cinsiyet açısından travmatik etkileri açısından tartışılacak olursa kız çocuklarına nazaran erkek çocuklarının tepkileri bazı açılardan kızlardan daha fazla olarak çalışmalarda tespit edilmiştir. Bunlardan bazıları şu şekildedir: Duygusal olarak erkek çocukları kızlara göre daha fazla utanç duyarlar. Daha agresif ve yıkıcı davranışlar gösterirler. Eşcinsellik konusunda bazı endişeler taşırlar. Cinsel kimlikleri konusunda gerginlik yaşarlar. Alkol ve uyuşturucu bağımlılığını bunu yaşamamış bireylere göre daha fazla ve daha yoğun olarak yaşarlar. Bununla birlikte kendilerinin de ileriki dönemlerinde istismarcı olabileceklerine dair ciddi bulgular saptanmıştır (Topçu, 1997).

Cinsel istismara tepki olarak ya da ifşa olayından sonra çocuk ve ergenler kendilerine zarar verici davranışlar içerisine girebilirler. Çoğunlukla bileklerde ve kollarda bazen de ayak ve göğsünde çizik ve kesikler olabilir. Bunlar çocuğun kendine yönelttiği zarar verici davranışlardır. Bu tip vakalar bazen halk arasında ya da uzmanlar tarafından antisosyal eğilimli, psikopat ya da dengesiz (sınırdaki kişilik bozukluğu olan) gibi algılanabilmektedirler. Oysaki bu davranışların dinamiği algılanan durumlardan farklı olabilir(Bulut,2007).

Bu durumlarda çocuğa yöneltilen öfke, çocuğa inanmama ve suçlama, çocuğun sıkıntısını arttırmaktadır. Anneleri tarafından daha fazla olumlu tepki ve destek alan çocuklar, yetişkin olduklarında daha uyum sağlayıcı ve daha yüksek oranda benlik saygısına sahip olurlar (McCourt, Peel ve O'Carrol, 1998).

Cinsel istismarın bireylerde nasıl bir etki yarattığını ve nasıl bir dinamik halinde işlediğini Finkelhor (1993) geliştirdiği dört faktörlü bir "Travmajenik Dinamik Model" le açıklamaya çalışmıştır. Bunlar "1) Travmatik Cinselleştirme: cinselliğin bir değiş-tokuş malzemesi yapılması, 2) Damgalama: Bu durumda istismarcı tarafından çocuğun kötü olduğu, kirli olduğu ve suçlu olduğu yönündeki atıflarıdır, 3) İhanet: çocuğa bakım veren ve sevgi şefkat veren birisinin kendilerini kötüye kullanmaları, 4) Güçsüzlük: Çocuk ve ergen kendi güçsüzlüğünü ve çaresizliğini keşfeder ve tuzağa düştüğünü hisseder".

Bu kişiler, sıradan ve devam eden ilişkilerinde yüzeysel, çok sınırlı ve gizli-gizemli olurlar. Bunun sonucunda da kendilerini yalnız ve yalıtılmış hissederler (Engel, 1991).Cinsel istismarın bireylerde yol açtığı zararlardan biri de bu bireylerde duygusal paylaşımların zorluğudur. Sevme ve sevilmede zorluk yaşarlar ve bunun nasıl yapılacağını bilmezler (Jehu, 1988). Şema terapi modelinde sevme ve sevilmede zorluk yaşayan, güven duymada sıkıntı çeken bireylerin Kopuk-Reddedilmişlik alanında şemalara sahip olduğu ve çok fazla zarar görmüş veya travmatik deneyimler yaşamış bireyler olabileceği vurgulanır. Yetişkinlikte de kendilerine zarar veren ilişkileri sürdürmeye devam ettikleri ya da tamamen bağılılıktan kaçındıkları ileri sürülmektedir. Bu şema alanının içinde bulunan şemalardan biri olan kusurluluk/utanç şeması, kendilerinin kusurlu, değersiz, sevilmez olduklarına dair inançları vardır (Young, et al.2003). Şemalar kendilerini doğrulamak için bu yapılarını destekleyici ilişkileri tercih etmeye yöneltebilirler.

Borderline kişilik özellikleri geliştirme de istismarın gözlenen en tipik sonuçlardandır. Burada bireylerde aşırı öfke, kendi kendine zarar verme, yalnızlığa dayanıklılık gösterememe, sosyal ilişkilerde dengesizlik ve süreksizlik ve tepkisel davranışlarla tanımlanan bu bozuklukta cinsel istismar mağdurları arasında oldukça sık rastlanmaktadır (Chu ve Dill, 1990).

Ensest kurbanları, başlarına gelen olayla ilgili kendilerinin bir payı olmadığını kavrayamadıklarında suçluluk emosyonlarını içselleştirmektedirler. Bu durum da utanç, depresyon, değersizlik ve yabancılaşma duygularına yol açmaktadır (Turner 1993).

Çocukluk döneminde eğer kişi cinsel istismara bağlı travma yaşamışsa bu kişi terapi gördüğünde danışan olarak yoğun direnç göstermektedir. Birçok mağdur geçmişte yaşadığı cinsel istismarla güncel sorunlarının bağlantısını anlamakta güçlük çeker. Hatta bazıları durumu öyle normalleştirmiştir ki yaşadıkları cinsel istismarın diğer insanların yaşadığı istismarlar kadar kötü olmadığını savunabilir. Aslına bakılacak olursa bu inanç onların hayatta kalmalarına yardımcı olan önemli bir savunma mekanizmasıdır (Zara-Page,2004).

Cinsel travmatik zorlantılar, kendilik yetilerinin oluşmaya başladığı erinlik öncesinde yaşanmış olması çocukta bu durumun kendi hatası yüzünden yaşandığına dair kanaat geliştirmesine ve bu ağır suçluluk duygusunun ona daha da ağır bir sarsıntı yaşatmasına sebebiyet verir (Elliot, 1994; Finkelhor, 1994).

Travmatize olmuş danışanların duygusal tepkilerinin çeşitliliği ve yoğunluğu sarsıntı yaratan dinamiklere, saldırganın istismar sırasında ve mağdura yakın kişilerin olay ortaya çıktığında verdiği mesajlara bağlıdır. Bu olumsuz duygusal tepkiler, yaşandığında çok yoğun etkiler bırakmayabilecek birincil tepkiler(ör., korku, öfke, güvensizlik) ve aşırı çaba harcanarak bastırılan ikincil tepkiler(ör., suçluluk, çaresizlik, utanç, değersizlik) olarak isimlendirilirler (Cole ve Putnam, 1992; Horwath ve Greenberg, 1994; Ochberg, 1988).

Danışan için, ikinci düzeydeki tepkilerinin üstesinden gelebilmenin en kolay yolu, savunma mekanizmalarını kullanarak hissetmemek için bu duyguları ‘‘uyuşturmak’’ olur. Kişinin duygularını bilinç düzeyinde hissetmesi ve aslında baş edemeyeceği kadar zor olmadığını da görmesi iyileşme sürecini hızlandırır. Diğer yandan, danışanın duygu durumunu engelleyen, ifadeye set çeken başka dinamikler içinde olabilir. Duyguların ifadesini sınırlayabilecek katı bir aile yapısından gelmiş olması ya da geçmişte duygularının ifadesiyle cezalandırılma yaşantılarının olması da duygu ifadesinde tıkanıklığa sebebiyet verebilir (Zara-Page,2004).

Etiketlemek istismar mağduru çocukta zedeleyici tesirlere sebebiyet verebilmektedir. Mağdur çocuğun benliğine utanç, suçluluk kirlemiş olduğuna dair duygular benliğine yapışır. Bazen bu istenmeyen inançlar saldırgan tarafından söylenerek mağdurun fikirlerinde biçimlenir. Kamusal kuralların katı ve dini baskıların yoğun olduğu toplumlardaki çocuklarda bu duygular daha kolay ortaya çıkabilmektedir. Çevrenin ve ailenin baskıları bununla birlikte stigmatizasyonla çocuk kendisini yaşlılarından farklı görür, yalıtılmış ve anlaşılmamış hisseder (Finkelhor, 1990).

Çevrenin ve ailesinin baskıları ve etiketlemesi nedeniyle kendisini akranlarının farklı görmesi sebebiyle mağdur çocuk yalıtılmışlık ve anlaşılmamışlık duyguları yaşayacaktır

İstismar sonrası “duygusal dalgalanmalar, zaman oryantasyonunda ketlenmeler, aşırı derecede korku ve fobi, yiyecek, ilaç ya da alkol bağımlılığı, obsesif-kompulsif davranışlar, kendine zarar verme davranışları, kâbuslar, zihinsel konfüzyon, aşırı suçluluk, utanç ve çaresizlik duygularının görüleceği öngörülmektedir”(Schultz, 1990; Ratican, 1992).

Çocuk ve ergenlerin yaşadığı tacizi paylaşmamayı isteme sebeplerinden biri yaşadığı utançtır (Bradshaw, 1988). Mağdurlarda utanç, korku ve kendini suçlama günlük ve anlık olarak mağdurun her zaman yaşadığı duygusal durumlar olur (Schetky, 1990).

Cinsel istismarın açığa vurulduğu vakalarda, olası travma sonrası stres bozukluğunun daha az şiddetli olduğu belirtilmiştir. Travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin düzeyinin, olayı açığa vurmama ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu durum göstermektedir ki, yaşanan travmatik olayı anlatmak, anlatmamaktan daha iyidir (Goodwin 1990).

Araştırma sonuçlarında bu bireylerin travmaya neden olabilecek durumları engelleyemediklerinden ötürü şiddetli suçluluk duyguları hissetmekte oldukları tespit edilmiştir (Kinzie et al., 1986). Bunun yanı sıra uzun süreli utanç hislerinin Tssb belirtileri için anlamlı bir belirleyici faktör olduğu tespit edilmiştir (Tangney, et al, 1992 ; Andrews et al., 2000). Bu yüzden hem suçluluk hem utanç travma tedavisinde etkili bir faktör olabilir (Kubany and Watson, 2003).

2.2.3. Utanç ve Suçlulukla İlgili Kuramlar

Hobbesian teoriye göre utanç kişinin kendini kendini değerlendirme mekanizmasının bir sonucudur. Bununla birlikte altı tip tanım belirlenmiştir; birinci olarak utanç, benlik saygısının azalmasına duygusal bir cevaptır. İkinci olarak utanç, bir kişinin eylemlerini başkalarının gözünden gözlemleyerek ortaya çıkan benlik saygısının azalmasına verilen bir yanıttır. Üçüncü olarak utanç, kişinin benlik saygısının parametreleri, normların harici bir ölçütten türetildiğinde, benlik saygısının azalmasına verilen bir yanıttır. Dördüncü olarak bir kişinin itibarını korumadaki başarısızlığa bir yanıttır. Beşinci olarak utanç, tutarlı olarak kendini ortaya çıkaramamanın başarısızlığına bir cevaptır. Altıncı olarak kendine özgü bir sunum yapmayan bir başarısızlık ile kendiliğinden ilişkilendirmez. Augustinian teoriye göre iki utanç tanımı mevcuttur. İlk olarak birinin iradesiyle yaklaşan bir arzu üzerine harekete bir cevaptır. İkinci olarak utanç, bir kişinin kendi iradesiyle oluşan ve bir değerlendirme sisteminde düşük bir sıralamaya sahip olan bir istek üzerine hareket etmenin bir tepkisidir (Berkovski,2014).

Psikanalitik kurama göre suçluluk duygusu nörotisizm gibi psikolojik bozukluklarda önemli bir etken olarak görülmüştür (Klein,1948; Freud,1950; Modell,1951; Miller,1960). Freud'a göre suçluluk duygusu aşırı vicdana, anksiyeteye, nevrotiliğe neden olmaktadır (Freud,1943). Bununla birlikte Freud utancı suçluluğa nazaran daha ilkel bir duygu olarak görmüştür (Erikson,1950). H.B.Lewis' in çalışmalarına kadar Neo-Freudiyen psikanalistler de suçluluğu utanca nazaran daha dominant bir duygu olarak gördüler. Lewis bu iki duygu hakkında yeni araştırmalara öncülük etmiştir. Utancı kişinin kendisi hakkında yaptığı bir eleştiri, suçluluğu ise yapılan ve yapılmayan üzerine bir değerlendirme olarak tanımlamıştır (Lewis,1971).Suçlulukta odak dışarıya doğrudur, diğer kişinin nasıl hissettiğine odaklanılır(Baumeister et al. 1994; Wicker et al.,1983 ; Tavuchis,1991; Cupach and Metts ,1994; Tangney et al.1996; Ferguson et al.,1997; Bybee et al.,1998; Miceli and Castelfranchi,1998; Berti et al.,2000). Utanç ise yetersizlik, kusurluluk, saklanma ve kaçma eğilimleri üzerinde durur (Akt.Dempsey,2017).Baumeister ve meslektaşları; suçluluğun psikanalitik teoride intrapsişik olarak bir fenomen görüldüğünün aksine;

temel olarak kişilerarası bir duygu olarak görülmesini savunuyorlar (Baumeister et al.,1994). Carni'ye göre sosyal-adaptif çerçevede suçluluk; özellikle sevilen kişilerle olan ilişkilerin sürdürülmesi güçlendirilmesini amaçlayan olumlu kişiler arası görüngüsü olarak algılanır (Carni et al.2013).Utanç davranışının ahlaki olarak düzeltilme olasılığı bu affedicilik arayışının utanç verici davranışın yapıldığı topluluğun önünde ahlaki düzeltme olarak yapılması daha olasıdır (Benedict,1946). Suçluluk ise psikanalitik görüş çerçevesinde kişinin kendi içselleştirilmiş standartlarına veya normlarına uymadığı özel bir duygudur (Wolf et al., 2010).Smith ve meslektaşları ahlaki ve ahlaki olmayan deneyimlerin halk ile ilişkili olmasının suçluluktan ziyade utanç ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır (Smith et al., 2002).Bu davranış kişinin birincil amacının sosyal hiyerarşi rütbesini korumasıyla odak noktasındadır ve evrimsel utanç teorileriyle tutarlıdır (Gilbert,1998).Yani birey daha yüksek statü grubundaki bir bireyin olumsuz değerlendirmesini kabul ettiğinde utanç hissedecek ve bu da kişinin öfkeli bir savunma stratejisi ve bir erteleme davranışı ile yanıt vermesine sebep olacaktır. Evrimsel bir çerçevede utanç, bireye göreceli sosyal rütbesini hatırlatır, diğer grup üyelerinin bireyin ahlaki normların ihlal ettiğinin farkında olduğunu açıkça tanık olmasını sağlar ve düşük statü grubu üyeleri arasında itaatkâr, temyiz davranışı yapılmasını ister (Akt. Dempsey,2017). Hejdenberg ve Andrews tarafında yapılan araştırmada bir utanç tehlikesinin kişinin öfkeli mizacı nedeniyle değil yalnızca eleştiriyi ve olumsuzları içeren ispatlarla bağlantılı olduğunu göstermiştir (Hejdenberg and Andrews,2011). Ek olarak Eisenberger ve arkadaşları sosyal reddetme ve dışlama ile ilgili hissedilen sosyal acının fiziksel ağrı ve bununla bağlantılı nörobiyolojik mekanizmaları paylaştığını göstermiştir (Eisenberger,2012; Moieni and Eisenberger,2016

Kişilerarası ve psikanalitik yaklaşımlarda suçluluk konusunda karşılaştırmaya gidecek olursak; psikanalitik yaklaşım göre, suçluluk, direnme davranışını tetikleyen ceza korkusuyla suç teşkil eden davranışları engeller. Buna karşılık, kişilerarası yaklaşıma göre, suçluluk, insanları suçlu hissettiği kişilerle daha yakın bir çevrede olmaya teşvik eden olumlu kişiler arası ve bencil olmayan davranışları teşvik eder. Bununla birlikte, hâlâ araştırılması gereken konu, insanları bir suçluluk duygusuyla boğulmuş durumlarında insanları yardım etmeye veya kaçış davranışlarıyla meşgul olmaya iten şeydir. Henüz bu duyguya bağlı davranışsal asimetriyi tam olarak

açıklayabilecek hiçbir model yoktur. Aslında, bazı durumlarda suçlu davranışının utanç ile ilgili davranışa benzer olduğunu düşünmek oldukça ilginçtir, oysa diğer durumlarda ise suçlu davranış acıma ve üzüntü ile ilgili empatik duygularla ilişkilidir (Carni et al., 2013).

2.3.DUYGUSAL YEME

Aşırı yeme davranışı toplum içinde kabul gören davranışlar haline gelmiştir. Zevk için yenen yemeklere örnek vermek gerekirse; Antik Roma sefahat yemekleri, bayram ziyafetleri sayılabilir. Bunun yanı sıra bazı bireyler sağlık tehdidi olabilecek seviyede obez olabilirler. Kronik diyet sendromu bulunan kişinin (bulimiya nevrozasi olanlar) bu sendromu dürtüleri kontrol edemeyerek veya tıknırcasına şekilde çok yemesini engeller. Bu sendrom bir kişinin fazlaca diyet üzerine yoğunlaştığı ancak patolojik olmayan bununla birlikte psikolojik işlevi de bulunan bir durumdur(McCargar and McBurney, 1999).

Aşırı yeme davranışı olan kişilerin psikopatolojik temeli, motivasyonları ve tesirleri değişse de, onlar normal bir beslenme alışkanlığında tüketebileceğinden çok fazla yiyeceği tüketir. Bununla birlikte tıknırcasına yeme davranışı anlamlı kendilik bilinci ve anın farkındalığından bir kaçma şekli olarak görünmektedir. Aşırı yeme ani duyularla daralmış ve yansız bir odaklanma ile bağlantılı olarak oluşabilir. Bu odaklanma aslında bir kaçıştır; akut benlik farkındalığından, yüksek standartlara ve kişinin beklentilerine, mükemmeliyetçi yapısına uygun olamamaya direnme yoludur. Modern kültür bireyseliği, kendilik sevgisini, narsisizmi aşılasa da, bu kendilik çekiciliği kişi kendini beceriksiz ve uygunsuz olarak gördüğünde öznel bir problem halini alır. Bu kaçış arzusu tıknırcasına yemenin modelini anlamlandırmak için yararlı bir çerçeve olabilir (Heatherton and Baumeister,1991).Buradan yola çıkarak denebilir ki modern kültürün narsisizmi kişi kendini o ölçütlere yani mükemmeliyetçi yapıya uygun görmediğinde, ondan dışlandığında işe yarayıcılığını kaybeder. Birey tarafından farkına varılmak istenen bu durum için kaçış teorileri oluşturulur. Aşırı yeme davranışı da bunlardan biridir.

Toplumda ve kişide bu olumsuz davranışları meydana getiren mükemmeliyetçiliğe bakacak olursak eğer; mükemmeliyetçiliğin her zaman işlevsiz olumsuz ve hatta patolojik olmayan taraflarının da olduğu görülebilir. Bazıları olumlu

ve bazıları olumsuz olan çok boyutlu bir durumdur (Enns et al., 2002).Ayrıştırılmış iki temel boyutuna bakacak olursak; mükemmeliyetçi uğraşlar ve mükemmellik olarak görülür. Bu da sağlıklı ve sağlıksız mükemmeliyetçileri ortaya çıkarır. Hamachek(1978) bu iki mükemmeliyetçilik biçimini ‘normal ve nevrotik mükemmeliyetçiler’ olarak yeniden değerlendirmiştir. Günümüz anlayışına daha çok yaklaştığımızda normal mükemmeliyetçiler; yüksek düzeyde standart koyup bu şekilde çabalar sergileyen, ancak mükemmeliyetçi kaygılar konusunda aşırı sıkıntı hissetmeyen bunun yanında eylemler ve duygular hakkında da fazla endişe hissetmeyen bireylerdir. Gerçek başarılar ve yüksek beklentiler arasındaki fark, özeleştirme ve bir kişinin kendi standartlarına ve başkalarının beklentilerine karşılık vermeme korkusudur. Buna karşın nevrotik mükemmeliyetçiler yüksek düzeyde mükemmeliyetçi çaba sergilerler ve mükemmeliyetçi kaygılar boyutunda beraberinde gelen sorunlardan aşırı düzeyde etkilenirler. Dolayısıyla mükemmeliyetçi kaygılar, mükemmeliyetçiliğin patolojik seviyelerini sağlıklı bir mükemmellik arayışından ayıran faktör olabilir (Stoeber and Otto,2006).Mükemmeliyetçilik etiyolojik olarak ve koruyucu faktör olarak anksiyete bozukluklarında ve yeme bozukluklarında ilişkilendirilir (Egan et al.2011).Bununla birlikte mevcut çalışmalar mükemmeliyetçiliği duygusal yemenin risk faktörlerinden olduğunu göstermektedir (Bardone-Cone et al.,2007; Egan et al.,2011; Wade et al., 2015). Öncelikle pozitif mükemmeliyetçilik başarının getirdiği haz odaklı olup, negatif mükemmeliyetçilik hedefe yönelik başarısızlığı önlemeye yöneliktir (Chan,2007; Choo and Chan,2013).Pozitif mükemmeliyetçilik duygusal yemeyle negatif korelasyona sahipken; negatif mükemmeliyetçilik pozitif korelasyon göstermektedir (Choo and Chan, 2013).

Tip 2 diyabetli obez ve aşırı kilolu hastalar için olan kilo kaybı programında bulunan hastalar üzerinde yapılan bir çalışmaya göre standart regresyon analizleri, duygusal yemeğin azalmasının, 6 ayda ($p = .01$) ve 12 ayda ($p = .00$) daha fazla kilo kaybı ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Müdahalenin 6 ayında, duygusal yemeğin azalması, kilo kaybı başarısı ile ilişkili ($p = .05$);duygusal beslenme azalmış 12 aydaki deneklerde kilo kaybı başarısı olasılığı duygusal beslenmesi artmış olan deneklerden 1,70 kat daha yüksek olarak tespit edilmiştir (Braden et al.2016).

Kısıtlı yeme, duygusal yeme ve bulimik eğilimler üzerine 127 normal kilolu kadın üzerinde yapılan bir araştırmaya göre; herhangi bir diyet uygulamayan bir kadın grubunun da içinde bulunduğu bu dört farklı grupta; diyet yapmayanlar en düşük puan alan gruptu. En güçlü duygusal beslenme ve bulimik eğilimler gösteren bulimik diyet grubuydu. Duygusal diyet grubu her kısıtlı hem de duygusal yiyiciler fakat bulimik eğilimleri görülmeyen kadınlardı. Üçüncü diyet grubu kısıtlı yeme grubu ancak ne bulimik semptomları ne de duygusal yeme eğilimleri saptanmadı. Yeme bozukluğu geliştirme riski taşıyan bireylerin depresyondan ve şiddetli özgüven bununla birlikte beden imgesi kusurluluk hissinden muzdarip oldukları göz önünde bulundurularak; kendilik imajına daha duyarlı olmaları ve dolayısıyla duygusal yemeye de daha yatkın olmaları ihtimal dâhilindedir. Bu durumda duygusal beslenme, yeme bozukluğu psikopatolojisinde genel psikolojik duyarlılığın bir sonucu olabilir. Genel sonuçlara odaklandığımızda; bazı kısıtlı yiyicilerin duygusal yiyiciler olduğu ve sadece duygusal yiyicilerin bulimik eğilimlere sahip olduğunu gösterdi. Son olarak denebilir ki; duygusal beslenme sadece aşırı yemek yemekten ötürü değil, yeme bozukluklarının altında yatan psikopatoloji örüntüleriyle de ilişkili olabilir (Lindeman and Stark,2001).

Obezitenin sosyal stigmatası konusunda yapılmış bir araştırmada kişinin kendi vücut ağırlığının bu konudaki damgalaması üzerindeki etkisi incelenmiştir. Katılımcılar çalışma için ayrıca hazırlanmış internet üzerinden uygulanan Mart 2003 ile Şubat 2005 tarihleri arasında geliştirilen bir web sitesi ([http:// www.weightbias.org](http://www.weightbias.org)) olan ankete katılan 4283 kişidir. Web sitesi kilo konusunda damgalama hakkında bilgilere sahipti ancak katılımcılar bilgi erişimine anketi doldurduktan sonra erişim sağlayabiliyordu. Sonuçlara göre; vücut ağırlığı arttıkça kilo konusunda önyargının gücü azalmış olsa da, bu önyargının yaygınlığını vurgulayan en obez grupta bile önemli derecede bir obezitenin sosyal damgalaması hissi mevcut olarak tespit edilmiştir (Schwartz,2006). Yine benzer konuda fazla kilolu bir kadın örneğinde yapılan araştırmada negatif kiloya dayalı klişelerin içselleştirilmesi ve yeme davranış endeksleri ve duygusal iyilik halleri arasında ki korelasyon incelenmiştir. Katılımcılar ulusal, kar amacı gütmeyen bir kilo kaybı programındaki 1013 kadından oluşuyordu. Onlardan istenen anket aracılığıyla ağırlık stigmatizasyonunun sıklığını depresyon ve özgüvenin önyargıları ve belirtileri, kilo ve obezite ile ilgili tutumlar ve yeme düzenleri ile ilgili yanıtlar ile buna da ek olarak en yaygın kilolarıyla ilgili kalıplaşmış yargıları ve bu konudaki doğru ve yanlış

olduğuna ilişkin inançları belirtmişlerdir. Bulgular kiloya ilişkin negatif kalıplaşmış yargıları içselleştiren obez bireylerin, damgalamanın yeme davranışları üzerindeki olumsuz etkisine karşı dayanıksız olabileceğini ve aynı zamanda stigmanın obez bireyleri kilo verme çabalarına motive fikrine karşı çıkabileceğini göstermektedir. Bu çalışmada kilo konusunda stigma ve olası sağlık sonuçları konusunda önemi vurgulamaktadır (Puhl et al.2007).

Genel olarak kişisel olarak yapılmış yaşam tarzı değişikliği programlarının kilo kaybetme konusunda %10 (başlangıç ağırlığının) 16-26 haftalık tedavi programı çerçevesinde olarak tespit edilmiştir. Öğün değiştirme ürünlerinin kullanımıyla yapılan programa bakıldığında porsiyon kontrolüyle kısa vadede daha çok kilo kaybı tespit edilmiştir. İnternet üzerinden yapılan diyet programlamalarında sadece %5'lik bir azalma sağlanmıştır. Bununla birlikte web tabanlı programlar, yüksek fiziksel aktivite seviyeleriyle birlikte uzun süreli kilo sabitlemede başarılı olması için kilit stratejiler gibi görünen hastayla kontağı uzun süre tutabilme potansiyeline sahip görünmektedir. Yapılmış araştırmalarda yaşam tarzı değişiminin uzun süreli farmakoterapi kullanımıyla birlikte olmasının, başlangıç seviyesindeki kilo kaybını en üst seviyeye çıkarmak ve uzun süreli tedaviyi ön plana çıkaran bir yapıda görünmektedir (Sarwer et al.,2009).

Toronto Üniversitesi'nde yetmiş beş lisans kız öğrencisinin katıldığı bir deneyde, denekler; tat, dokunsal, mekânsal, görsel veya koku alma algısı ve sözel akıcılık dâhil olmak üzere çok çeşitli olası algısal görevleri listeleyen bilgilendirilmiş bir onay formunu tamamladılar. Deney egoyu tehdit edici güdümlenmeler ve fiziksel korku tehdidi(beklenen elektrik çarpması) üzerine yapılmıştır. Denekler üzerinde kalıcı zedelenme bırakmayacak ve ağrısı kısa süre devam edecek elektrik şoku uygulanmıştır. Deneklere bir yemeğı tadacakları ve sonra oldukça acı verici elektrik şoku verileceğı sonrasında tat algılamanın şok sonrasında değişiklik olup olmayacağı bildirildi. Bu deneyde kullanılan Kısıtlama ölçeğinde 16'dan yüksek puan alan 35 kişi sınırlandırılmış yiyiciler olarak sınıflandırılırken, kalan kişiler sınırlandırılmamış yiyiciler olarak sınıflandırıldı. Sonuçlara bakılacak olursa; fiziksel korku tehdidi(beklenen elektrik çarpması) sınırlandırılmamış deneklerin yemek yemesini ve bununla birlikte kısıtlanmış deneklerin yemek yemesinde biraz azalma sağladı. Kullanılan iki ego tehdidi; kolay bir işte başarısızlık ve bir jürinin önünde bir konuşma yapmayı öngörme kısıtlanmış

kişilerin yemek yeme davranışını önemli ölçüde arttırdı ancak kısıtlanmamış kişilerin yemeğinde büyük ölçüde azaltmadı. Benlik saygısı açısından bakılacak olursa; benlik saygısı eksik olan diyet yapan kişilerin yeme davranışında kısıtlamaya gitmesi düşük benlik saygısının bir parçası olabileceğini göstermektedir. Bazı güçlü ego tehditleri diyet yapmayanlarda açlığı bastırmak için otonom uyarılmaya neden olabileceğini göstermektedir. Ego tehditleri laboratuvar ortamında olduğu, muhtemelen otonomik reaksiyonu ortaya çıkarmak için çok zayıf ve anlaşılır bir şekilde olmuştur. Bu yüzden ego tehdidi ve fiziksel korku arasında kesin bir ayırım kabul edilmemelidir. Ego tutulumunun diyet yapan kişilerde şartlı refleksin yitimi için bir önkoşul olduğu görülmekle birlikte, fiziksel korku tehditlerinin- diyet yapmayanlarda- fiziksel organ işlevinin önlenmesine neden olan çoğu laboratuvar ego tehdidinden daha etkili olarak görülmektedir (Heatherton et al.1991).

Sağlıklı kilonun üzerinde bir bedene sahip olmak kişinin fiziksel sağlığı, ailevi, sosyal çevresi ve ruhsal sağlığı üzerinde önemli bir yere sahiptir. Bu gibi durumlarda kişinin ya arkadaşları, eşi ya da doktor yönlendirmesiyle kişi diyetisyenin yolunu tutmaktadır. Kişi, elinde bir diyet listesi ile kişi baş başdır ve kendine göre ayarladığı yemek yeme düzeninden vazgeçmesi, arkadaşlarıyla katıldığı sosyal ortamlarda kendini belli kısıtlamalara gitmesi gerektiğinin farkındadır. Bazı bireyler kesinlikle bu düzenlemeye uymazlar bazıları ise çevresinin desteği ve kendisinin isteği ile diyete başlar. Bazıları motivasyonunu kaybedip bırakır bazıları ise kilo kaybetmek için çabalar ve bunu da başarır. Peki, kilo veren kişilerin ne kadarı kilolarının ne kadarını geriye alıyor ya da ne kadar kilo koruma yapabiliyorlar?

Araştırma sonuçlarına göre bariatrik cerrahi operasyonu geçiren obezite hastaları bir yıl içerisinde kaybettikleri kilolarının %30-35 ini geri alıyorlar ve hastaların %50' si beş yıla kadar en baştaki ağırlıklarına geri dönüyorlar (Sarwer et al,2009).Kilo geri alımında birçok etken mevcuttur. Kişinin metabolik hastalıkları, beslenme değişiklikleri, ailevi ve ruhsal problemleri varsa; kişi eğer sorunlarının üstesinden yemek yemeyle gelebileceğini düşünüyorsa yaşadığı her soruna yemek yiyerek bir yanıt verecektir. Bu her kişide aynı şekilde oluşmayabilir. Kişinin direnme yöntemlerinden birisi de olabilir. Normal kilolu veya beden kitle indeksine göre normal kilosunun üzerinde bireyler için kaçış yöntemlerinden biri olabilir. Kadınların depresif hissettikleri

durumlarda okolataya sarılmaları buna örnek olarak gösterilebilir. Bazıları zgn ya da farklı duygular altında olduklarında spor yapma, kitap okuma, dinlendirici müzik dinleme gibi kendilerine iyi gelen faaliyetleri seerirken; niçin bazı kişiler yemek yemeye yönelirler? Neden diğer faaliyetler onlara çekici gelmezken ağır karbonhidrat atıştırmalarının kapanında kısılıp kalırlar? Bu süreç nasıl başlar? Kişinin sorunlarını yemek yemeye çözdüğünü düşünmesi elbette yalnızca bir sanrıdan ibarettir. Kişi sadece kendini oyalayamaya devam eder. Hâlbuki kişi kendini oyalarken sorunları devam etmektedir. Kişi fiziksel açlığından bağımsız olarak sorunlarıyla başa çıkma olarak düşündüğü yemek yeme moduna geçtiği zaman kısa bir süre için problemlerinden arınmış ve zgr haldedir. Yemek seremonisi bittiğinde gerçeklerle yüzyüzedir ve onun hiç istemediği bir şekilde yemek yemiştir. Bu davranışından ötürü de olumsuz duygular hissetmesi muhtemeldir. Çünkü kilo problemi olan veya olmayan, kişisel beden sağlığı için farkındalığı olan her birey tok olduğu halde yemek istemez. Bunun midesini rahatsız edeceğini ve uzun süreli olarak devam ederse kilo sorunu yaşayabileceğinin farkında olur. Geçmişte diyetisyenler bireysel olarak çalışırken şu zamanlarda psikolog desteği alarak devam etmelerinde artık sadece fiziksel değil psikolojik etmenlerin de etkili olduğunu görmeleridir. Bazı bireyler çocukluk çağlarında yaşadıkları olumsuz yaşantılardan ötürü kendilerini tabiri caizse yok etmeye çalışırlar görünmez olduklarını düşünmek isterler ve çevreye de bu görüntüyü verebilmek için ellerinden geleni yaparlar. Bunu bilinçli bir şekilde yapmazlar ama davranışlarının sonucu bu yola çıkar. Bu bireyler çocukluk çağlarında öğrenilmiş bir davranış olarak yemek yemeyi bir sorun çözücü olarak görmüşlerdir. Duygularıyla hareket ederek yemek yemenin altında hangi faktörler bulunmakta olacağına bakacak olursak utanç duygusunu görmemiz muhtemeldir

Brown'ın çalışmalarında durduğu nokta; bireylerin duygusal acısının üzerini alkol, uyururucu, yemek, ilişkiler, iş, kumar, alışveriş, planlama, mükemmeliyetçilik ve sürekli değişim gibi şeylerle kapatabildiğidir. Fakat burada asıl vurguladığı; bu davranışlarla gerginliğin azaltılırken neşenin de azaltıldığıdır. Bağımlılığı bireylerin saplantılı ve kronik bir biçimde kendilerini uyururması olarak tanımlar. Acıyı uyururmanın yollarından birini de acıyı biriktirmek olarak vurgular. Bireylerin uyuyamayana, yemek yiyemeyecek düzeye gelene, anksiyete işlerine engel olana, yatakta kalmak dışında bir şey yapmayana kadar acıyı ilerinde biriktirebildiklerini

söyler. Depresyon ve anksiyeteyi kontrol edilemeyen biyokimyasal ve organik sebepleri dışında; ikisini de biriktirilmiş incinmişliğin ilk tepkisi olarak açıklar. Bunun yanında fazla pozitifleştirilmiş bakış açıları da acıyı maskeleyen durumlardan biri olarak görür (Brown, 2015). Duygusal yeme davranışı da bu vurgulamalardan hareketle; bireyin incinmişliğinin dışsal bir ifadesi olarak yorumlanabilir.

Duygusal yeme ya da duygusal tetikleyicilere (Greeno and Wing,1994) yeme ile tepki verme davranışı şeker hastaları olan obez yetişkinler üzerinde çok önemli bir faktördür(Peneau et al.,2013).Duygusal yeme sık aralıklarla atıştırmalarla, günlük stresörlere yeme yanıtıyla ilişkilendirilmiş (O, Connor et al.,2008); bu yeme yanıtları; yüksek enerjili ve yağlı yiyecek tüketimiyle laboratuvarında ölçülmüş (Oliver et al.,2000) ve kişilerin kendi raporladığı şekilde bildirilmiştir (Camilleri et al.,2014). Kilo verme tedavisi gören bir grup üzerinde yapılan araştırmada, duygusal yemenin kilo verme davranışı ile ilişkili olduğu ve başarılı bir şekilde kilo kaybetmiş hastalar için duygusal yemenin bir risk faktörü olarak görülmüştür. Daha önce yapılan kilo verme tedavi yöntemlerinde duygusal yemeye daha az önem veriliyordu şu anki çalışmalarda ise duygusal yeme tedavi çalışmalarında daha önemli bir şekilde yer eden bir etken olarak görülmektedir (Akt. Braden et al. 2016).

Yapılan çalışmalar duygularımızın yeme davranışları üzerinde %30- 48 oranında negatif veya pozitif yönde etki ettiği tespit edilmiştir (Macht,2008). Duygusal yeme davranışı olan kişi açlık hissini organik kökenli mi yoksa duygusal kökenli mi olduğunu ayırt etmekte zorlanır. Duygusal yemenin yeme bozukluğu yaşayan kadınlarda ve normal kiloda olup diyet yapan kişilerde görüldüğü çalışmalarda saptanmıştır. Kadınlarda olumsuz duygularına abur cubur yemekle cevap verirken erkeklerde benzer gıdaları pozitif duygularını korumak ve geliştirme odaklı duygusal yeme davranışı gözlemlenmiştir (Akt. İnalkaç ve Arslantaş,2018). Macht ve Simon'un araştırmasında 23 kadının duygusal değişimleri ve buna sebebiyet veren motivasyonları altı ardışık gün ve günün beş farklı zamanı analiz yapılmış ve 634 farklı duygu analiz edilmiş; belirleyici olarak dört farklı duygu tespit edilmiştir. Bu duygular şu şekildedir; öfke hâkimiyeti, gerginlik-korku, gevşeme-sevinç ve duygusal olmayan bir durumdur (Macht and Simons, 2000).

2.3.1. Duygusal Yemede Risk Grupları

2.3.1.1 Çocuk ve Ergenler; Ebeveyn İlişkisi

Çocuklarda şişmanlık, hacimdeki aşırı büyümeyle tanımlanan vücut yapısının bir çeşitlemesi olarak görülebilir. Boyut artışıdaki bazı tutarsızlıklar obez kişinin kişiliğindeki gelişimindeki bazı problemlerden şüphelenilebilir olduğunu gösteriyor. Bu şekilde bir yaklaşım sadece bedensel büyüklükteki yükselişi ve fiziksel yönden bir hacim artışı değil, aynı zamanda bağımsız ve sorumluluk alabilecek bir eylemde bulunan yeni ve bütünleşmiş bireylerin ortaya çıkmasını da içeren bir "büyüme" kavramını gerektirir. Genişleyen fiziksel ve zihinsel gelişim, sosyal ve duygusal olgunlaşmada aynı hızda devam edememektedir. Olgunlaşmamanın en belirgin yönü bedensel bakım ve emosyonel ihtiyaçları için anneye, belki de ileriki yaşları da kapsayan bir süreçte, bağımlılık oluşmasıdır. Bu konudaki yapılan çalışma sonuçlarına bakacak olursak; obez çocuklar hatta ergenler kendilerini veya başka bir bireysel gelişim görevini alma becerisinden yoksundurlar. Bu bağımlılık rutin yaşam ihtiyaçlarına ve vücut fonksiyonlarının çalışmasına kadar gidebilir. Daha ileri seviyeye bakacak olursak on yaş üzeri, banyoya birlikte gitmeden bağırsaklarını çalıştıramayan çocukların mevcut olması durumudur. Obez çocuklarda enürezis altı yaşın üzerindekiilerin yaklaşık %40'ın da devam eder. Kaşıkla beslenme isteği sekiz yıl veya daha uzun bir süre devam eder. Biberonla beslenme talebi ve çiğneme isteksizliği beş yaşına kadar sıra dışı karşılanmamaktadır. Bazen küçük obez çocuklar kendilerinde bir değişim isteğini ifade ederler ama bu konuda güdülenmeden yaşlılarının yaptığı fiziksel aktiviteleri yapamazlar. Bununla birlikte bağımsızlık isteği kendilerinin bakımını devam ettiren biri olduğu sürece kırılır. Onlardan bağımsız olması talep edildiğinde yavaş ve beceriksiz olurlar ve sürekli aceleye zorlanırlarsa cesaretleri kırılır ve sonunda vazgeçerler. Aktif oyunlarda ve diğer çocuklarla ilişkilerde diğerlerinden daha az doyum duygularının olması; yeni tecrübelerden korkmalarıyla açıklanabilir. Böyle iki çocuğa koşu yarışı yapmaktan keyif alıp almadığı sorulduğunda biri "koşamayacağımı"; diğeri ise kazanma şansını şu şekilde sorguladı: "Bu yağları her yere taşımam gerekli, yarışma yaparım ama asla kazanamam" cevabını verdi. Bu çocuklardaki kas becerisi yitikliği ve egzersiz korkusu eğitim ve olanak tanıma ile takip

edilebilir. Bu çocukların çoğu diğer çocuklarla tüm bağlantılardan uzak tutulmuş ve olası egzersiz tehlikelerinden sürekli kaçmışlardır. Diğer çocuklar için eğlence anlamına gelen oyun ve spor onlar için tehlike anlamına gelmiştir. On yaşında David örneğinde; okul çağırdığı için sınav için getirilmiş, aşırı kilolu ve çok yavaş olduğu bununla birlikte ceketini asmak, makas kullanım becerisi ve dolap kapısı açmak gibi en basit becerileri bile yapamıyor olarak gözlemlenmişti. Bununla birlikte entelektüel seviyesi gayet iyi ve usta bir okuma seviyesine sahipti. Annesi çok yakınından onu iki yaşında bir çocuk gibi eliyle yönlendirildiği gözlemlenmişti. Durumun en ilginç yanı annesi bu durumda hiç gariplik görmüyordu. Annesi başka çocuklarla oynamasına hiç izin vermeyen, David'in kendisi için bir şeyler yapabileceğini hiç düşünmemiş bir kişi olarak tespit edilmişti. Obez çocukların tek problemi aşırı yeme davranışı olmamakla birlikte, nişastalı ve şekerli ürünler için yoğun meyil göstermektedirler. Neredeyse tüm şişman çocuklar için kek, ekmek, şeker, dondurma mutlaka denenmiştir. Bazı küçük vakalarda büyük miktarlarda süt en temel besin maddesidir. Birkaç vakada aşırı miktarda et tüketimi saptanmıştır. Obez çocuklardan oluşan bir beslenme grubunda hiçbiri dengeli bir beslenmeyi istemiş ve değişime karşı belirgin bir direnç gösterilmiştir. Genel olarak bakıldığında belli gıdalar için belirgin beğeniler, erken çocuklukta öğrenilmiş damak gelişiminin oturmuş olması olarak yorumlanabilir. Tek yönlü ve aşırı yeme davranışlarından bile daha belirgin olan durum, yeme davranışına obez çocuklar ve ebeveynleri için aşırı duygusal anlam yüklemesi yapılmış olmasıdır. Değişime karşı büyük direniş bu ailelerin yaşamında sahip olduğu yoğun öneme sahiptir. Örnek vermek gerekirse; çocuğunu tedavi için hastaneye götüren bir annenin diyetin iştahın kaybolacağı ve daha az yemek yemesi olduğunu duyduğunda diyeti kabul etmemiştir. Bu hastalıklı durumda anne çocuğunu kendine bağımlı tutmaya sadece onun sevgisine ve sadakatine sahip olmak için çabalar. Anne eğer evliliğinden doyum hissedemiyorsa, evine ve çocuğuna yoğunlaşır. Çocuğunu yakın kişisel temasta tutarak çocuğu da kendine bağımlı hale getirmektedir. Bu durumu korumaya ve istediği gibi şekillendirmeye çalışır. Bu tutumuyla, çocuğun bireysel bağımsızlığını kurmasını ve anneye göre kendi güvenliği olmayan dış dünyada tatmin edici bağlantılar kurması engellenir. On iki yaşında bir vakanın annesi karşılaştıkları her çocuğun kötü ve onun standartlarının altında olduğunu belirtmiştir. Bir çocuğun büyümesi gelişmesi, annenin devam ettirmek istediği ilişkinin korunma arzusunu ortaya çıkarır. Obez çocukların

anneleri değişik bir açıdan bağımlı bir ifadeyle tercih noktasında kız çocukları erkeklere nazaran daha çok tercih ederler. Erkeklere ilişkin hayal kırıklıkları dile getirirler. Kız çocuklarını tercih etme sebeplerini “Daha iyi arkadaşlardır”, “Size daha yakın kalırlar”, “Onları iyi giydirirsiniz” ve “Evlendiklerinde kaybedemezsiniz.” olarak ifade ederler. Çocuklarını bağımsız bir birey olarak değil onların kendilerini ortaya koyabilecekleri veya korunabilecekleri bir mülkiyet hakkına sahipmiş gibi düşünürler. Bu edim duruma göre değişiklik gösterir. Temel olarak değişmez ise annenin kendine veremeyeceği temel yetersizliktir ve bu tip bağımlı davranışları sevgi gösterme olarak algılar. Çocuğun bağımsız, kendine güvenen bir birey olarak kendinden uzaklaşmasına izin vermek istememesi, annenin kendisinin olgunlaşmadığı ve güvensiz oluşu nedeniyledir. Obez çocukların aile çerçevesinin incelenmesi beceri eksikliği, hareketsizliğini, aşırı yemesine neden olacak faktörleri ortaya çıkartacaktır. Bu çocukların ev ortamında kişisel değeri için sevmek ve kabul edilmek, doğuştan gelen yetenekleriyle adaptasyon halinde büyüme ve gelişme ihtiyaçları karşılanamamaktadır. Çevresel etkiler kendi içinde bir çocuğun neden obez olarak büyüdüğünü tek başına açıklayamamaktadır. Büyüme süreci her canlı organizmanın kendine özgü bir durumu olan devamlı bir süreçtir. Kişiyi diğerlerinden ayıran yaratıcı güçtür. Çocuğun potansiyelinde ve sosyal ilişkilerindeki değişimi koruduğunu ifade eder. Olgunlukla birlikte çocuk kendine daha çok güvenen, sorumluluk alıcı, yaratıcı dürtülerini ifade edici bir hale gelir. Bu ilerlemeler obez çocukta bir çarpıtılma halindedir. Çocuk aşırı yemeye ve uzun süreli aşırı korumaya karşı durmadığı gerçeğini temel bir zayıflık olarak kabul edebilir. Bu davranışlar ilkel düzeyde devam eden ve bebeklik hazlarından vazgeçmeyi istemeyen bir hale gelir. Bu davranışlar tüm gelişme alanlarının vadettiği başarılarla ve değişimlere uymuyor. Bu farklı bir şekilde yorumlanacak olursa obez çocuk beslenme ve korunmaya devam ettiği sürece doğuştan getirdiği bir hak olan bağımsız ve olgun bir insan olma hakkını satıyor. Obez çocukların genel duygu durumu itaatkâr ve buna karşıt olarak saldırgan olarak tanımlanmıştır. Bakımı karşılanırsa anne ile karşılıklı bir biçimde tatminkâr durumda olurlar. Ancak dış dünyayla ilk temas zamanı geldiğinde, okul zamanında, tabi ki çocuk bu temasa asla hazır hale getirilmemiştir. Okulda kendini bir şekilde kanıtlaması gerekmektedir. Kişiler arası ilişkiler konusunda yaşitlarında geride yetişen bu çocuklar sosyal uyumla ilgili yaşla birlikte artan bir çatışma haline girmektedirler. Reddedilmeye maruz kalan ve yalnız çocuk, asla başarısız olmadığı tek

alan olan ve rahatlık, haz kaynağı olarak gördüğü aşırı yeme davranışına başvurur. Şişmanlık derecesinin okula girdikten sonra da artması tesadüfi değildir. Aşırı yeme, obez çocuğun saldırgan ve düşmanca duyguları için bir kaçış yoludur. Çocuğun travmatik deneyimleri, başarısızlıkları, hayal kırıklıklarının bulunduğu nokta olan çocuklukta obezite, kişiliğin oluşmasında dengesiz ve bazısı engellenmiş yaratıcı dürtüler için bedensel bir tazminatı olarak yorumlanabilir. Vücudun büyüklüğü yaşanan içsel çatışmanın bir ‘‘ifade organı’’ olur. Bu durum tedaviye gösterilen direnci açıklamaktadır. Diyet yaptırmak onun tek ifade aracından koparmaya çalışmaktır. Obez çocuklar sadece kendilerine yemeğin verdiği hazdan fazlasını istiyorlar, aynı zamanda kendilerini küçük ve zayıf olma ihtimalinden koruyorlar. Bu tip vakalarda gıda alımının kesilmesine yönelik çalışmalar başarısız olmaya mahkûmdur. Endokrinolojik tedavi nadir istisnalar dışında çocuklukta obezite yönetiminde tek başına faydalı değildir. Tedavinin başarıya ulaşabilmesi için terapiyle desteklenmeli ve bu sağaltım çocuğun bağımsız ve kendine güvenen bir şekilde büyümesine yardım etmeli ve iyi fiziksel ve zihinsel donanımını çocuğa yapıcı bir şekilde kullandırmalı, yaratıcı dürtüleri için statik büyüklükteki statik formdan daha dinamik çıkışlar bulabilsin (Bruch,1999). Bunlara ek olarak belirtmek gerekirse anne ve obez çocuk tarafından oluşturulmuş anormal bağımlı ilişki, çocuğun bilinçsiz bir şekilde bakım ve yemek verildiği bir sevgi köleliliği olarak adlandırılabilir. Annenin kendine bir alan oluşturma çabası, bir çocuğun erken yaşam dönemlerinde bağımlı bir ilişki kurup bu bağımlılığı ileri yaş dönemlerinde de yeme davranışını devam ettirmesiyle anlaşılabilir. Bu durumlarda çocuğun yanında terapi alması gereken kişi aynı zamanda bakım veren kişi olmalıdır. Çocuk için hiç sağlıklı olmayan bu yetiştirilme tarzı karşı tarafında güven ve bağlanma ile ilgili sıkıntı yaşayabileceğini göstermektedir. Bu durumlarda sevgi davranışının yorumlanması konusunda bakım veren kişinin psikolojik yardım alması gerekliliği açıktır.

Ergenlik, obezitenin erken önlenmesi ve tedavisi için önemli bir dönem olsa da, duygusal gelişmenin kökleri, insan gelişiminin çok daha erken aşamalarında ortaya çıkmış olabilir. Aslında, okul çağındaki çocuklar artık yalnızca obezite için değil, tip-2 diabetes mellitus gibi ondan kaynaklanan kronik tıbbi komplikasyonlar için risk altındaki önemli bir popülasyonu temsil etmektedir. Duygusal yemeğin ilk kökenleri şu anda çok az anlaşılabilir olsa da, birkaç farklı mekanizma önerilmiştir. Bazı araştırmalar duygusal yemenin, yaşamın kaygılı dönemlerinde tekrarlanan lezzetli yiyecek

tüketimine bağlı temel güçlendirme süreçlerinden kaynaklandığını öne sürmektedir(Mercer and Holder,1997;Gibson and Desmond,1999;).

Ebeveynlik ve duygusal yeme davranışı üzerine yapılan bir araştırmada aile etkileşimi ve ebeveynlik yaklaşımının duygusal yeme üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (Snoek et al.,2007).Topham ve meslektaşları, Hollandalı ergenlerin eğitiminde; düşük anne desteğinin, yüksek psikolojik kontrol ve yüksek davranışsal kontrolün pozitif yönlü duygusal yeme davranışı ile ilişkili faktörler olduğunu tespit etmişlerdir. Duygusal yeme oran düşük olan çocukların ebeveyn davranışları ise; duygusal duyarlılık yani onların duygularının önemsenmesi olarak tespit edilmiştir (Topham et al.,2011).

2.3.1.2. Obez Bireyler-Stres İlişkisi

Obez bireyler öğrenilmiş bir davranış olarak duygusal gerginliği azaltmaya yönelik açlığı azaltma ya da baskılama eğilimindedirler. Obez ve sağlıklı bireyler üzerinden yapılan bir araştırmada stres ve anksiyeteyi etkileyen duygulardaki yeme puanlarında yapılan karşılaştırmada obez bireylerin duygusal yeme puanları yüksek çıkmıştır (Adriaanse et al., 2011). Laitinen ve arkadaşları tarafından yapılan stresle bağlı yiyiciliğin kilo artışına neden olduğu tespit edilmiş; bununla birlikte bazı çalışmalarda sağlıklı ve normal vücut ağırlığına sahip bireylerin de olumsuz emosyonları yeme davranışıyla aşmaya çalıştıkları tespit edilmiştir (Laitinen et al.,2002).

Araştırmalar sonucunda gerginlik durumlarında çikolata ve tatlı türlerinin daha fazla yendiğini ve buna nazaran meyve, sebze, et ve balık miktarı değişmemiş ya da normal zamandan daha az tüketildiği gözlemlenmiştir (Gibson,2012). Macht bireylerin %30'unun gergin zamanlarında yiyecek alımını artırdığını ve buna bağlı olarak kilo artışı; bununla birlikte bireylerin %48'i stres altında iken yiyecek alımında azalma tespit edilmiştir (Zellner et al.,2006;Macht,2008).Bu çalışmalarını destekleyen başka bir çalışmada ise Snoek ve arkadaşları; bireylerin stresli vakitlerinde ana öğünlerde ve sebze miktarının tüketiminde bir düşüş olduğunu ve buna karşılık öğünler arasında yüksek kalorili atıştırmalık tüketiminde bir artış olduğunu gösteren güçlü kanıtlar bulmuşlardır(Snoek et al.2007). Aynı zamanda diyet kısıtlaması da stresli zamanlarda aşırı yemenin en önemli yordayıcısı olarak belirlenmiştir (Gibson,2012). Zellner ve arkadaşlarının çalışmasında yiyecek alımını artıran kadınların %71'i diyet

yapanlar olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte tüketilen yiyecek miktarında değişime gitmeyen ya da yeme miktarında azaltmaya giden bireylerin %35'i diyet yapmaktadır (Zellner et al.,2006). Wallis ve Hetherington strese bağlı olarak yeme sırasında ya da yemek yeme bittikten sonra streste herhangi bir azalma olmadığına dair belli kanıtlar sunmuşlardır. Bu bireyler tüketim sonrası suçluluk gibi ya da daha da olumsuz duygular hissedebileceğine sebep olabilecek kendilerine göre yasak gıdalar ararlar. Bu davranış biçimi sonuçlara göre kadınlarda daha fazla görülmektedir (Wallis and Hetherington,2009).

Emosyonların, yemek tercihleri ve yeme davranışları üzerinde etkili bir etkisi olduğu ve yeme davranışının duygular üzerinde güçlü bir etkisi olabileceği olgusu, uzun zamandır bilinmektedir. Bazı bulgular, bu tür ilişkilerin oldukça karmaşık olabileceğini ve arabulucu ve yönlendirici faktörlerin dikkatlice gözden geçirilmesini gerektirdiğini ortaya koymaktadır. İştah açıcı davranışları ve duyguları incelemek için yapılan bir araştırmada, hafif bir stresin ardından laboratuvar tabanlı gıda alımı çalışmaları yapılmıştır. Böyle bir çalışmada, Grunberg ve diğerleri sağlıklı erkekleri ve kadınları hem stresli hem de pozitif deneysel uyarılara maruz bıraktı ve daha sonra tatlı, tuzlu ve yumuşak atıştırılmalık yiyeceklere erişmelerini sağladı. Sonuçlar, cinsiyet ile gıda alımındaki stres güdümlenmesi arasında anlamlı bir etkileşim olduğunu göstermiştir: gerginlik hissi, erkeklerde tüm gıda tüketimini önemli ölçüde azaltmış, ancak kadınlarda, stressiz duruma göre tatlı yiyecek tüketimini iki katına çıkarmıştır. Bu stres ve yemek arasındaki ilişkinin bireyin cinsiyetine ve mevcut yiyeceğin türüne bağlı olduğunu göstermektedir (Grunberg et al.,1992).

2.3.2.Duygusal Yeme- Dürtüsel Davranışlar

Duygusal yemeyi dürtülerle düşünmeden yemek olarak gözlemleyecek olursak ki bu şekilde işler. Çünkü bilinçli yeme davranışından kişi vücudundan gelen açlık hissi doğrultusunda ilerler. Örnek vermek gerekirse kişi öğlen yemeği yediğinde iki saat sonra midesinde bir nebze açlık hissi hisseder fakat tam olarak aç değildir. Üç saat sonra kişi iyiden iyiye acıktığını fark eder. Dört saat geçtiğinde kişi artık akşam öğünü için veya küçük bir atıştırma içindir. Fakat duygusal yemede kişi anlık olarak karar verir ve yaklaşık bir saat içinde yemek istediği besine ulaşmıştır.

Duygusal olarak olgunlaşmamış insanlar çeşitli araştırmalarda incelendiğinde şu davranış ve fikir kalıpları içindedirler; geleceği öngöremezler, anlık istekleriyle yönetildikleri için zaman içerisindeki deneyimleri genellikle kopuktur. Dürtüleriyle hareket ettikleri için geçmişi kendilerini aydınlatıcı olarak göremezler. Zamanın akıcılığıyla ilgili bu karmaşa onların tutarsızlıklarını açıklar. Duygusal olarak olgunlaşmış insanlar ise zamanın farkındalığına sahiptirler. Geçmişteki davranışından pişmanlık hissettiyse suçluluk veya utanç gibi duygular onlara eşlik eder ve gelecekteki davranışlarını geçmişten çıkardıkları derslere göre organize ederler. Yaşamlarındaki anlar birbirleriyle ilişkilidir ve geçmişteki davranışlarında göz önündedir (Gibson,2018).

Turner ve diğerleri çikolatalı atıştırma tüketen ve gıda alımı üzerinde kontrollü ve kontrolsüz bireylerde olumlu duyguların etkisini araştırmışlardır. Kontrollü bireyler olumlu ruh haliyle ters orantılı bir şekilde bu gıdaları alırken; kontrolsüz bireyler olumlu ruh hali etkisindeyken daha çok çikolatalı atıştırma yeme davranışı göstermişlerdir (Turner et al.,2010).

Bir vaka çalışmasında aşırı yemeden problemi olan Jane pek fazla diyet denediğini fakat uzun süreli olamadığını başarısızlıkla sonuçlandığını belirtmiştir. Yiyeceğini azaltmaya çalışmasının sadece onda ‘‘takıntı’’ haline geldiğini söylemiştir. Jane aynı zamanda hayal kırıklığı, yorgunluk ve can sıkıntısı gibi neredeyse tüm olumsuz duyguların aşırı yemeyi tetiklediğini bildirmiştir. Jane daha küçükken akşam saatlerinde arkadaşlarıyla dışarıda olmayı severken; şu anda sadece evde oturup, televizyon izlemek ve yemek yeme ile ilgilendiğini belirtmiştir. Kendisi için yemek yemenin tadının ne kadar iyi olacağını düşünerekten başlayıp ve sonrasında otomatik pilota geçtiğini belirtmiştir. Yemek yerken harika hissettiğini fakat bitirdikten sonra zevkin de kaybolduğunu ve çok kötü hissettiğini söylemiştir. Bazı ritüelleştirdiği yeme davranışlarından örnek vermek gerekirse; pizza yerken tüm parçaları alıp ilk önce kabuklardan başladığını ve sonunu en son yediğini anlatmıştır. Ancak bu davranışlarından ötürü eleştiri aldığıdaysa kendini durduramadığını ve yemek hakkındaki duyguları sorulduğunda kendini haz kölesi olmakla ve oburlukla suçladığını; aynı zamanda alışveriş ve uykunun da kendi zevk alanları olduğunu belirtmiştir (Levitan and Davis,2010).

2.3.3. Duygusal Yeme-Duygular Dışında Olası Faktörler

Fizyolojik boyutta değerlendirildiğinde yoğun karbonhidrat içeren yiyecekler yendiği zaman ruh halinde iyileşme görülebilmektedir (Gibson and Green,2002). Bu etki beyinde serotonin miktarındaki artışla açıklanmaktadır (Lemmen et al.,2011). Başka bir etki mekanizmasına bakılacak olursa hipotalamopituiter adrenal sistem üzerindeki stres yanıtını yüksek yağ ve karbonhidratlı besinlerin bozup bireylerin ruh halinde iyileşmeye neden olduğu tespit edilmiştir (Wansink et al.,2003). Bu bilgilerin yanı sıra yenilen az miktarda protein de duygusal durum üzerinde olumlu etki göstermekte; bu da kan- beyin bariyerindeki triptofan seviyesinde artışa sebebiyet verip; vücuttaki serotonin artışına neden olmasıyla açıklanmaktadır (Lemmen et al.,2011). Başka bir çalışmada ise yoğun stres durumunda triptofandan zengin hidrolize proteinin de katılımcıların ruh halinde iyileşme sağladığı tespit edilmiştir (Firk and Markus,2009). Endokrinolojik çalışmalarda ise stres durumlarında yüksek proteinli öğünlerin kortizol artışını engellediği tespit edilmiştir (Martens et al.,2010).

Tatlı ve yağlı yiyecekler için stresle birlikte gelen tercihte muhtemelen rol oynayan sistemlerden biri de endojen opioidler olarak tespit edilmiştir. Bunlar hem takviye için kritik olan hem de stresli koşullara cevap olarak yoğun lezzetli yiyecekler tarafından aktive edilen bir sistemdir (Mercer and Holder,1997). Endojen opioidler beyinde üretilen ve organ sistemlerinde geniş çapta dolaşan molekül sınıftır. Endojen opioidler, beyinde üretilen ve vücutta çok fazla etkiye sahip olan enkefalinler ve endorfinlerdir. Enkefalinler ve endorfinler opioid reseptörlerine etkide bulunur ve aktiviteleri opioid antagonistleri tarafından bloke edilebilir (Zagon and McLaughlin,2017).

Yaşam tarzı müdahalelerinde başarısız olan obez çocukların çoğu zaman uyumsuz olduğu kabul edilmektedir, ancak kişisel çabaların toksik bir çevre ile birleştiğinde genetikle uyumlu olmadığı giderek gözlemlenmektedir. Sağlıklı bir vücut ağırlığını geri kazanma ve hatta sürdürme çabalarımızı engelleyen genetik, edimsel ve çevresel engellerin karmaşık ağına genel olarak bakılacak olursa şunlar söylenebilir. Açlık, ödül ve stresin enerji homeostazını destekleyen ve sağlık bilgisi ile davranış arasındaki mevcut uyumsuzluğumuza katkıda bulunan ve kilo alımını destekleyen üç insan fizyolojik yaşamda kalma mekanizmasını tetikler. Genetik etkenlere bakılacak

olursa; genlerdeki problemler doğumdan pozitif enerji dengesi ile sonuçlanan anormal yeme davranışı ve / veya enerji harcamasına yol açar. Her ne kadar bu mutasyonlar spora da örnek olsa da, kilo alımının tamamen isteğe bağlı olduğu şeklindeki ortak algısını değiştirdiler. Çocukluk çağı obezitesinin prevalansı ve şiddeti son otuz yılda düzenli olarak artmıştır. Beynin limbik çekirdeğindeki nöroendokrin mekanizmalar açlığı (ventromedial hipotalamus) önler, ödülü artırır (ventral tegmental alan ve çekirdek accumbens) ve yiyecek arayışı ve sindirim davranışını teşvik etmek ve enerji çıkışını korumak için stresi (amigdala) azaltır. Kalorisi yoğun, son derece lezzetli yiyeceklere ve aktivite için sınırlı alanlara hazır erişimi olan stresli ve modern bir ortamda, bu üç sürücüye normal, tekrar cevap verme, ağırlık kazanımını kaçınılmaz kılar. Sık sık ortaya çıkan obezite normal açlık ve doyumluk sinyallerinin enerjiyi doğru bir şekilde modüle etme kabiliyetine zarar veren insülin direncine neden olmaktadır. Bilişsel bilginin tek başına kaldığı yanlış müdahaleler, çocukları bu “limbik üçgen” den özgürleştiremez. Eğitim, etkili stresin azaltılması ve gıda ve yapı çevrelerin değiştirilmesine yönelik toplumsal bir taahhüt, küresel obezite salgınıyla savaşmak için gerekli bileşenlerin tümüdür (Mietus-Synder and Lustig,2008).

Genetik faktörlerin obezitede yaşam boyu önemli rol oynadığı iyi bilinmektedir. Obezitenin genetiği üzerine yapılan ilk çalışmalar metabolik süreçlere odaklanırken, genlerin obeziteye neden olabileceği düşüncesi yeme davranışları üzerindeki etkisi de son yıllarda ilgi çekmeye başlamıştır. Aslında, genetik varyasyon, mevcut obeziteye yatkın ortamda sadece bazı bireylerin aşırı yemeye ve obeziteye karşı duyarlı olmasının potansiyel bir nedenidir. Aşırı yeme içinde olmak üzere çeşitli davranışlar üzerindeki genetik etkileri incelemek için en güncel yöntem aday gen yaklaşımı kullanarak bir genetik korelasyonu çalışması yapmaktır. Bu metodolojiyi kullanarak, ilk olarak, belirli bir davranışı veya sonucu belirli bir biyolojik sisteme bağlayan tek bir hipotez veya hipotez seti belirlenir. Mesela, yukarıda gözden geçirilen bölümlere dayanarak, dopamin sistemi genlerindeki değişimin, bir kişinin gıdanın ödüllendirici yönlerine olan duyarlılığını şekillendirmede rol oynadığını varsaymak oldukça mantıklıdır. Bir sonraki adım, ilgili sistemde bir ilişkilendirme yaklaşımı için uygun olan genetik çeşitlerin belirlenmesidir. Oldukça yaygın olan ve bilinen işlevselliğe sahip yöntemler bu konuda özellikle yardımcıdır. Örneğin, dopamin-4 reseptörü geni dopamine karşı azalan duyarlılıkla ilişkili olan "7-tekrar" değişkeni adı

verilen belirli bir varyantı vardır. Eğer bu 7-tekrarlı varyantı taşıyan bireyler de aşırı yeme riski artarsa, bu, bu gen varyantı ile bu sonuç arasında pozitif bir korelasyon oluşturur. Beyin dopamininin hem azalmış hem de artmış aktivitesinin, farklı bireylerde de olsa, yemeğin ödüllendirici yönlerine hassaslık geliştirebileceği olabilir. Her iki durumda da, aşırı yeme ve şişmanlık için risk oluşturan genetik varyantların tanımlanması hem pratik hem de teorik olarak ilgilidir. Pratik düzeyde, bu tür genetik birleşme araştırmaları erken önlenmeden yararlanma olasılığı yüksek olan yüksek riskli bireyleri tespit etmenin bir yolunu önermektedir. Teorik düzeyde, bu tür incelemeler popülasyondaki obezite salgınına katkıda bulunan temel güvenlik açıkları konusundaki anlayışımızı büyük ölçüde geliştirebilir. Önemli çabalara rağmen, kişisel, ailevi ve toplumsal seviyelerde derin olumsuz etkileri ile obezite salgını büyük ölçüde azalmadan devam etmektedir. Yukarıda gözden geçirildiği gibi, duygusal düzenlemenin gıda tüketiminde kritik bir rol oynadığına dair önemli deliller vardır. Özellikle endişe verici olan şey, kilo alımı ve şişmanlık açısından en problemlili olan yüksek kalorili, çok lezzetli yiyeceklerin, çoğu durumda olumsuz ruh hallerini hafifletmede en güçlü etkiye sahip olmasıdır. Ayrıca bağımlılık yapan davranışlara aracılık eden beyin sistemleri üzerinde de en güçlü etkiye sahiptirler. Cinsiyet, kişilik ve mizaç, kısıtlı yeme ve genetik gibi çeşitli faktörler bu etkileri hafifletmektedir. Yukarıdaki tartışmalara dayanarak, önemli bir ilerleme kaydedilmesi durumunda obezite salgını ile duygusal süreçlere daha fazla odaklanarak ele alınması gerekli olabilir. Aşırı yeme ve şişmanlığın okul çağındaki çocuklarda giderek yaygınlaştığı göz önüne alındığında, duygusal yemeğin ilk kökenlerini anlamak ve bu anlayışa dayanan erken müdahale stratejileri geliştirmek bu konuda öncelikler arasındadır. Hayat boyu değiştirilebilecek ömrü boyunca normal ve anormal duygusal düzenlemeye odaklanan bağlanma teorisi, dikkate alınması gereken yeni bir yaklaşımdır. Birkaç araştırma dizisi, algılanan gerginlik ve kaygının duygusal yemeğe güçlü bir katkıda bulunduğunu ve yeme davranışında uzun süreli gelişmelerin gerçekleşmesi halinde ele alınması gerektiğini göstermektedir. Bağımlılık bilimine dayanan aşırı yemeğin yeni modelleri de büyük ilgi görüyor ve diğer son derece yeni tedavi ve önleme stratejilerine yol açabilir. Nihayetinde, birçok faktörün popülasyondaki duygusal yemeğe büyük katkı sağlaması olasıdır; bu, birleşim halinde kullanılan multidisipliner tedavi yaklaşımlarının, büyük ilerlemelerin gerçekleşmesi için gerekli olabileceğini düşündürmektedir (Levitan and Davis,2010).

2.3.4.Duygusal Yeme Davranışı-Psikopatoloji

Kendini kusurlu görme bireyin kendi hakkında olumsuz inançlarını içerir; örneğin kendinden nefret etme ve utanç duygusu hissetmesidir. Aslında obez bireyler sık sık kendini yetersiz görme davranışı gösterirler kendi değerlerini düşürmeye çalışırlar çünkü daha düşük kiloda bulunmak onlar için kendilerine saygı ile ilgili bir kavramdır ve onlar kilolarından ötürü utanmış hissederler (Masheb et al.,1999; Schwartz et al.,2006; Puhl et al.,2007; Goss and Allan, 2009). Sonuç olarak kendini kusurlu görme psikopatoloji, sosyal ve davranışsal problemlerle obez bireylerin hayat kalitelerini bozmalarıyla ilişkilidir (Durso and Latner ,2008; Carels et al.,2010; Lillis et al., 2010; Durso et al., 2012; Hilbert et al.,2014).

Obezite sık sık tıknircasına yeme bozukluğuyla birlikte görülür. Duygusal düzenin bozulmasıyla yemek bir nevi düzenleyici görevi görür. Çok fazla yemek yeme davranışında duygusal yemeye de değinilir ve tıknircasına yeme bozukluğu olan bireylerde böyle bir komorbiditesi olmayanlara göre daha fazla görülür. Ayrıca negatif duygular da tıknircasına yemeyi artırmaktadır. Bu negatif duygulara kendini eleştirme de eşlik eder (Akt.Escandon –Nagel et al.,2018).

Bir bulimiya vakasında; duygusuz bir yapıya sahip annenin ve alkol bağımlısı bir babanın kızı olan Bernadine ebeveynlerinin çatışmaları arasında umursamayan tarafta kalıyordu. Genellikle yalnız ve üzgündü bununla birlikte bulimiyası ile ilgili hissettiği suçluluk ve utanç onu uzun süreli ilişkilerden alıkoyuyordu. Bir anoreksiya vakasında ise hasta zamanının çoğunu yemeği düşünerek geçiriyor fakat sonra şişman ve iğrenç hissettiğini, yemekten biraz fazla yediğinde sanki geri çıkarması gerekiyormuş gibi şişkin ve suçlu hissettiğini ifade etmektedir (Morrison,2016).

Depresyon vakalarında kilo verme ile sonuçlanırken atipik depresyon da ise kilo artışı ile sonuçlanır (Lux and Kendler, 2010). Duygusal yeme olumsuz duygulara ikincil olarak aşırı yeme eğilimini anlatan negatif duygulara karşılık verilen aşırı yeme tepkisi ile ilgili bir kavramdır (Chesler,2012). Bu yeme stili olumsuz duygular tarafından tetiklenir; sıklıkla ve gizlice yapılır ve özellikle dışarıda değil evde yemek yeme davranışı görülür. Duygusal yeme yetersizlik duyguları, düşük benlik saygısı ve

yeme bozukluklarıyla ilişkilendirilmiş; kilo kontrolü düşük ve vücut kitle indeksi yüksek bireylerde ortaya çıktığı gözlemlenmiştir (Blair et al., 1990; Taylor et al., 1996; Waller and Matoba, 1999). Mc. Crone ve diğerleri yaptıkları çalışmada erken başlangıçlı obezitesi olan kadınlarda duygusal uyarılmaya cevaben duygusal yemenin daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir (McCrone et al.,2000). Bunun yanı sıra duygusal yeme normal kilolu kişilerde ve bulimik vakalarda da görülebilir (Carver et al.1989; Henderson and Huon,2002; Spoor et al.,2007). Mehrabian yaptığı araştırmada gıda alımı ve duygular üzerinde yaptığı çalışmada depresyon yorgunluk gibi durumlarda fazla gıda alımı görülürken; korku, gerginlik gibi durumlarda az gıda alımı görülmektedir (Mehrabian,1980). Macht ise yaptığı çalışmada öfke ve neşe durumlarında denekler korku ve mutsuzluğa nazaran daha fazla düzeyde açlık hissettikleri ortaya koyulmuştur. Öfke sırasında daha dürtüsel, özensiz bir yeme eğilimi gözlenirken, mutluluk anlarında lezzetli ve sağlıklı haz yönelimli bir yeme stili tespit edilmiştir(Macht,1999).

2.4.DUYGUSAL YEME İLE İLGİLİ KURAMLAR

Yeme problemlerine yönelik şu kuramlar geliştirilmiştir: Psikosomatik teori, Kaplan ve Kaplan'ın obezite teorisi, Bruch'ın teorisi, Schachter'in içsel- dışsal obezite teorisi, Kısıtlama teorisi ve Kaçış teorisidir. Duygusal yeme davranışı ilk zamanlarda bulimiya hastalarıyla ilişkilendirilse de sonraki çalışmalarda tıknırcasına yeme bozukluğu yaşayan hastalarla ilişkilendirilmiştir (Sevinçer ve Konuk,2013).

Kaplan ve Kaplan'ın (1957) obezite teorisine göre obez bireyler yeme davranışını kaygı azaltmaya yönelik kullanmaktadır. Teorinin temelinde bu kişiler yaşamının erken dönemlerinde anksiyeteli olunmayan nötr durumlarda beslenme ve açlığın doyuma ulaştığını deneyimlemişlerdir. Açlığa tepki olarak öğrendikleri yeme tepkilerini kaygılarını doyumak için de kullanırlar (Ruderman,1983).

Bruch'ın teorisi ise yanlış açlık farkındalığı ile aşırı yemeyi ilişkilendirmiştir. Bu teoriye göre kişi açlık, tokluk hislerini ve olumsuz duygularını ayırt edemezler bunların hepsi birbirine geçmiştir. Bu hisleri kaybolduğu için dışsal uyarılara ihtiyaç duyarlar. Kaygılı ve rahatsız hissettikleri durumlarda da yemeye yönelirler (Bruch,1997).

Schachter'in içsel- dışsal obezite teorisine göre normal kilolu bireylerde korku ve anksiyete durumlarında yemek yeme durumlarında azalma görülürken obez bireylerde içsel uyaranlara karşı duyarsızlaşma olduğundan bu durum oluşmaz. Bu durumun sebebi normal kilolu bireylerde stres sırasında midede kasılmalar azalır ve bu durum yeme davranışını azaltır. İçsel fizyolojik uyaranları anlamadaki yetersizlikleri dolayısıyla obez bireyler dışsal uyaranlara cevaben yemek yerler (Schachter,1968).

Kısıtlama teorisine göre diyet yapma davranışı ters bir etki yaparak tıknırcasına yemeye sebep olabilir. Bu teori ilk kez Hernan ve Mack tarafından ele alınmış, Hernan ve Polivy tarafından geliştirilmiştir. Bu teoriye göre kişiler yemeye karşı duydukları arzuya kısıtlama getirirler. Bu kısıtlama zihinsel düzeydedir ve bu kişiler sürekli çok yediklerinden şikâyet ederler ve kısıtlamaya giderler. Gıda alımının sonuçlarına ilişkin bir korku oluşur. Aynı teoride yer alan dizinhibisyon hipotezine göre; sınırlamalı yemek yeme davranışı olanlar kontrolünü bazı olaylar sonucu bozulabilir. Bu olaylar anksiyete ve depresyon, alkol tüketimi ve aşırı yediğine dair algı gibi kognisyonlardır. Buradaki temel nokta aşırı yediği algısının sınırlayıcı yeme davranışını sekteye uğrattığı düşüncesidir (Herman and Mack,1975; Herman and Polivy,1980). Ancak bu görüşün aksini Waller ve Osman kısıtlayıcı yeme davranışı ve duygusal yeme arasında güçlü bir ilişki bulunmadığını kanıtlamıştır (Waller and Osman,1998).Kaçış teorisine göre duygusal yeme kişiye olumsuz farkındalık oluşturan ortamlardan kaçış üzerinedir (Heatherton and Baumeister,1991). Bu teori aşırı yeme tepkisinin farkındalığını değiştirebilecek nitelikteki egoyu tehdit eden uyarlardan kaçmaya yöneliktir. Kişi olumsuz duygularından kaçmak için aşırı yeme davranışını sergiler (Wallis and Hetherington,2004).

1950'li yılların başında duygusal yeme davranışının iç uyarılma ve açlık hissini karıştırabileceğini göstermek amacıyla Psikosomatik teori üzerinde durulmuştur(Kaplan ve Kaplan, 1957).Bu teoriye göre kişiler iştah ya da açlık hislerine göre değil duygularına göre yeme davranışı göstermektedir. Bu kişilerde duygularına karşı farkındalık becerisi gelişmemiştir. Bu teori; duygusal yemek yemenin obezitenin etiolojisinde etkin rol oynadığını göstermektedir (Akt. Sevinçer ve Konuk, 2013). Robbins ve Fray(1980) yaptıkları çalışmada belli duyguları hayal etmeleri ve bu durumlarda besin tüketimleri kaydedilmiş; kişiler gerilim, korku gibi güçlü olumsuz

durumlara göre sıkıntı, depresif ruh hali gibi daha hafif durumlarda daha az besin alımında buldukları; yani kişiler hafif emosyonel durumlarındaki hayallerinde daha fazla besin tercihinde bulunmaktadır (Robbins and Fray, 1980; Macht,2008).



BÖLÜM III: YÖNTEM

3.1.ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırmada genç yetişkinlerde duygusal yeme ile utanç ve suçluluk duyguları arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modeli üzerine kurgulanmıştır. Karasar (2005) tarama modellerinin geçmişte ya da halen var olan durumları var olduğu şekli ile betimlemeyi amaçladıklarını belirtmektedir. İlişkisel tarama modellerinde ise iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını veya derecesini belirlemek amaçlanmaktadır. Tarama yolu ile yapılan araştırmalarda bulunan ilişkiler bir neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlanmaz ancak değişkenler arasındaki durumun belirlenmesine katkı sağlamaktadır.

3.2.EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evreni İstanbul ilinde yaşayan üniversite eğitimi almakta olan genç yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Örneklem grubu ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile belirlenen üniversitesi eğitimi almakta olan 200 genç yetişkin bireyden oluşmaktadır.

3.3.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmada ‘‘Kişisel Bilgi Formu’’, ‘‘Duygusal Yeme Ölçeği’’ ve ‘‘Hatayla ilgili Suçluluk ve Utanç Duygusu Ölçeği’’ kullanılmıştır (Doğan vd. ,2011; Sarıçam vd.,2012).

3.3.1.Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılardan cinsiyet, yaş ve medeni durum bilgileri istenmiştir.

3.3.2.Duygusal Yeme Ölçeği(DYÖ)

Duygusal Yeme Ölçeği Doğan vd. tarafından (2011) yılında yetişkinlerin duygusal yeme düzeyini ölçme amacıyla geliştirilmiştir. İnsanlar stres, kaygı ve diğer

olumsuz duygularla baş etmek için belli mekanizmalara sığınır. Bunlar çok çeşitlidir; örnek vermek gerekirse, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı, aşırı çalışma, alışveriş bağımlılığı, aşırı dini ve fantezi yönelimleri davranışlarıdır. Bu tip davranışlar anlık rahatlama sağlasa da bir zaman sonra aynı düzeyde keyif sağlanmadığı için daha fazlasına yönelim olur ve bu artış sonucunda ölüme bile yol açabilecek etkilerle karşılaşılabilir. Duygusal yeme de bu kaçınma seçeneklerinden biridir (Doğan vd. ,2011).

“Ölçek 14 madde içermektedir; tek boyutlu olup hiç uygun değil ve tamamen uygun şeklinde 1 ile 5 arasında puanlanmaktadır. En yüksek puan 70, en düşük puan 14 olarak puan almaktadır. Yüksek puanlar duygusal yemenin yükseldiğini göstermektedir. Açıklayıcı faktör analizi, ölçüt ile ilişkili geçerlik ve iç tutarlık yöntemleriyle geçerlik ve güvenilirliği incelenmiştir ” (Doğan vd. ,2011).

3.3.2.1.Duygusal Yeme Ölçeğinin Güvenirliği

Duygusal Yeme Ölçeği Doğan vd. tarafından (2011) yılında yetişkinlerin duygusal yeme düzeyini ölçme amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 14 madde içermektedir; tek boyutlu olup hiç uygun değil ve tamamen uygun şeklinde 1 ile 5 arasında puanlanmaktadır. Açıklayıcı faktör analizi, ölçüt ile ilişkili geçerlik ve iç tutarlık yöntemleriyle geçerlik ve güvenilirliği incelenmiştir.

DYÖ 420 katılımcıya (289’u kadın 131’i erkek olmak üzere) uygulanmıştır. Bireylerin yaş ortalaması 26 olarak belirlenmiştir. Güvenirliği iç tutarlık katsayısı ile incelenmiştir. Cronbach alfa katsayısı 0.94 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç ölçeğin güvenilirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir (Doğan vd. ,2011).

3.3.2.2.Duygusal Yeme Ölçeğinin Geçerliği

DYÖ’nün ölçüt geçerliği için Zung Depresyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Oxford Mutluluğu ile Anket-Kısa Form ve Spielberger Sürekli Kaygı Envanteri puanları karşılaştırarak incelenmiş; sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Yapı geçerliği için ise; faktör yapısını belirlemek için faktör analizi kullanılmıştır. Önce faktör analizi, Kaiser-Meyer-Olkin(KMO) testi ve Bartlett kullanılmıştır. KMO için

0.60 veya daha yüksek bir değer alması ve Bartlett'in testi faktör analizi ile devam etmek için anlamlı olmalıdır (Büyüköztürk,2004).

“Veriler için elde edilen KMO istatistiği .95 ve Bartlett'in X2 değeri; 2388.938(p<.000). Analiz sonucunda, bir faktör yapısının toplam varyansın% 58.118'ini açıkladığı görülmüştür. DYÖ için yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, yetişkin bireylerin duygusal yeme düzeylerini ölçmekte geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu ortaya koymuştur “(Doğan vd. ,2011).

3.3.3.Hatayla ilişkili Utanç ve Suçluluk Duygusu Ölçeği(HUS)

Bu ölçek Wright ve Gudjonsson (2007) tarafından geliştirilen HUS'un Türkçeye uyarlanmış halidir. Genel olarak bakıldığında hatayla ilişkili utanç duygusu bir hata işlenildiği düşünüldüğü zaman benliğe yönelik olumsuz değer atfetmez. Suçluluk ise yapılan davranış üzerine odaklanır (Tangney, Wagner & Gramzow, 1992).

“ Ölçek 10 maddeden oluşmaktadır.7'li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir.(1=Hiç uygun değil-7=tamamen uygun).Ölçeğin suçluluk ve utanç olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır.Alt ölçeklerin herbiri ayrı toplam puan elde etmektedir.(1.,4.,7.,9., ve 10. Maddeler suçluluk alt boyutu;2.,3.,5.,6., ve 8. maddeler utanç alt boyutu) Likert tipi bir derecelendirme sunduğu için utanç alt boyutundan alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan ise 5'tir. Suçluluk alt boyutundan alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan ise 7'tir. Bununla birlikte ölçekten toplam puan da elde edilebilmektedir. Ters madde bulunmayan Hatayla İlişkili Utanç ve Suçluluk Duygusu Ölçeğinin utanç ve suçluluk boyutlarından alınan puanlar yükseldikçe bireyin ilgili boyuta ait özelliklere yüksek düzeyde sahip olduğu söylenebilir “(Sarıçam vd.,2012).

3.3.3.1.Hatayla ilişkili Utanç ve Suçluluk Duygusu Ölçeğinin Güvenirliği

Cronbach α iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları ölçeğin bütünü için .80, utanç alt ölçeği için .78, suçluluk alt ölçeği için .70 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin test-tekrar test güvenirliği için ölçek 21 gün ara ile aynı gruptan 71 kişiye tekrar

uygulandığında, iki uygulama arasındaki korelasyon katsayısı ölçeğin utanç alt ölçeği için .80, suçluluk alt ölçeği için .78 olarak bulunmuştur (Sarıçam vd.,2012).

3.3.3.2.Hatayla ilişkili Utanç ve Suçluluk Duygusu Ölçeğinin Geçerliliği

Yapı geçerliliği için doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Uyum indeksleri incelenerek iki boyutlu modelin iyi uyum verdiği görülmüştür.

Uyum geçerliliği için ise ‘’ utanç boyutu ile sorumluluk duygusu ölçeğinin duygu alt boyutu arasında pozitif ($r= .69$) ve davranış boyutu arasında pozitif ($r= .31$); suçluluk boyutu ile duygu alt boyutu arasında pozitif ($r= .28$) ve davranış alt boyutu arasında pozitif ($r= .67$) ilişki olduğu; yine ölçeğin bütünü ile Suçluluk-Utanç Ölçeğinin suçluluk alt ölçeği arasında pozitif ($r=.56$) ilişki ve utanç alt ölçeği ile pozitif ($r=.59$) ilişki olduğu saptanmıştır.’’ Hatayla İlişkili Utanç ve Suçluluk Duygusu Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen bulgular, Türkçe’ye uyarlanan 10 maddelik ölçeğin bireylerin hatayla ilişkili utanç ve suçluluk düzeylerini geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçmek amacıyla kullanılabileceğini göstermektedir (Sarıçam vd.,2012).

3.4.VERİLERİN TOPLANMASI

Ölçekler random olarak seçilmiş gönüllü 165’i kadın, 35’i erkek olmak üzere 200 Üsküdar Üniversitesi öğrencisine uygulanmıştır. Uygulamada araştırmanın amacı ve ölçeklerin doldurulması ile ilgili yönergeler yer almıştır. Gönüllü bilgilendirilmiş olur formu ve ölçekler öğrencilere kapalı zarf içerisinde ayrı ayrı dağıtılarak uygulamayı tamamladıktan sonra geri vermeleri istenmiştir. Ölçeklerin doldurulmasına ilişkin yönergenin anlaşılmasına özen gösterilmiş; ölçeklerle ilişkili gelen sorulara ilişkin ayrıntılı açıklama yapılmıştır.

3.5.VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ

Araştırmaya katılan bireylere uygulanan kişisel bilgi formuna ilişkin elde edilen bulgular betimsel istatistikler yolu ile analiz edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan anketlerden elde edilen sonuçların normallik varsayımını karşılayıp

karşılamağı incelenmiştir. Verilerin normallik varsayımını karşılaması (Kolmogorov Smirnov $p<.05$) üzerine istatistiksel çözümler için parametrik test yöntemleri kullanılmıştır. Araştırmada alt problemleri belirlemek üzere yapılan istatistiksel işlemler aşağıda sunulmuştur.

1.Genç yetişkinlerin duygusal yeme davranışı ile utanç ve suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişkinin var olup olmadığını, genç yetişkinlerin yaşları ile duygusal yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ve suçluluk duygusu ile utanç duygusu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek üzere korelasyon analizi gerçekteşirilmifitir. Korelasyon katsayısı, iki değişken arasındaki ilişkinin miktarını bulup yorumlamak amacıyla kullanılır. Değişkenler arasındaki ilişkinin düzeyini ya da miktarını ve yönünü açıklamaktadır (Büyüköztürk,2002).

2.Genç yetişkinlerin duygusal yeme davranışlarını cinsiyetlerine, medeni durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere Bağımsız Örnekleme T testi kullanılmıştır.

3.Genç yetişkinlerin utanç ve suçluluk duygularının cinsiyetlerine, medeni durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere Bağımsız Örnekleme T testi kullanılmıştır. Bağımsız Örnekleme T testi, katılımcıların iki koşuldan sadece birinde bulunmasını ve orada ölçülmesini gerektiren tek faktörlü gruplar arası desenler için uygun olan bir işlemdir (Büyüköztürk,2002).

Verilerin istatistiksel analizi Sosyal Bilimler Paket Programı (SPSS) 24 kullanılarak yapılmıştır.

BÖLÜM IV: BULGULAR VE YORUM

4.1.BULGULAR YORUM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın problemini ve alt problemlerini incelemek üzere yürütülen istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.1.

Araştırma Grubundaki Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

Cinsiyet	Frekans	%
Kadın	165	82.5
Erkek	35	17.5
Toplam	200	100,00

Tablo 4.1 de görüldüğü gibi, araştırma grubu 165 (%82.5) kadın, 35'i (%17.5) erkek olmak üzere toplam 200 bireyden oluşmaktadır.

Tablo 4.2.

Araştırma Grubundaki Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Dağılımı

Cinsiyet	Frekans	%
Bekar	197	98.5
Evli	3	1.5
Toplam	200	100,00

Tablo 4.2 de görüldüğü gibi, araştırma grubu 197 si (%82.5) bekar , 3'ü (%1.5) evli olmak üzere toplam 200 bireyden oluşmaktadır

Tablo 4.3

Genç Yetişkinlerin Duygusal Yeme Davranışı İle Utanç ve Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Moment Korelasyon Katsayısı Sonuçları

		Duygusal Yeme Davranışı	Suçluluk D.	Utanç D.
Duygusal Yeme Davranışı	Pearson Correlation	1	,133	,279**
	Sig.(2-tailed)		,060	,000
	N	200	200	200
Suçluluk Duygusu	Pearson Correlation	,133	1	,647**
	Sig.(2-tailed)	,060		,000
	N	200	200	200
Utanç Duygusu	Pearson	,279**	,647**	
	Sig.(2-tailed)	,000	,000	1
	N	200	200	200

p <.01**

Tablo 4.3 de görüldüğü üzere, genç yetişkinlerin duygusal yeme davranışı ile utanç duygusu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.279$, $p<.01$.Genç yetişkinlerin duygusal yeme davranışı ile suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir, $r=.133$, $p>.05$.Genç yetişkinlerin utanç duygusu ile suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.647$, $p<.01$.Buna göre genç yetişkinlerin duygusal yeme davranışı arttıkça utanç duygusunun da artacağı söylenebilmektedir. Aynı zamanda utanç duygusu arttıkça suçluluk duygusunun da artacağı söylenebilmektedir.

Tablo 4. 4

Genç Yetişkinlerin Yaşları İle Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Moment Korelasyon Katsayısı Sonuçları

		Duygusal Yeme Davranışı	Yaş
Duygusal Yeme Davranışı	Pearson Correlation	1	,067
	Sig.(2-tailed)		,346
	N	200	200
Yaş	Pearson Correlation	,067	1
	Sig.(2-tailed)	,346	
	N	200	200

Tablo 4.4 te görüldüğü üzere genç yetişkinlerin duygusal yeme davranışları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır, $r=,067$, $p>.05$.

Tablo 4.5

Genç Yetişkinlerin Yaşları İle Utanç ve Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Moment Korelasyon Katsayısı Sonuçları

		Utanç Duygusu	Suçluluk Duygusu	Yaş
Yaş	Pearson Correlation	,000	-,036	1
	Sig.(2-tailed)	,995	,615	
	N	200	200	200

Tablo 4.5 te görüldüğü üzere genç yetişkinlerin yaşları ile utanç duygusu($r=,000$, $p>.05$) ve suçluluk duygusu ($r=-.036$, $p>.05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Tablo 4.6

Genç Yetişkinlerde Duygusal Yeme Davranışı ve Cinsiyet Verilerinin Bağımsız Örneklem T testi ile İncelenmesi

Cinsiyet	N	\bar{x}	S	sd	t	p
Kadın	165	34.30	13.96	198	1.67	.088
Erkek	35	30.14	10.60			

Tablo 4.6 da görüldüğü üzere, genç yetişkinlerin duygusal yeme davranışlarının cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı görülmektedir, $t(198)=1.67$, $p>.05$.

Tablo 4.7

Genç Yetişkinlerde Duygusal Yeme Davranışı ve Medeni Durum Verilerinin Bağımsız Örneklem T testi ile İncelenmesi

Medeni Durum	N	\bar{x}	S	sd	t	p
Bekar	197	33.52	13.60	198	.390	.697
Evli	3	36.66	28.02			

Tablo 4.7 de görüldüğü üzere, genç yetişkinlerin duygusal yeme davranışlarının medeni durumlarına göre farklılaşmadığı görülmektedir, $t(198)=.390$, $p>.05$.

Tablo 4.8

Genç Yetişkinlerde Suçluluk Duygusu ve Cinsiyet Verilerinin Bağımsız Örneklem T testi ile İncelenmesi

Cinsiyet	N	\bar{x}	S	sd	t	p
Kadın	165	22.92	7,26	198	2.56	.011
Erkek	35	19.42	7,64			

Tablo 4.8 de görüldüğü üzere, genç yetişkinlerin suçluluk duygusunun cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir, $t(198)=2.56$, $p<.01$. Genç yetişkin kadın bireylerin suçluluk

duygusu puanlarının ($\bar{x}=22.92$) erkek bireylere göre ($\bar{x}=19.42$) daha yüksek olduğu söylenebilmektedir.

Tablo 4.9

Genç Yetişkinlerde Utanç Duygusu ve Cinsiyet Verilerinin Bağımsız Örneklem T Testi ile İncelenmesi

Cinsiyet	N	\bar{x}	S	sd	t	p
Kadın	165	19.85	8.38	49.48	1.207	.229
Erkek	35	16.97	8.38			

Tablo 4.9 da görüldüğü üzere, genç yetişkinlerin utanç duygusunun cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir, $t(49.48)=1.207$, $p>.01$.

Tablo 4.10

Genç Yetişkinlerde Utanç Duygusu ve Medeni Durum Verilerinin Bağımsız Örneklem T Testi ile İncelenmesi

Cinsiyet	N	\bar{x}	S	sd	t	p
Bekar	197	18.56	8.37	2.035	.524	.601
Evli	3	16.00	11.00			

Tablo 4.10 da görüldüğü üzere, genç yetişkinlerin utanç duygusunun medeni duruma göre farklılaşmadığı görülmektedir, $t(2.035)=.524$, $p>.05$.

Tablo 4.11

Genç Yetişkinlerde Suçluluk Duygusu ve Medeni Durum Verilerinin Bağımsız Örneklem T Testi ile İncelenmesi

Cinsiyet	N	\bar{x}	S	sd	t	p
Bekar	197	22.34	7.46	198	.542	.589
Evli	3	20.00	5.56			

Tablo 4.11 de görüldüğü üzere, genç yetişkinlerin suçluluk duygusunun medeni duruma göre farklılaşmadığı görülmektedir, $t(198)=.542$, $p>.05$.

BÖLÜM V:TARTIŞMA, YORUM VE ÖNERİLER

5.1.TARTIŞMA VE YORUM

Elde edilen bulgular araştırma sorularına yeterli yanıtı sağlamaktadır. Temel araştırma problemi olan hataya ilişkin utanç ve suçluluk duygusu ile duygusal yeme arasında ilişkinin var olup olmadığı sorgulanmıştır. Utanç duygusunun duygusal yeme ile pozitif korelasyona sahip olduğu varsayılmıştır. Bununla birlikte suçluluk duygusuyla duygusal yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı varsayılmıştır. Araştırma sonuçları da bu doğrultuda bulunmuştur. Genç yetişkinlerin duygusal yeme davranışı ile utanç duygusu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir; $r=.279$, $p<.01$. Genç yetişkinlerin duygusal yeme davranışı ile suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir; $r=.133$, $p>.05$. Genç yetişkinlerin utanç duygusu ile suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir; $r=.647$, $p<.01$. Buna göre genç yetişkinlerin duygusal yeme davranışı arttıkça utanç duygusunun da artacağı söylenebilmektedir.

Araştırma sonuçları emosyonel yeme davranışının, negatif duyguların yaşandığı zamanlarda keyif verici gıda tüketiminin daha önce yaşanmış deneyimlerle ilişkili süreçlerden doğabileceğini göstermektedir. Tecrübelerin yanı sıra bazı bulgular kişilik ve mizacın etkilerini savunur. Bazı araştırmalar stresin kadınlarda duygusal yeme davranışı için en güçlü tetikleyici olduğu yönündedir. Duygusal yeme oranı açısından erkeklerde de bu durum benzer sonuçlar verse de; tetikleyiciler kadınlara nazaran belirgin olmayan duygusal etkenler olarak saptanmıştır (Levitan and Davis, 2010). Yapılan benzer bir araştırmada da öncül araştırmalara benzer olarak duygusal yeme cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir(Nguyen-Rodriguez et al., 2009).Öncül araştırmaları doğrulayacak şekilde yaptığımız araştırmada da genç yetişkinlerin duygusal yeme davranışlarının cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı görülmektedir, $t(198)=1.67$, $p>.05$.

Disiplin cezası almış ya da almamış öğrencilerin utanç ve suçluluk duyguları üzerine yapılmış bir araştırmada; Adana ili evren olarak belirlenmiş, örneklem olarak lisede eğitim görmekte olan random olarak seçilmiş öğrencilerden 75'i disiplin cezası almış ve 75'i disiplin cezası almamıştır. Bu öğrencilerden 60 'ı kız ,90'ı erkek olarak belirlenmiştir. Suçluluk ve utanç düzeylerine bakıldığında; disiplin cezası almış olmaları açısından anlamlı farklılıklar mevcutken; suçluluk açısından cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Utanç ile cinsiyet değişkeni arasında ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Disiplin cezası alan öğrencilerde suçluluk ve utanç seviyelerinde anlamlı farklılıklar görülmektedir. Bununla birlikte kız öğrencilerin suçluluk puanları erkek öğrencilerin suçluluk puanlarından anlamlı derecede farklılık göstermektedir. Bu durum da cinsiyete göre birbirinden farklı olarak suçluluk duygusu yaşandığını göstermektedir (Karataş,2008).Yaptığımız araştırma sonuçları da bu araştırmanın sonuçlarıyla aynı doğrultuda suçluluk duygusunun erkeklere nazaran kadınlarda daha yüksek olduğunu göstermektedir. Yapılan başka bir benzer araştırmada; 104 genç yetişkin örneklem olarak belirlenmiş; cinsiyet değişkeni açısından suçluluk duygusunun kadınsı cinsiyet rolleri arasında yer aldığı saptanmış ve kadınlardaki, suçluluk duygusunun yüksekliği belirlenmiştir (Benetti-McQuoid and Bursik, 2005). Bu bulgu da elde edilen verileri destekler niteliktedir. Bir başka çalışmada, depresif ve depresif olmayan bireyler arasında suçluluk, utanç, sürekli öfke ve öfke tarzları arasındaki farklar tespit edilmiştir. Cumhuriyet Üniversitesi öğrencisi 171 kişi çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Cinsiyet değişkeni açısından depresyon ve öfkenin içsel ve dışsal etkileri kapsamında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Bununla birlikte kız öğrencilerin suçluluk ve utanç duygularının erkeklere nazaran daha yoğun olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar Türk toplum yapısının sınırlayıcılık ve hoşgörülülük açısından cinsiyet ayrımcılığı halinde bulunmasıyla açıklanabilir. Öfke durumları açısından ise erkekler daha dezavantajlı sonuçlara sahip olmuştur. Suçluluk ve utanç arasında korelasyon tespit edilmiş, suçluluk arttıkça utancın da arttığı, sürekli öfke arttıkça, suçluluk duygusunun azaldığı veya karşıt olarak suçluluk arttıkça sürekli öfkenin azaldığı belirtilebilir. Ayrıca sürekli öfkeleri yüksek olan kişilerde suçluluk hissi bulunmamıştır. Bunun aksine kendilerini haklı görmek için kendilerince mantıklı açıklamalarla avutma becerilerini geliştirmiş olabilirler (Köksal ve Gençdoğan,2007).

Bu araştırma sonuçları da araştırma sonuçlarımızla aynı doğrultuda gitmektedir. Kadınlarda suçluluğun fazla görülmesi ve utanç ile suçluluk arasında pozitif korelasyonun olması benzer sonuçlar elde ettiğimizi göstermektedir. Suçluluk ve utanç duygularının kadın-erkek çalışanlarda ve değişik yaş gruplarındaki farklılığının ortaya konulması ile ilgili yapılan araştırmada; örneklem için halen kamu kurumlarında çalışmakta olan toplam 120 çalışan rasgele (random) seçilmiştir. Bunların 60'ı kadın, 60'ı erkektir. Yaş değişkeninin istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde utanç puanıyla ilişkili olmadığı görülmüştür. Suçluluk puanı için; 20-30 ve 30-40 yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı 30-40 ve 40-51 yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı 20-30 ve 40-51 yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara göre, kişideki suçluluk ve utanç duygularının birbirinden bağımsız olduğu ve aralarında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Bunun yanında, birinci hipotezde suçluluk ve utanç duyguları, kadın ve erkek çalışanlarda farklı bir dağılım gösterdiği varsayılmıştır. Sonuçlarda da suçluluk ve utanç duygularının kadın ve erkek çalışanlarda farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır. Verilerin bağımsız örneklem t testine tabi tutulması sonucunda; suçluluk puanı için cinsiyetin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiş ve erkeklerin suçluluk puanının kadınların suçluluk puanından yüksek olduğu görülmüştür ($t(98) = 2,814$, $p=0.006$). Aynı şekilde utanç puanı için de cinsiyetin anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Bunun yanında, kadınların utanç puanı erkeklerin utanç puanından yüksektir ($t(98) = -3,679$, $p=0.000$). Sonuçta, kadın ve erkeklerin suçluluk ve utanç puanlarında anlamlı farklılık vardır. İkinci hipotezde ileri sürülen, bu duyguların yaşlı ve genç çalışanlarda farklılık gösterdiği konusu doğrulanmamış, yaşlı ve genç çalışanların suçluluk ve utanç duyguları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir.(Sıgrı ve ark.,2010) Araştırma sonuçlarımız da bu çalışmayla doğru orantılı olarak yaş ile utanç ve suçluluk duygusu arasında herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir. Yaptığımız araştırma sonuçlarından farklı olarak suçluluk duygusu erkeklerde daha yüksek tespit edilmiş, araştırmamızda ise kadınlarda daha yüksek olarak bulunmuştur. Bununla birlikte utanç duygusu araştırmamızda cinsiyete göre farklılaşmazken, bu çalışmada utanç puanları kadınlarda daha yüksek çıkmıştır.

Bir başka araştırmada, yalan söyleme alışkanlığı bulunan ergenlerin otoriter-demokratik anne-baba tutumlarıyla karşı karşıya gelmesi ve ebeveyne bağlanma

biçiminin suçluluk ve utanç duygularını ne kadar etkilediği incelenmiştir. Araştırmada iki yarı-deneysel çalışma yapılmıştır. İlk çalışmada 72 öğrenci, 41 kız ve 31 erkek olmak üzere; ikinci çalışmada 71 öğrenci, 37 kız ve 34 erkek olmak üzere toplam 143 ortaokul öğrencisi çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Bulgular, anneye karşı güvenli bağlanma geliştirilenin suçluluk duygusu üzerinde yoğun etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte otoriter-demokratik anne-baba davranışları suçluluk ve utanç duygularını üzerinde anlamlı bir etki ortaya çıkarmamıştır. İkinci çalışmanın sonuçları ise; ebeveynlerin ikisine de güvensiz bağlanma geliştirilenin demokratik ebeveyn tutumu koşulundaki katılımcıların suçluluk duygusu üzerine önemli bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Babasına karşı güvensiz bağlanma geliştiren ergenler demokratik bir babaya sahip olduğunda, hatayı düzeltme etkisi bulunan suçluluk duygusunu anlamlı olarak daha yoğun hissettiklerini belirtmişlerdir. İki yarı-deneysel araştırmada da suçluluk ve utanç duyguları arasında yüksek düzeyde pozitif korelasyon görülmektedir. Bununla birlikte cinsiyet değişkeninin suçluluk ve utanç duyguları üzerinde anlamlı bir etkisi tespit edilmemiştir (Saylık ve Yalçın,2018).Bu çalışmayla kendi araştırmamızın bulguları karşılaştırıldığında; suçluluk ve utanç duygusu korelasyonu bulgularımızda da mevcuttur. Aynı zamanda cinsiyet değişkeni de aynı sonuçla utanç duygusu üzerinde etkili değildir. Bunun yanı sıra suçluluk duygusu bulgularımızda kadınlarda erkeklerden daha yüksek çıkmıştır.

Utanç duygusunun kadınlarda daha yoğun olduğunu gösteren mevcut çalışmalar (Gross,1996.; Tangney & Dearing, 2002.; Kochanska et al .,2002; Woien, et al.2003) vardır. Bununla birlikte suçluluk duygusuyla ilgili yapılan araştırmalarda cinsiyet ve suçluluk üzerine birbiriyle tutarsız sonuçların yer aldığı görülmektedir (Kubany and Watson, 2003).

Silver'in (2007) yaptığı kültürlerarası çalışmada, Fin'li kızların erkeklere göre suçluluk duygusunu daha yoğun yaşadığı görülürken, Peru'lu örnekleme cinsiyet farklılığına rastlanmamıştır. Elde edilen sonuçlar, kültürel farklılıklar ile açıklanmıştır. Sonuçların çelişkili olması, sadece kültürel farklılıkların değil, kültürde yaygın olarak benimsenmiş cinsiyet beklentilerinin de göz önüne alınması gerektiğini düşündürmektedir (Akbağ ve İmamoğlu,2010).

Şizofreni ve kronik böbrek yetmezliği hastalarına evde bakım veren aile üyelerinin suçluluk ve utanç düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada bulunan

sonuçlar toplumdaki önyargılarla aynı düzeydedir. Bu hastalara bakım veren kişilerde hastaya yakınlık durumuna göre utanç düzeyinde anlamlı fark olmadığı bulunmuştur. şizofreni hastalarına evde bakım veren aile üyelerindeki suçluluk ve utanç düzeyleri KBY hastalarına evde bakım veren aile üyelerinden de yüksek olarak tespit edilmiştir. Her iki (şizofreni ve KBY) hastalığa sahip olan hastalara evde bakım veren aile üyelerindeki suçluluk ve utanç düzeyi hastalık süresi arttıa azalmaktadır. Kronik psikiyatrik bir hastalık olan şizofrenide ve kronik fiziksel bir hastalık olan KBY hastalarına evde bakım veren aile üyelerinde suçluluk ve utanç düzeyi sağlıklı bireylerden yüksek bulunmuştur (Ceylan,2007).Hastalık süresi arttıa suçluluk ve utanç duygusunun azalması artık durumun kanıksanmış olmasıyla açıklanabilir. Toplumumuzda yerleşik durumda olan psikiyatrik rahatsızlıklardan utanma durumu(dışsal utanç) sonuçlarla da tutarlılık halindedir. Önyargıların bireylerde utanç duygusu uyandırdığı varsayılırsa araştırma sonuçlarımızda da utanç duygusu arttıa suçluluk duygusunun arttığı tespit edildiği için bu araştırma sonuçları ve elde edilen sonuçlar aynı bağlamda uyumludur.

Posta yoluyla yapılan bir anket çalışmasında, örneklem olarak yeme bozukluğu öyküsü olan 224 kadın katılımcı, kendileri aneroksik ve bulimik belirtiler, depresyon ve utanç üzerine yapılan soruları cevaplandırmıştır. Sonuçlarda utanç duygusunun yeme bozukluğu belirtileriyle ilişkisi tespit edilmiştir. Spesifik olarak dış utanç, aneroksiya semptomlarının ciddiyetiyle ilişkilendirilmiş, i utanç ise; bulimiya nevroza semptomlarının şiddeti ile ilişkilendirilmiştir (Troop et al.,2008). Sosyal anksiyete bozukluğu ile komorbidite bulimiya nevroza ile utanç ve suçluluk önemli bir rol oynamaktadır (Hedman et al.,2013). Sosyal anksiyete bozukluğu çalışmalarına ek olarak; utanç suçluluğa göre daha fazla görülmektedir (Fergus et al.,2010; Hedman,2013).Depresyon gibi vakalara göre bulimiya nevrozalı kadınlar utanç ve suçlulukta daha yüksek bir seviyeye sahiptir (Grabhorn et al., 2006). Son zamanlarda yapılan çalışmalara göre; suçluluk bulimiya ataklarını tetiklemektedir fakat bulimiya sonrasında utanç gözlenmektedir (Knatz,2012); suçluluk ise düşüş görülmektedir (De Young et. al., 2013). Tıkıncasına yeme bozukluğuna ilişkin DSM- 5'te bir seferde kişinin kontrolünü kaybedip yiyebileceğinden fazla yemek yemesi özellikle ağrılı bir doluluk hissedene kadar yemesidir. Bu tıkıncasına yeme de suçluluğa bazen

depresyona ve tek başına yemek yemeye yol açar fakat bu aşırı telafi edici bir davranışı getirmez(Morrison, 2016).

İstismar, yeme problemleri, utanç duygusuna genel açıdan değerlendirilecek olursa; istismara uğrayan çocukların profilleri incelenmiş, bunların sosyal olarak yalıtılmış, arkadaşsız ve yalnız olan, çocukluk döneminde ebeveynlerden ayrı kalan, anne ya da babada görülen alkol ya da madde bağımlılığı, ruhsal ya da fiziksel rahatsızlıkları bulunan, annenin ev dışında çalışan olması, anne ve çocuk arasındaki ilişkinin zayıf ya da olumsuz olması, ebeveynlerden yeterince sevgi, şefkat ve yakınlık görememesi, cezalandırıcı ana baba tutumlarına maruz kalma ve anne-babanın yetersiz süpervizyonu gibi durumların çocuk ve ergenleri istismara duygusal olarak daha yatkın kıldığı çalışmalarda tespit edilmiştir. Başkalarını memnun etmeye eğilimli olan, doğru cinsel bilgiye sahip olmayan, daha öncede istismar yaşantısı olan, kendini koruyamayan ve evde üvey babası olan çocuklar cinsel istismara uğrama riski altında olduğu tespit edilmiştir (Topçu, 1997). Yeme bozuklukları (anoreksiya ve bulimiya) da istismar durumlarında ortaya çıkabilecek olası rahatsızlıklardır. Daha önceleri hep kadınlara özgü olduğu düşünülen bu davranışların aslında cinsel istismara uğrayan erkek çocuklar ve yetişkin erkeklerde de sık görüldüğü bulunmuştur (Waller, 1993). Benzer şekilde, Connors (1986) da yeme bozuklukları ile cinsel zedelenme arasında % 30 dolayında bir nedensellikten bahsetmiştir. Zuravin ve Fontanella (1999) yaptıkları meta analizlerde, çocukluk dönemi cinsel istismarı ile depresyon arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Yine diğer araştırmacılar çocukluk dönemindeki cinsel istismarın alkol sorunlarına, travma sonrası stres bozukluğuna sebep olduğunu belirlemişlerdir (Schetky, 1990). İstismar vakalarında utanç duygusunun bireyin benliğine yerleşebileceği ruh sağlığı literatüründe işlenmiş ve bu çalışmada da bu çalışmalar vurgulanmıştır. Aynı zamanda yeme bozuklukları ve duygusal yeme davranışı arasındaki pozitif ilişki de incelenmiştir. Bununla birlikte cinsel istismar, depresyon, bağımlılık, tssb problemleri ile yeme bozuklukları arasındaki pozitif korelasyonlar elde edilen bulgulardaki duygusal yeme ile utanç arasındaki ilişkiyi destekler niteliktedir. Bu sonuçlardan yola çıkılarak söylenebilir ki; istismara uğramış bireylerde utanç duygusu oluşabilir bununla birlikte bu duyguyla başa çıkma için mağdurlar duygusal yemeye başvurabilir. Bu davranış bir döngüye de dönüşebilir; utanç duyuldukça duygusal yeme davranışı gösterilebilir, yemek yedikçe birey kendinden utanabilir.

Genel olarak literatüre bakıldığında yapılmış araştırmalar birçok psikopatolojik durumla utanç ve suçluluk bağlamını kurmuştur. Duygusal yeme çok farklı faktörlerle ilişkili olsa da utanç duygusunun ondaki etkisine değinilmesi yapılmış çalışmalar için bir örnek oluşturacaktır.

5.2.ÖNERİLER

İnalkaç ve Arslantaş'a göre anne-babalık ve aile etkileşiminin duygusal yeme üzerindeki etkisine yönelik yapılan çalışmalar sınırlıdır bu çalışmalar artırılabilir. Cinsiyet bağlamından bakılacak olursa; erkeklerdeki duygusal yeme üzerindeki etkin duygular üzerine daha çok çalışma yapılabilceği; bununla birlikte yetişkinlerin can sıkıntısına bağlı olarak duygusal yeme düzeyleriyle ilgili araştırmalar kısıtlı olarak görölmektedir. Bu konu üzerine araştırma yapılması literatürde önemli bir açığı kapatabileceğini vurgularlar. Duygusal yeme davranışının henüz DSM-5 tanılama sistemine girmemiş bir yeme bozukluğu türü olarak görölebileceğini;. Özellikle emosyonel yemenin obez ve diyet yapan bireylerde, depresyon ve bazı diğer psikiyatrik rahatsızlık durumlarında da olabileceği düşünöldüğünde metabolik sendrom açısından da üzerinde durulması gereken bir konu gibi görünmekte olduğunu savunmaktadırlar (İnalkaç ve Arslantaş,2018).

Öz şefkatin kısmen öz stigma ile depresyon, bedensel belirtiler ve sağlık durumu/yaşam kalitesi arasındaki ilişkilere aracılık ettiği ve öz stigmanın sonuçlar üzerindeki öngörücü etkisini yaklaşık üçte bir oranında azalttığı çalışmalarda vurgulanır. Kendinden şefkat alma davranışı, fazla kilolu ve obez bireylerde, kendi kendini etiketlemenin zihinsel ve küresel sağlık zararlarına karşı tampon görevi görme potansiyeline sahiptir ve bu nedenle, kendi kendine damgalamayı azaltmak ve bu sağlık bozukluklarını önlemek için yapılan müdahaleler için bir hedef teşkil edebilir. Araştırmalara göre öz şefkat kısmen öz stigma ile depresyon, bedensel semptomlar ve sağlık durumu arasındaki ilişkileri kanalize eder ve öz stigmanın sonuçlar üzerindeki öngörücü etkisini yaklaşık üçte bir oranında düşüş sağlamaktadır. Öz şefkat fazla kilolu ve obez bireylerde, kişinin kendini damgalamasının zihinsel ve küresel sağlık zararlarına karşı koruyucu görevi görme potansiyeline sahiptir ve bu sebeple, öz stigmatı azaltmak ve bu sağlık sıkıntılarını önlemek için yapılan müdahaleler için bir ileri adımı oluşturabilir (Hilbert et al.,2015).Obezite ve fazla kilo üzerinde bu kadar

yoğun faydaları olan öz şefkat çalışmalarının duygusal yeme üzerinde ve dolayısıyla utanç duygusuyla da baş etme becerileri için de kullanılabilceği göz önünde bulundurulabilir.

Elde ettiğimiz araştırma bulgularında utanç duygusunda cinsiyet korelasyonu bulunmamasına rağmen suçlulukla cinsiyet korelasyonu bulunmuştur. Tartışma kısmında bu durumun farklı varyasyonları ile ilgili örnekler verilmiştir. Cinsiyetin ve cinsiyet rollerinin toplumsal değerler olarak farklı algılanması (Akbağ ve İmamoğlu,2010), göz önünde bulundurularak kültürlerarası bir utanç- suçluluk modeli geliştirilebilir veyahut bu durumla ilgili çok fazla çalışma yapılarak genel bir kanı oluşması sağlanması ruh sağlığı literatürüne faydalı olacaktır.



KAYNAKÇA

Adriaanse ,M.A., de Ridder D.T.D. and Evers C. ,2011, ''Emotional eating: Eating when emotional or emotional about eating'', Psychology Health.,26:pp.23-39,doi.org/10.1080/08870440903207627.

Akbağ M. ve İmamoğlu Erden S.,2010, ''Cinsiyet ve Bağlanma Stillerinin Utanç, Suçluluk ve Yalnızlık Duygularını Yordama Gücünün Araştırılması'',Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri,10(2):ss.651-682

Andrews, B., Brewin, C. R., Rose, S., and Kirk, M. ,2000,. ''Predicting PTSD symptoms in victims of violent crime: The role of shame, anger, and childhood abuse'' Journal of Abnormal Psychology, 109,:pp.69- 73. doi.org/10.1037/0021-843X.109.1.69.

Austin ,D.W. and Richards, J.C., 2001 , ''The catastrophic misinterpretation model of panic disorder'' Behavior Research and Therapy, 39(11):pp.1277-91.

Ashy, M., Mercurio ,A. E. and Malley- Morrison, K.,2010, ''Apology, forgiveness and reconciliation: An ecological world- viewframework,Individual Differences Research'' , 8:pp.17-26.

Balkaya, F. 2001, '' Çok Boyutlu Öfke Envanterinin Geliştirilmesi ve Bazı Semptom Gruplarındaki Etkisi'', Ankara Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Bardone- Cone A.M., Lin S.L. and Butler R.M.,2017, '' Perfectonism and Contingent Self- Worth in Relation to Disordered Eating and Anxiety'', BehaviorTherapy, pp.380-390, doi: 10.1016/j.beth.2016.05.006.

Bardone-Cone ,A.M., Wonderlich, S.A., Frost ,R.O., Bulik ,C.M., Mitchell, J.E., Uppala, S., and Simonich H., 2007, ''Perfectonism and eating disorders: surrent status and future directions'',Clinical Psychology Review, 27(3):pp.384-405.

Baumeister ,R.F. , Stillwell ,A.M. and Heatherton ,T.F.,1994, '' Guilt: An İnterpersonal Approach''. Psychological Bulletin,115: pp.243-67.

Bassett, R.L.,Bassett,K.M.,Lloyd, M.W. and Johnson, J.L.,2006, '' Seeking forgiveness: Considering the role of moral emotions'', Journal of Psychology and Theology,34: pp.111-124.

Benetti-McQuoid, J. and Bursik, K. ,2005, ''Individual differences in experiences of end responses to guilt and shame: examining the lenses of gender and gender role'',Sex Roles, 53(1/2):pp.133-142.

Benedict R., The Chrysanthemum and Sword ,1st Edition, Houghton Mifflin: Boston MA , USA, 1946.

Berkovski, Y.S.,2014, "Two Notions of Shame", Ratio, pp.328-349 ,doi/abs/10.1111/rati.12051.

Berti A.E.,Garattoni C., and Venturini B.,2000,"The Understanding of Sadness, Guilt and Shame in 5-7 and 9 year old children", Genetic Social and General Psychology Monographs, 126:pp.293-318.

Blair ,A.J., Lewis ,V.J.and Booth, D.A.,1990," Does emotional eating interfere with success in attempts at weight control? "Appetite. 15(2):pp.151-7.

Bulut,S., 2007,"Çocuk Cinsel İstismarı Hakkında Bir Derleme",Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi ,3(28):ss.140-156.

Büyüköztürk, Ş., Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı, 16. Basım, Pegem Akademi, Ankara.,2012.

Braden A.,Flatt S.W., Boutelle K., Strong D., Sherwood N.E.and Rock C.,2016, "Emotional Eating is Associated with Weight Loss Success among Adults Enrolled in a Weight Loss Program",Journal of Behavioral Medicine, pp.727–732,doi:10.1007/s10865-016-9728-8.

Bradshaw, J., Healing the Shame That Binds You,Health Communications Inc Deerfield Beach, FL,USA,1988.

Brown,B., Acımasız Dünyaya Meydan Okumak,(Çev.P.Savaş), 1. Basım, Butik Yayıncılık, İstanbul, 2018.

Brown, B., Kuvvetle Ayağa Kalkmak, (Çev.B.,Gündüz),1. Basım, Butik Yayıncılık, İstanbul,2016.

Bruch H.,1997,"Obesity in childhood and personality development",Obesity Research, 5:pp.157-161. doi.org/10.1002/j.1550-8528.1997.tb00657.x.

Bybee J.,Merisca R. and Velasco, R., The Development of Reactions of Guilt-Producing Events., In Guilt and Children ,Bybee, J.Ed., pp.185-213,Academic press, San Diego ,CA, USA,1998.

Cabioğlu,T.,2001,"Endojen Opioidler",Genel Tıp Dergisi,11(4):pp.161-167.

Camilleri, G.M., Méjean, C., Kesse-Guyot, E., Andreeva, V.A., Bellisle, F., Hercberg, S., Péneau ,S. ,2014,"The associations between emotional eating and consumption of energy-dense snack foods are modified by sex and depressive symptomatology",The Journal of Nutrition, 144(8):pp.1264-73, doi: 10.3945/jn.114.193177.

Carni, S.,Petrocci, N., Miglio, C. D., Mancini, F., and Couyoumdjian, A.,2013,"Intrapsychic and interpersonal guilt: A critical review of the recent literature", Cognitive Processing,14, pp.333–346,doi: 10.1007/s10339-013-0570-4.

Carver, C.S., Scheier M.F.and Weintraub J.K.,1989," Assessing coping strategies: a theoretically based approach" Journal of Personality and Social Psychology, 56:pp.267-83.

Carels, R.A., Wott, C.B., Young, K.M., Gumble, A., Koball A. and Oehlhof M.W., 2010, "Implicit, explicit and internalized weight bias and psychosocial maladjustment among treatment-seeking adults", *Eating Behaviors*, 11: pp.180-185, doi: 10.1016/j.eatbeh.2010.03.002.

Carpenter, T.P., Tignor, S.M., Tsang, J. and Willett, A., 2016, "Dispositional self-forgiveness, guilt and shame-proneness, and the roles of motivational tendencies" *Personality and Individual Differences*, pp.53-61, doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.017.

Cavalera, C., and Pepe, A., 2014, "Social emotions and cognition: Shame, guilt and working memory", *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 112: pp. 457-464.

Ceylan, B., 2007, *Şizofreni ve Kronik Böbrek Yetmezliği Hastalarına Evde Bakım Veren Aile Üyeleri ve Bakım Rolü Olmayan Bireylerde Suçluluk ve Utanç Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Konya, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Psikiyatri Hemşireliği Bilim Dalı.

Chan, D., W., 2007, "Positive and negative perfectionism among Chinese gifted students in Hong Kong: Their relationships to general self-efficacy and subjective well-being", *Journal for the Education of the Gifted*, 31(1): pp.77-102.

Chesler, B.E., 2012, "Emotional eating: a virtually untreated risk factor for outcome following bariatric surgery." *Scientific World Journal*, 365961. doi: 10.1100/2012/365961.

Cheung, M.S.P., Gilbert, P. and Irons, C., 2004, "An Exploration of Shame, Social Rank and Rumination in Relation to Depression", *Personal Individual Differences*, 36:1143-1153, doi:10.1016/S0191-8869(03)00206-X.

Cohen, T. R., Wolf, S. T., Panter, A. T., and Insko, C. A., 2011, "Introducing the GASP scale: A new measure of guilt and shame proneness" *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(5): 947-66. doi.org/10.1037/a0022641.

Choo, S.Y. and Chan, C.K.Y., 2013, "Predicting eating problems among Malaysian Chinese: Differential roles of positive and negative perfectionism", *Journal of Counseling Psychology*, 51(1): pp.93-102.

Chu, J. A. and Dill, D. L., 1990, "Dissociative symptoms in relation to childhood physical and sexual abuse", *American Journal of Psychiatry*, 147: pp.887-892.

Cole, P. T., and Putnam, F. W., 1992, "Effects of incest on self and social functioning: A developmental psychopathology perspective" *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60 :pp.174-184.

Connors, S.M., 1986, "Child abuse and multiple personality disorder: Review of the literature and suggestions for treatment", *Child Abuse and Neglect*, 10: pp.455-462.

Cox, B.J., Enns, M.W., and Clara, I.P., 2002, "The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples" *Psychological Assessment*, 14: pp.365-373.

Cupach, W.R. and Metts S., Facework, pp.1-122, Sage Publications, Thousand Oaks, CA, USA, 1994.

Damasio, H., Grabowski, T., Frank, R., Galaburda, A. M., and Damasio, A. R., 1994, 'The return of Phineas Gage: Clues about the brain from the skull of a famous patient', *Science*, 264(5162):pp.1102–1105.

Dearing, R.L., Stuewig, J. and Tangney, J.P., 2005, 'On the importance of distinguishing shame from guilt: Relations to problematic alcohol and drug use', *Addictive Behaviors*, 30:pp.1392-1404, doi: 10.1016/j.addbeh.2005.02.002.

De Hooge, I.E., The General Sociometer Shame: Positive Interpersonal Consequences of an Ugly Emotion, pp.95-110, In *Psychology of Shame, New Research*, Lockhart K.G., Ed., Nova Science Publishers, New York, NY, USA, 2014.

Dempsey, H.L., 2017, 'A Comparison of the Social –Adaptive Perspective and Functionalist Perspective on Guilt and Shame', *Behavioral Sciences*, pp.1-12, doi:10.3390/bs7040083.

De Young, K.P., Lavender, J.M., Wonderlich, S.A., Crosby, R.D., Engel, S.G., Mitchell, J.E. and Le Grange, D., 2013, 'Moderators of post binge eating negative emotion in eating disorders', *Journal of Psychiatric Research*, 47(3): pp.323-328. doi: 10.1016/j.jpsychires.2012.11.012.

Doğan, T., Göçet Tekin, E., Katrancıoğlu, A., 2011, 'Feeding your feelings: A self-report measure of emotional eating', *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15 :pp.2074–2077.

Dolezal, L., 2012, 'Reconsidering the look in Sartre's being and nothingness', *Sartre Studies International*, 18(1):pp. 9–28.

Dolezal, L., 2017, *Shame, Vulnerability and Belonging: Reconsidering Sartre's Account of Shame*, *Human Studies*, 40:pp.421–438, DOI 10.1007/s10746-017-9427-7.

Durso, L.E. and Latner, J.D., 2008, 'Understanding self directed stigma: development of the weight bias internalization scale', *Obesity*, 16(2):pp.80-86, doi:10.1038/oby.2008.448.

Durso, L.E., Latner, J.D., White, M.A., Masheb, R.M., Blomquist, K.K., Morgan P.T. and Grilo M.C., 2012, 'Internalized weight bias in obese patients with binge eating disorder: associations with eating disturbances and psychological functioning', *Eating Disorders*, 45:pp.423-427, doi:10.1002/eat.20933.

Egan, S.J., Wade, T.D. and Shafran, R., 2011, 'Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review', *Clinical Psychology Review*, 31:pp.203-212, doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.009.

Elliot, D. M., 1994, 'Impaired object relationship in professional women molested as children', *Psychotherapy*, 2:pp.79-86.

Engel, B., *Partners in Recovery: How Mates, Lovers, and Other Survivors Can Learn to Support and Cope with Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse*, Lowell House, Los Angeles, 1991.

Eisenberger, N.I., 2012, "The Neural Bases of Social Pain: Evidence for Shared Representations with Physical Pain", *Psychosomatic Medicine*, 74, pp. 126-135, doi: 10.1097/PSY.0b013e3182464dd1.

Erikson, E.H., *Childhood and Society*, pp. 1-397, 1st edition, Norton, New York, NY, USA, 1950.

Escandon- Nagel, N., Pero, M., Grau, A., Soriano, J. and Feixas, G., 2018, "Emotional eating and cognitive conflicts as predictors of binge eating disorder in patients with obesity", *International Journal of Clinical and Health Psychology*, pp. 52- 59, doi: 10.1016/j.ijchp.2017.09.003.

Fergus, T.A., Valentiner, D.P., McGrath, P.B. and Jencius, S., 2010, "Shame- and guilt proneness: Relationships with anxiety disorder symptoms in a clinical sample", *Journal of Anxiety Disorders*, 24(8): pp. 811-815, doi: 10.1016/j.janxdis.2010.06.002.

Ferguson, T.J., Ives, D., and Eyre, H.L., *All is Fair in Love, But not War: The Management of Emotions in Dyadic Relationships*. In *Proceeding of Biennial Meeting of Society for Research in Child Development*, Washington, DC, USA, 1997.

Ferguson, T.J., Stegge, H. and Damhuis, I., 1991, "Children's understanding of guilt and shame", *Child Development*, 62: pp. 827-839.

Finkelhor, D., 1990, *Early and long term effects of child sexual abuse: An update*. *Professional Psychology: Research and Practice*, 21 (5), 325-330, doi.org/10.1037/0735-7028.21.5.325.

Finkelhor, D. 1993, "Epidemiological factors in the clinical identification of child sexual abuse", *Child Abuse and Neglect*, 17: pp. 67-70.

Finkelhor, D., *Child sexual abuse: New theory and research*, Free Press, New York, 1994.

Folkman, S., and Lazarus, R. S., 1980, "An analysis of coping in a middle-aged community sample". *Journal of Health and Social Behavior*, 21: pp. 219-239.

Freud, S., *A general introduction to Psychoanalysis*, pp. 1-142, Garden City Publication Co., Garden City, NY, USA, 1943.

Freud, S., *Totem and Taboo: Some Points of Agreement between the Mental Lives of Savages and Neurotics*, pp. 1-172, Norton, NY, USA, 1950.

Firk, C. and Markus, C.R., 2009, "Mood and cortisol responses following tryptophan-rich hydrolyzed protein and acute stress in healthy subjects with high and low cognitive reactivity to depression", *Clinical Nutrition*, 28: pp. 266-271, doi: 10.1016/j.clnu.2009.03.002.

Fischer, K. W., Shaver, P. R., and Carnochan, P., 1990, "How emotions develop and how they organize development", *Cognition and Emotion*, 4(2): pp. 81-127. doi: 10.1080/02699939008407142.

Gilbert , P., What is shame? Some core issues and Controversies , In Shame: Interpersonal Behavior , Psychopathology and Culture,(Eds. Gilbert P., Andrews B.), pp.3-38, Oxford University Press, New York ,NY, USA, 1998.

Gibson, E.L and Desmond E. ,1999,“Chocolate Craving and Hunger State: Implications for the Acquisition and Expression of Appetite and Food Choice.” *Appetite* 32.2 : pp.219–40.

Gibson, E.L.and Green M.W,2002,“ Nutritional influences on cognitive function: mechanisms of susceptibility” , *Nutr Res Rev*,15:pp.169-206, doi: 10.1079/NRR200131.

Gibson, E.L.,2012,“The psychobiology of comfort eating: implications for neuropharmacological interventions” , *Behavioural Pharmacology*, 23:pp. 442-460, doi:10.1097/FBP.0b013e328357bd4e.

Gibson,L.C., Olgunlaşmamış Ebeveynlerin Yetişkin Çocukları,(Çev.D.Boyraz), 4.Basım, Sola Yayınları, İstanbul, 2018.

Gilbert, P., and McGuire, M.T., Shame, Status and Social Roles , *Psychobiology and Evolution* ,In Shame: Interpersonal Behavior, Psychopathology and Culture ,(Gilbert P. and Andrews B., Eds.), pp.99-125,Oxford University: New York, NY, USA,1998.

Gilbert, P, 2000, “The relationship of shame social anxiety and depression: the role of the evaluation of social rank” , *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7:pp. 174-189, doi.org/10.1002/1099-0879(200007)7:3<174::AID-CPP236>3.0.CO;2-U.

Grabhorn,R.,Stenner,H.,Stangier, U.and Kaufhold, J.,2006,“Social anxiety in anorexia and bulimia nervosa :The mediating role of shame” *Clinical Psychology&Psychotherapy* 13(1):pp.12-19, doi.org/10.1002/cpp.463.

Gross, C. A. ,1996,“Shame: The self and relatedness” , Unpublished doctoral dissertation, The Fielding Institute, CA.

Goodwin, J. M., Applying to Adult Incest Victims What We Have Learned from Victimized Children, (Ed: R. Kluff) *Incest-Related Syndromes of Adult Psychopathology*, American Psychiatric Press, Washington, D.C, 1990.

Goss, K.and Allan,S.,2009,“ Shame, pride and eating disorders” ,*Clinical Psychology Psychotherapy*,16:pp.303-316, doi: 10.1002/cpp.627 .

Grunberg Neil E., and Richard O. Straub,1992,“The Role of Gender and Taste Class in the Effects of Stress on Eating” ,*Health Psychology*, 11 :pp. 97–100.

Hamachek, D. E.,1978,“Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism” ,*Psychology*, 15:pp. 27–33.

Heatherton, T.F.,and Baumeister, R.F.,1991,“Binge eating as escape from self awareness” *Psychological Bulletin*, 110:pp.86-108.

- Heatherton, T.F., Herman, C.P. and Polivy, J.,1991, ‘‘Effects of physical threat and ego threat on eating behavior’’, *Journal of Personality Social Psychology*,60:pp.138-43.
- Hedman,E.,Ström ,P., Stünkel, A.and Mörtberg,E.,2013,’’ Shame and guilt in social anxiety disorder: Effects of cognitive behavior therapy and association with social anxiety and depressive symptoms ‘’,*Plos One*,8(4):pp.162-182, doi: 10.1371/journal.pone.0061713.
- Hejdenberg J. and Andrews, B., 2011,’’The Relationship between Shame and different types of Anger :A theory based investigation ‘’, *Personal Individual Differences*, 50:pp.1278-1282, doi.org/10.1016/j.paid.2011.02.024.
- Hennig-Fast, K., Michl, P., Müller, J., Niedermeier, N., Coates, U., Müller, N.and Meindl, T. ,2015,’’ Obsessive-compulsive disorder–A question of conscience? An fMRI study of behavioural and neurofunctional correlates of shame and guilt’’ *Journal of Psychiatric Research*, 68:pp. 354–362.
- Henderson, N.J.and Huon,G.F.,2002,’’ Negative affect and binge eating in overweight women’’, *Br J Health Psychol*, 7:pp.77-87. doi.org/10.1016/j.appet.2006.10.005.
- Herman, C.P.and Mack, D.,1975,’’ Restrained and unrestrained eating’’, *Journal of Personality*, 43:pp.647-60.
- Herman, C.P.and Polivy,J.,1980,’’ Restrained eating’’, *Obesity* ,pp. 208-225.
- Hesse, H. , Kinderseele, Edition Buechergilde GmbH, Germany,2002.
- Hilbert ,A., Baldofski, S., Zenger, M., Kersting, A.,and Braechler, E.,2014,’’Weight Bias Internalization Scale: psychometric properties and population norms’’, *PLoS ONE*, 29: e86303, doi: 10.1371/journal.pone.0086303.
- Hilbert, A.,Braehler, E,Haeuser, W.and Zenger, M.,2014,’’Weight bias internalization, core self-evaluation and health in overweight and obese persons’’, *Obesity*,22:pp.79-85, doi: 10.1002/oby.20561.
- Hilbert ,A., Braehler E., Schmidt ,R.,Löwe, B.,Häuser,W.andZenger,M.,2015,’’ Self-Compassion as a Resource in the Self-Stigma Process of Overweight and Obese Individuals’’,*Obesity Facts*,8:pp.293–301,DOI: 10.1159/000438681.
- Holt-Lunstad ,J, Smith, T.B. and Layton, J.B.,2010,’’Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review’’,*LoS Med*, 27;7(7): e1000316,doi: 10.1371/journal.pmed.1000316.
- Horwath, A. O., and Greenberg, L. S., *The working alliance: Theory, research and practice*,New York: Basic Books,1994.
- Howell, A.J.,Turowski ,J.B.and Buro,K.,2012,’’Guilt, empathy and apology’’,*Personality and Individual Differences*, pp.917-922, doi.org./10.1016/j.paid.2012.06.021.
- İnalkaç, S. ve Arslantaş H., 2018, ‘‘Duygusal Yeme’’,*Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, ss.70-82 ,doi:10.17827/aktd.336860.

Jehu, D. ,Beyond Sexual Abuse: Therapy With Women Who Were Childhood Victims, John Wiley and Sons, New York, 1988.

Kaplan, H.I. and Kaplan ,H.S.,1957, ''The psychosomatic concept of obesity''
Journal of Nervous and Mental Disease, 125:pp.181-201.

Karasar, N., Bilimsel Araştırma Yöntemleri, 14.Baskı, Nobel Yayın Dağıtım,
,Ankara,2005.

Karataş,Z.,2008, ''Lise Öğrencilerinin Suçluluk ve Utanç Puanlarının Disiplin Cezası Alıp Almama ve Cinsiyetleri Açısından İncelenmesi'' ,Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 4(2), ss. 103-114.

Keysar, B., Barr, D. J., Balin, J. A. and Brauner, J. S.,2000, '' Taking perspective in conversation: The role of mutual knowledge in comprehension'', Psychological Science, 11(1):pp. 32–38.

Kinzie, J. D., Sack, W. H., Angell, R. H., Manson, S. M. and Rath, B.,1986, '' The psychiatric effects of massive trauma on Cambodian children'', Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 25(3):pp.370-376,
doi.org/10.1016/S0002-7138(09)60259-24.

Klein, M.,1948, A Contribution to theTheory of Anxiety and Guilt, International Journal of Psychoanalytic,29:pp.114-123.

Knatz, S., 2012, ''Ecological momentary assessment of shame trends and subtypes throughout the binge-purge cycle'',Alliant International University.
doi:10.1037/a0034974.

Kochanska, G., Gross, J. N., Lin, M., and Nichols, K. E. ,2002, '' Guilt in young children: Development, determinants, and relations with a broader system of standards'', Child Development, 73(2):pp. 461-482.

Köksal,F. ve Gençdoğan, B.,2007, ''Depresif Olanlar ile Olmayanların Suçluluk, Utanç ve Öfke Tarzlarının İncelenmesi'' ,Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,9(1):ss.164-175.

Kubany, E. S., and Watson, S. B.,2003, ''Guilt: Elaboration of a multidimensional model'', The Psychological Record, 53:pp.51-90.

LeDoux, J.. 2003. '' The emotional brain, fear, and the amygdala'', Cellular and Molecular Neurobiology, 23(4-5):pp. 727–738.

Laitinen, J., Ek ,E.and Sovio, U.,2002, ''Stress-related eating and drinking behavior and body mass index and predictors of this behavior'', Preventive Medicine,34:pp.29-39,
doi:10.1006/pmed.2001.0948.

Lanning, B., Ballard, J.D. and Robinson, J., 1999, '' Child sexual abuse prevention programs in Texas public elementary schools'', The Journal of School Health, 69(1):pp. 3-8.

Lemmens ,S.G., Martens E.A., Born J.M., Martens M.J.and Westerterp Plantenga M.S.,2011, ''Lack of effect of highprotein vs. high carbohydrate meal intake on

stressrelated mood and eating behavior” *Nutrition Journal* ,10:136, doi: 10.1186/1475-2891-10-136.

Lewis ,H.B.,Shame and Guilt in Neurosis, pp.1-525,International Universities Press ,New York, NY,USA ,1971.

Levinson, C.A.,Byrne,M.and Rodebaugh, T.L.,2016, “Shame and guilt as shared vulnerability factors: Shame, but not guilt prospectively predicts both social anxiety and bulimic symptoms”, *Eating Behaviors*, pp.188-193, doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.06.016.

Levitan, R.D.and Davis, C.,2010,” Emotions and eating behavior: Implications for the current obesity epidemic”, *University of Toronto Quarterly*. 79:pp.783-99, doi: 10.3138/utq.79.2.783.

Lewis, M., Shame: The Exposed Self , pp.1-275, Free Press, New York, NY, USA, 1992.

Lillis, J.,Luoma, J.B.,Levin ,M.E.and Hayes,S.C.,2010,” Measuring weight self – stigma: the weight self stigma questionnaire”, *Obesity*,18:pp.971-976 ,doi:10.1038/oby.2009.353.

Lindeman ,M.and Stark,K.,2001,Emotional Eating and Eating Disorder Psychopathology,*Eating Disorders*, 9:3, pp.251-259, DOI: 10.1080/10640260127552.

Lindsay-Hartz, J.,1984,” Contrasting experiences of shame and guilt”, *The American Behavioral Scientist*, 27: 689,doi.org/10.1177/000276484027006003.

Lux V. and Kendler K.S.,2010,” Deconstructing major depression: a validation study of the DSM-IV symptomatic criteria”, *Psychological Medicine*, 40:pp.1679-90, doi: 10.1017/S0033291709992157.

Macht M.,1999,” Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy”, *Appetite*. 33:pp. 129-39,doi:10.1006/appe.1999.0236.

Macht ,M.,2008,“How emotions affect eating: a five-way model”,*Appetite*, 50:pp.1-11, doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002.

Macht, M. and Simons, G.,2000,” Emotionsandeating in everyday life” *Appetite*. 35:pp.65-71, doi:10.1006/appe.2000.0325.

Martens, M.J., Rutters, F., Lemmens, S.G., Born, J.M. and Westerberp-Plantenga ,M.S.,2010,”Effects of single macronutrients on serum cortisol concentrations in normal weight men”, *Physiology and Behavior*,101:pp.563-7, doi: 10.1016/j.physbeh.2010.09.007.

Masheb ,R.M., Grilo ,C.M.and Brondolo,E.,1999,”Shame and its psychopathologic correlates in two women’s health problems:binge eating disorder and vulvodynia”, *Eating and Weight Disorders Studies* ,4:pp.187-193.

- Maslow, A. H.,1943, 'A theory of human motivation', *Psychological Review*, 50 (4): pp.370-396, doi.org/10.1037/h0054346.
- McCargar, L.J. and McBurney, R.F.,1999, 'The Chronic Dieting Syndrome: Metabolic and Behavioural Characteristics', *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*,60(4):227-230.
- McCourt, J., Peel, C. F. J and O'Carroll, P. ,1998, 'The effects of child sexual abuse on the protecting parent(s): Identifying a counseling response for secondary victims', *Counseling Psychology Quarterly*, 11(3):pp. 283-299.
- McCrone, S., Dennis, K., Tomoyasu, N. and Carroll, J.,2000, 'A profile of early versus late onset of obesity in postmenopausal women' *Journal of Womens Health and Gender- Based Medicine*, 9:pp.1007-13, doi:10.1089/15246090050200042.
- Mehrabian, A., *Basic Dimensions for a General Psychological Theory*, Oelschläger, Gunn &Hain, Cambridge,1980.
- Mercer, M. E. and Holder M.D.,1997, 'Antinociceptive Effects of Palatable Sweet Ingesta on Human Responsivity to Pressure Pain' *Physiology & Behavior* ,61.2 :311–18.
- Miceli ,M. and Castelfranchi,C., 1998, 'How to silence one's conscience: Cognitive defenses against the feeling of guilt', *Journal of Theory of Social Behavior*, 28:pp.287-318.
- Michl, P., Meindl, T., Meister, F., Born, C., Engel, R. R., Reiser, M., and Hennig-Fast, K., 2014, 'Neurobiological underpinnings of shame and guilt: A pilot fMRI study', *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(2):pp.150–157.
- Mietus-Snyder, M.L. and Lustig R.H.,2008, 'Childhood Obesity: Adrift in the 'Limbic Triangle' ', *Annual Review of Medicine*,59:pp.147-62, doi:10.1146/annurev.med.59.103106.105628.
- Miller , A., *Beden Asla Yalan Söylemez*,(Çev. C. Dansuk), 9. Basım, Okuyan Us Yayın Eğitim Danışmanlık, İstanbul,2017.
- Miller, A., *Yetenekli Çocuğun Dramı*, (Çev.E.Avşar),9. Basım, Profil Kitap Maviyağaç Kültür Sanat, İstanbul, 2018.
- Miller, D.R. and Swanson, G.E. , *Inner Conflict and Defense*, pp.1-452,H.Holt,New York, NY,USA,1960.
- Modell, A.H.,1951, 'Changes in human figure drawings by patients who recover from regressed states', *American Journal of Orthopsychiatry*,21(3):pp. 584-596.
- Modell, A.H. , 1971, 'The Origin of Certain Forms of pre-Oedipal Guilt and the Implications for a psychoanalytic theory of affects', *Psychoanal*,52:pp.337-346.
- Moieni , M., and Eisenberger, N., *Neural Correlates of Social Pain*, In *Social Neuroscience: Biological Approaches to Social Psychology* , Harmon – Jones E.

Inzlicht M.,Eds., pp.203-222, Routledge/Taylor & Francis Group, New York,NY, USA, 2016.

Moore, D. ,2005,Telling the Secret: Channels of Communications for the Recovering Survivors of Child Sexual Abuse,Available on site <http://www.malesurvivor.org/Professionals/Articles/telling.html>.

Morrison, J., DSM-5 ‘i Kolaylaştıran Klinisyenler İçin Tanı Rehberi,(ev.Ed.M.şahin, ev.H.U.Kural) , 1.Basım, Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık.,Ankara,2016.

Nelissen, R.M.A., Breugelmans, S.M. and Zeelenberg, M., 2013,’’ Reappraising the Moral Nature of Emotions in Decision Making: The Case of Shame and Guilt’’,Social and Personality Psychology Compass, 7:pp. 355-365, doi.org/10.1111/spc3.12030.

Nguyen-Rodriguez ,S.T., Unger, J.B. and Spruift-Metz ,D., 2009,’’ Psychological determinants of emotional eating in adolescence’’, Eat Disord.17:pp.211-24, doi: 10.1080/10640260902848543.

Ochberg, F.M.,Post-traumatic therapy and victims of violence.Brunner/Mazel NewYork, NY,USA,1988.

O’Connor ,D.B., Jones, F., Conner ,M., McMillan, B. and Ferguson ,E. ,2008,’’Effects of daily hassles and eating style on eating behavior’’, Health Psychology, 27(1S): pp.20-31, doi: 10.1037/0278-6133.27.1.S20.

Oliver,G., Wardle, J. and Gibson, E.L., 2000,’’ Stress and food choice: a laboratory study’’, Psychosomatic medicine, 62(6):pp.853–865.

Özkan, ř., Özkan Usta, M. ve Demircan,A.,2010,’’İlköğretim Kurumlarında Sekiz Yıllık Kesintisiz Eğitim Uygulamalarına Dair Öğretmen Yaklaşımları’’,Milli Eğitim,186:ss.209-234.

Öztürk, Ö. ,2005, “İstanbul H Tipi Cezaevinde Kalan Ergenlerde Suçluluk – Utanç Duygusunun Değerlendirilmesi’’, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Zonguldak, Karaelmas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, pp.17-23.

Patock-Peckham J.A.,Canning J.R.and Leeman R.F.,2018, “Shame is bad and guilt is good: An examination of the impaired control overdrinking pathway to alcohol use and related problems’’, Personality and İndividual Differences, pp.62-66, doi: 10.1016/j.paid.2017.09.023.

Péneau S., Ménard, E., Méjean,C., Bellisle,F. and, Hercberg,S.,2013,’’ Sex and dieting modify the association between emotional eating and weight status’’, American Journal of Clinical Nutrition, 97(6), DOI: 10.3945/ajcn.112.054916 .

Puhl,R.M.,Moss-Racusin, C.A.andSchwartz ,M.B., 2007,’’Internalization of weight bias:implications for binge eating and emotional well-being’’, Obesity, 15:pp.19-232 doi:10.1038/oby.2007.521.

Pinel EC, 1999,’’ Stigma: Consciousness: The legacy of social stereotypes’’, Journal of Personality and Social Psychology, 76: pp.114–128.

Pineles, S. L., Street, A. E., and Koenen, K. C. ,2006, '' The differential relationships of shame-proneness and guilt-proneness to psychological and somatization symptoms'', Journal of Social and Clinical Psychology, 25,:pp.688–704.

Ratican, K.,1992, '' Sexual abuse survivors: Identifying symptoms and special treatment considerations'', Journal of Counseling and Development, 71,pp. 33-38.

Riek, B.M.,2010, ''Transgressions, guilt and forgiveness:A model of seeking forgiveness'',Journal of Psychology and Theology,38,pp.246-254.
doi.org/10.1177/009164711003800402.

Robbins T.W. and Fray P.J.,1980, '' Stress-induced eating: Fact, fiction or misunderstanding?'' Appetite. 1:pp.103-33, doi.org/10.1016/S0195-6663(80)80015-8.

Ruderman,A.J. ,1983, ''Obesity, anxiety, and food consumption'' Addict Behav,8:pp.235-42, doi.org/10.1016/0306-4603(83)90018-7.

Samson, D., Apperly, I. A., Braithwaite, J. J., Andrews, B. J., and Bodley Scott, S. E 2010, '' Seeing it their way: Evidence for rapid and involuntary computation of what other people see'', Journal of Experimental Psychology Human Perception and Performance, 36(5):pp.1255–1266.

Sandage, S.J., Worthington,E.L.Jr., Hight.T.L and Berry,J.W.,2000, ''Seeking forgiveness:Theoretical context and an initial empirical study'',Journal of Psychology and Theology,28:pp.21-35.

Sarıçam, H., Akın, A., and Çardak, M. ,2012, ''Hatayla ilişkili Utanç ve Suçluluk Duygusu Ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması''Civil Academy, 63:pp.235-247, ISSN:1304-9119.

Sarwer, D.B., Green ,A.V.S., Vetter, M.L.and Wadden ,T.A.,2009, '' Behavior therapy for obesity: where are we now? ''Current Opinion in Endocrinology, Diabetes and Obesity. pp. 347–352, doi:10.1097/MED.0b013e32832f5a79.

Saygılı, G.,2014, ''Erken Döneme İlişkin Gelişimsel Etmenler ile Psikolojik İyilik Hali Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolünün İncelenmesi'', Yüksek Lisans Tezi ,Hacettepe Üniversitesi , Ankara ,Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı.

Saylık, F.Z. ve Gezici Yalçın,M.,2018, ''Otoriter veya Demokratik Ebeveyn Tutumunun ve Ebeveyne Bağlanma Biçiminin Suçluluk ve Utanç Duygularına Etkisinin Yarı-Deneysel Yöntemle İncelenmesi'',Psikoloji Çalışmaları,38(2):ss.95-127.

Schwartz M.B., Vartanian L.R., Nosek B.A.and Brownel K.D., 2006, '' The Influence of one's own body weight on implicit and explicit anti-fat bias'',Obesity, 14:pp.440-447,doi:10.1038/oby.2006.58.

Schachter ,S., 1968, ''Obesity and eating. Internal and external cues differentially affect the eating behavior of obese and normal subjects'', Science,23(161):pp.751-6, doi: 10.1126/science.161.3843.751.

Schetky, D. ,A Review of the Literature on the Long-Term Effects of Childhood Sexual Abuse, (Ed: R. Kluft), Incest Related Syndromes of Adult Psychopathology, American Psychiatric Press Washington, D.C., 1990.

Schultz, R., Secrets of Adolescence: Incest and Developmental Fixations. (Ed: R. Kluft). Incest Related Syndromes of Adult Psychopathology, American Psychiatric Press, Washington, D.C., 1990.

Sevinçer G.M. and Konuk N., 2013,’’ Emosyonel yeme’’, Journal of Mood Disorders.;3:pp.171-8, doi: 10.5455/jmood.20130926052526.

Shafran, R., Watkins, E .and Charman T.,1996,’’ Guilt in obsessive- compulsive disorder’’, Journal of Anxiety Disorders,10:pp.509-516, doi.org/10.1016/S0887-6185(96)00026-6.

Shultz ,J.M.,2013, ’’Shame’’, Available on site
<http://www.cgjungpage.org/learn/articles/analytical-psychology/776-shame>.

Silfver, M., 2007,’’Gender differences in value priorities, guilt, and shame among Finnish and Peruvian adolescents’’, Sex Roles, 56:pp. 601-609.

Sıgırı,Ü.,Tabak, A.ve Sağır, A.,2010, ‘’Çalışanlarda Suçluluk ve Utanç Duygusunun Cinsiyet Yaş Durumuna Göre Mukayesesi ve Örgütlerde Utanç Yönetiminin Kullanılması’’, C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi,11(1):ss.71-85.

Smith R.H., Webster J.M., Parrot W.G. and Eyre H.L., 2002,’’ The Role of Public Exposure in Moral and Nonmoral Shame and Guilt’’, Journal Personality and Social Psychology ,pp. 138-159.

Snoek, H.M., Engels, R.C.M.E., Janssens, J.M.A.M. and Strien,T.V.,2007,’’Parental behaviour and adolescents emotional eating’’. Appetite. 49:pp.223-30.

Söylemez, S., Koyuncu, M. ve Amado, S., 2018,’’Utanç ve Suçluluk Duygularının Bilişsel Psikoloji Kapsamında Değerlendirilmesi, Psikoloji Çalışmaları , 38(2): ss.259-288,<https://doi.org/10.26650/SP2018-0021>.

Spoor, S.T., Bekker ,M.H., Van Strien, T.and Van Heck, G.L., 2007,’’ Relations between negative affect, coping, and emotional eating’’,Appetite,48:pp.368-76, DOI:10.1016/j.appet.2006.10.005.

Stoeber J., Harris R.A.and Moon P.S.,2007, ’’Perfectionism and the experience of pride, shame and guilt: Comparing healthy perfectionists unhealthy perfectionists, and non-perfectionists’’ Personality and İndividual Differences, pp.131-141,doi:10.1016/j.paid.2006.11.012.

Stoeber, J.and Otto, K., 2006,’’ Positive conceptions of perfectionism: approaches, evidence, challenges’’, Personality and Social Psychology Review, 10:pp.295–319. doi:10.1207/s15327957pspr1004_2.

Stotz S.J., Elbert T., Müller V. and Schauer M., 2015, "The relationship between trauma shame and guilt: findings from a community –based study of refugee minors in Germany", *European Journal of Psychotraumatology*, doi.org/10.3402/ejpt.v6.25863.

Tangney, J. P., 1995, "Recent advances in the empirical study of shame and guilt", *American Behavioral Scientist*, 38:pp. 1132–1145, doi.org/10.1177/0002764295038008008.

Tangney, J. P., 2002, "Perfectionism and the self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride" (Eds. P. L. Hewitt and G. L. Flett). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, pp. 99–215, American Psychological Association, Washington, DC, doi.org/10.1037/10458-008.

Tangney, J. P., 2002, "Self-conscious emotions: The self as a moral guide." (Eds. A. Tesser and D. Stapel), *Self and motivation: Emerging psychological perspectives*, pp. 97–117, American Psychological Association, Washington, DC, doi.org/10.1037/10448-004.

Tangney, J. P., and Dearing, R. L., 2002, "Shame and guilt", New York: The Guilford Press. doi.org/10.4135/9781412950664.n388.

Tangney, J. P. and Dearing, R. L., *Shame and guilt*, Guilford Press, New York, NY, USA, 2003.

Tangney, J. P., and Dearing, R. L., 2011, *Working with shame in the therapy hour: Summary and integration*, (Eds. R. L. Dearing and J. P. Tangney), *Shame in therapy hour*, pp. 375–404, Washington, DC, US, American Psychological Association, doi.org/10.1037/12326-016.

Tangney, J. P., Miller, R. S., Flicker, L., and Barlow, D. H., 1996, "Are shame, guilt, and Embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology*", 70:1256–1269, doi: 10.1037/0022-3514.70.6.1256.

Tangney, J. P., Wagner, P. E., and Gramzow, R., 1992, "Proneness to shame, proneness to guilt, and pathology", *Journal of Abnormal Psychology*, 101:pp. 469–478.

Tangney J.P., Stuewig J. and Mashek D.J., *What's moral about the self-conscious emotions? In The Self Conscious Emotions Theory and Research*, pp. 21–37, (Eds. Tracy J.L., Robins R.W., Tangney J.P.) Guilford Press: New York, NY, USA, 2007.

Tangney, J. P., Stuewig, J., and Mashek, D. J., 2007, "Moral emotions and moral behavior", *Annual Review of Psychology*, 58:pp. 345–372, doi:10.1146/annurev.psych.56.091103.070145.

Tangney, J. P., Youman, K., and Stuewig, J., *Proneness to shame and proneness to guilt*. (Eds. M. R. Leary and R. H. Hoyle), *Handbook of individual differences in Social behavior*, pp. 192–209, Guilford Press, New York, NY, USA, 2009.

Tavuchis N. and *Mea Culpa: A Sociology of Apology and Reconciliation*, pp. 1–165, Stanford University Press, Stanford, CA, USA, 1991.

Taylor G.J., Parker J.D., Bagby R.M. and Bourke M.P., 1996, "Relationships between alexithymia and psychological characteristics associated with eating disorders" *Journal Psychosomatic Research*,41:pp.561-8.

Topçu, S., *Çocuk ve Gençlerin Cinsel İstismarı*, Doruk Yayıncılık ,Ankara, 1997.

Topham G.L., Hubbs-Tait L., Rutledge J.M., Page M.C., Kennedy T.S., Shriver L.H. and Harrist A.W.,2011, "Parenting styles, parental response to child emotion, and family emotional responsiveness are related to child emotional eating" *Appetite*,56:pp.261-4, doi:10.1016/j.appet.2011.01.007,

Treeby M. and Bruno R.,2012, "Shame and guilt- proneness: Divergent implications for problematic alcohol use and drinking to cope with anxiety and depression symptomatology" *Personality and Individual Differences*, 53,pp.613-617, doi.org/10.1016/j.paid.2012.05.011.

Troop,N.A.,Allan,S.,Serpell, L. and Treasure J.L., 2008, "Shame in Eating Disorders", *European Eating Disorders Review*,16:480-488,DOI: 10.1002/erv.85.

Turner ,S.A., Luszczynska, A., Warner, L.and Schwarzer, R., 2010, "Emotional and uncontrolled eating styles and chocolate chip cookie consumption: a controlled trial of the effects of positive mood enhancement" *Appetite*, 54:pp.143-9, doi:10.1016/j.appet.2009.09.020.

Turner, S. ,1993, "Talking about sexual abuse: The value of short-term groups for women survivors" *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, 46(3), pp.110-121.

Valentiner, D. P. and Smith, S. A.,2008, "Believing that intrusive thoughts can be immoral moderates the relationship between obsessions and compulsions for shame-prone individuals" *Cognitive Therapy and Research*,32:pp.714-720,doi: 10.1007/s10608-007-9179-1.

Velleman, J. D.,2001, "The genesis of shame" *Philosophy and Public Affairs*, 30(1):pp. 27–52,doi.org/10.1111/j.1088-4963.2001.00027.x.

Wade,T.,D.,O'Shea,A. and Shafran,R., *Perfectionism and eating disorders*,(Eds. F.M. Sirois and D.S.Molnar),Perfectionism, health and well-being,Springer International Publishing,2015,pp.205-222.

Waller, G.,1993, "Association of sexual abuse and borderline personality disorder in eating disordered women" *International Journal of Eating Disorder*, 13(3):pp. 259-263.

Waller , G. and Osman,S., 1998, "Emotional eating and eating psychopathology among non-eating-disordered women" *Eating Disorders*,23:pp.419-24.

Waller, G. and Matoba M., 1999, "Emotional eating and eating psychopathology in nonclinical groups: a cross-cultural comparison of women in Japan and the United Kingdom" *Eating Disorders*,26:pp.333-40, doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199911)26:3<333::AID-EAT11>3.0.CO;2-D.

Wallis, D.J. and Hetherington, M.M., 2004, 'Stress and eating: the effects of ego-threat and cognitive demand on food intake in restrained and emotional eaters', *Appetite*, 43:pp.39-46, doi.org/10.1016/j.appet.2004.02.001.

Wallis, D.J. and Hetherington, M.M., 2009, 'Emotions and eating: self-reported and experimentally induced changes in food intake under stress', *Appetite*.52:pp.355-62, doi:10.1016/j.appet.2008.11.007.

Wang, H. and Li, J., 2017, 'Positive perfectionism, negative perfectionism, and emotional eating: The mediating role of stress', *Eating Behaviors*, 26:pp.45-49, doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.12.012.

Wansink, B., Cheney M.M. and Chan N., 2003, 'Exploring comfort food preferences across age and gender', *Physiology of Behavior* .,79(4-5):pp.739-47.

Wicker F.W., Payne G.C., and Morgan R.D., 1983, Participant Descriptions of Guilt and Shame, *Motivation Emotion*,7:pp.25-39.

Woien, S. L., Ernst, H. A. H., Patock-Peckham, J. A., and Nagoshi, C. T., 2003, 'Validation of the TOSCA to measure shame and guilt', *Personality and Individual Differences*, 35:pp.313-326.

Wolf, S.T., Cohen, T.R., Panter, A.T. and Insko, C.A., 2010, 'Shame Proneness and Guilt Proneness: Toward the Further Understanding of Reactions to Public and Private Transgressions', *Self Identity* , 9:pp. 337-362, doi.org/10.1080/15298860903106843.

Wright, K. and Gudjonsson, G. H., 2007, 'The development of a scale for measuring Offence-related Feelings of Shame and Guilt', *Journal of Forensic Psychiatry Psychology*, 18(3):pp.307-316, Doi: 10.1080/14789940701292810.

Young, J. E., Klosko, J. S., and Weishaar, M. E. , *Schema Therapy: A practitioner's guide*, The Guildford Press New York, London, 2003.

Zagon, I.S., McLaughlin, P.J., *Endogenous Opioids in the Etiology and Treatment of Multiple Sclerosis*, Chapt.8 (Eds. Zagon, I.S., McLaughlin, P.J), Codon Publications, Brisbane, AU, 2017.

Zara-Page, A., 2004, 'Cinsel İstismara Bağlı Travma: Psikolojik Tedavi Süreci ve İlkeleri', *Psikoloji Yazıları* ,7 (14):ss. 15-22.

Zellner, D.A., Loaiza, S., Gonzalez, Z., Pita, J., Morales. J., Pecora, D. and Wolf A., 2006, 'Food selection changes under stress', *Physiol Behav.*,87:pp.789-93, doi:10.1016/j.physbeh.2006.01.014.

Zuravin, J. S, and Fontanella, C. , 1999, 'The relationship between child sexual abuse and major depression among low-income women: A function of growing up experiences', *Child Maltreatment*, 4(1):pp. 312, doi.org/10.1177/1077559599004001001.

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyet:

Yaş:

Medeni Durum:

Ek 2 : Hatayla İlişkili Suçluluk ve Utanç Ölçeği

Aşağıda bulunan ifadeler sizin bir hata yaptıktan veya suç işledikten sonra yaşayabileceğiniz durumları tanımlamaktadır. Lütfen ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip, sizi böyle bir durumda ne kadar doğru biçimde tanımladığına göre en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.								
		1	2	3	4	5	6	7
		Hiç uygun değil				Tamamen uygun		
1	Yaptığım şey karakterime asla uygun değildi.	1	2	3	4	5	6	7
2	Yaptığım şeyi bilen insanların gözüne görünmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
3	İnsanların ne yaptığımı bildikleri düşüncesine dayanmam.	1	2	3	4	5	6	7
4	İncittiğim ve zarar verdiğim insanları düşünmekten kendimi alıkoyamam.	1	2	3	4	5	6	7
5	Yaptığım şeyden sonra diğer insanlara göre daha değersiz olduğumu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6	Yaptığım şeyden dolayı insanların benim hakkında ne düşünecekleri konusunda endişelenirim ve bu konuda kendime yardımcı olamam.	1	2	3	4	5	6	7
7	Yaptığım şeyden dolayı kendimi asla affetmeyeceğim.	1	2	3	4	5	6	7
8	Diğer insanların şu anda beni nasıl gördüklerini ve değerlendirdiklerini düşünmek beni çok rahatsız ediyor.	1	2	3	4	5	6	7
9	Yaptığım şeyden dolayı vicdan azabı yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
10	Yaptığım şeyi telafi etmek için elimden gelen her şeyi yapacağım.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 3: Duygusal Yeme Ölçeği

Cinsiyet: Yaş:		Medeni Durum: Öğrenim Durumu:	Hiç uyg un değ il	Uy gu n değ il	Bir az uyg un	Uy gu n	Ta ma n uyg un
1.	Kaygılı olduğum zamanlarda daha çok yerim.						
2.	Sıkıldığım zamanlarda daha çok yerim.						
3.	Birisiyle bir sorun yaşadığımda kendimi yemeye veririm.						
4.	Stresim arttığı zamanlarda daha çok yerim.						
5.	Stres olduğumda sakin olduğum zamanlara göre daha çok yerim.						
6.	Stresimde öfkemi yatıştırmak için daha çok yerim.						
7.	Suçluluk hissettiğim zamanlarda bir şeyler yemek beni rahatlatır.						
8.	Gergin olduğumda bir şeyler yiyerek kendimi rahatlatmaya çalışırım.						
9.	Bir konuda hayal kırıklığı yaşadığımda yiyerek iyi hissetmeye çalışırım.						
10.	Stresimdeki sorunlardan uzaklaşabilmek için kendimi yemeye veririm.						
11.	Stres olduğum zamanlarda daha çok yerim.						
12.	Stresimden dolayı baskı altında hissettiğimde daha çok yerim.						
13.	Yaşamımda yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunda daha çok yerim.						
14.	Olumsuz duygulardan bir şeyler yiyerek uzaklaşmaya çalışırım.						

EK 4 OKUL İZİNİ YAZISI

26/03/2018-E.2327



T.C. ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

REKTÖRLÜK

Sayı : 60560713-044/
Konu : Anket İzni hk.

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 19/03/2018 tarihli, 28267806-044/2091 sayılı yazınız.

Enstitünüz Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Betül Tetik'in "Hataya Bağlı Utanç ve Suçluluk Duygusu ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişki" konulu tez çalışması kapsamındaki anket ve ölçeklerini Üniversitemiz öğrencilerine uygulama talebi uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-İmzalıdır
Prof.Dr. Nevzat TARHAN
Rektör

ÖZGEÇMİŞ

Betül TETİK

Kişisel Bilgiler: Doğum tarihi ve yeri:02.10.1991-Antalya

Eğitim durumu:

Ahi Evran Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (2009-2013)

Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans(2016-devam ediyor)

Yabancı Dil düzeyi:

İngilizce IELTS (listening:5.5, reading:5.5,writing:5.0,speaking:5.0.overall 5.5)-
(CEFR level:B2) (2018)

İş deneyimi:

2013-2015 Reyhanlı/ Hatay Hacı Seniha Bahadırlı İlkokulu Rehber Öğretmenliği kadrosunda görev

2015-2018 Bayrampaşa/İstanbul Rehberlik ve Araştırma Merkezi Rehber Öğretmenliği kadrosunda zorunlu hizmet

2016-2017 Aynı kurumda Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölüm Başkanlığı

2017-2018 Aynı kurumda Özel Eğitim Bölüm Başkanlığı

2018-(devam etmekte) Bayrampaşa/İstanbul Ali Ülker Ortaokulu Rehber Öğretmenliği kadrosunda zorunlu hizmet

Aldığı eğitimler:

Wechsler Nonverbal Yetenek(WNV) Testi Kursu(2016)-MEB

Özel Yetenekli Çocuklara Yönelik Farkındalık Geliştirme Kursu(2017)-MEB

WISC - R Çocuklar İçin Zekâ Ölçeği Uygulayıcı Yetiştirme Kursu(2017)-MEB

Çocuk Koruma Kanunu Danışmanlık Tedbiri Kararları Uygulayıcı Yetiştirme Kursu(2019)-MEB

International Society of Schema Therapy(ISST) onaylı Şema Terapi: Model ve Teknikler(26 saat) ve Borderline ve Narsistik Kişilik Bozukluklarında Şema Terapi Uygulayıcı(16 saat) Eğitimi (2019)-Dr. H.Alp KARAOSMANOĞLU