

Başarısız kilo verme deneyimlerinin incelenmesi:

Niteliksel bir araştırma

Korkmaz G¹, Ünsal Barlas G²

¹Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Erbaa Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Tokat, Türkiye

²Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İstanbul, Türkiye

Sorumlu yazar: gulcin.korkmaz@marmara.edu.tr

ÖZET

Amaç: Bu çalışma başarısız kilo verme deneyimi olan bireylerin görüş ve deneyimleri çerçevesinde yaşadıkları güçlükleri tanımlayıp, tekrar kilo vermelerine ve korumalarına yönelik bir program geliştirmek uygulamak amacıyla planlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Çalışma nitel araştırma yöntemlerinden fenomenoloji kullanılarak, verilen kiloyu korumakla ilgili kişilerin bireysel ifadeleri ve görüşlerinin, bakış açılarının bütüncül bir şekilde kavranabilmesi için niteliksel veri toplama yöntemlerinden “bireysel derinlemesine görüşme yöntemi” ile gerçekleştirilmiş ve elde edilen veriler içerik analizi yoluyla değerlendirilmiştir.

Bulgular: Pilot çalışmanın ön bulgularına göre, başarısız kilo verme deneyimi olan katılımcıların verdikleri kiloyu koruyamama nedenlerine ilişkin alt temalar, “Düzensiz beslenme ve hareketsizlik”, “Özgüven ve rahatlatma hissi”, “Mahrum kalma hissi”, “Ya hep ya hiç düşüncesi”, “Duygu durumuna bağlı olarak yeme”, “Diyet programından sıkılma”, “Aile bireylerinin yeme tutumları”, “Yemek yemeye yüklenen özel anlamlar” şeklinde; kilo vermeye verilen anlama ilişkin alt temalar ise “Kişisel anlamlandırma” ve “Toplumsal anlamlandırma” şeklinde belirlenmiştir.

Sonuç: Obezite için çeşitli tedavi yaklaşımları önerilmiş olmasına rağmen etiyolojisinde çok çeşitli etmenler rol oynadığından ve verilen kilonun korunmasında ciddi güçlükler yaşandığından, tedavi müdahalelerinin başarısında kişilerarası büyük farklılıkların söz konusu olduğu, herkese uyan tek bir ilaç veya herkese uyumlu olan tek bir müdahale olmadığını düşündürmektedir. Yapılan çalışma, gelecekte obez bireylerle yapılacak çalışmalarda, kişiselleştirilmiş psikososyal müdahalelerin daha etkili kullanılmasının gereğini vurgulamaktadır.

Anahtar kelimeler: Obezite, Kilo verme, Psikoeğitim

Investigating unsuccessful weight loss experiences: A qualitative study

Abstract

Objective: This study had been planned to identify the difficulties experienced by individuals with unsuccessful weight loss experience and to develop and implement a program to regain weight and maintain.

Methods: In this study, using the phenomenology method, which is one of the qualitative research methods, the individual expressions and opinions of the individuals related to maintaining the weight lost were carried out by means of "individual in-depth interview method" from the qualitative data collection methods. The data obtained were evaluated through content analysis.

Results: According to the preliminary findings of the pilot study, the sub-themes of the reasons for the failure of the participants who have failed weight loss to maintain their weight, "Irregular eating and inactivity", "Feeling of self-confidence and leisureliness", "Feeling of deprivation", "All or nothing thought", "Emotional Eating ", " Boredom from the diet program ", " Family members' eating attitudes", "Special meanings attributed to eating "; Sub-themes related to the meaning given to weight loss are determined as "Personal interpretation" and "Social interpretation".

Conclusion: Although various treatment approaches have been proposed for obesity, since various factors play a role in its etiology and serious difficulties are experienced in maintaining the weight loss, It suggests the fact that there are large individual differences in the success of treatment interventions, There is no one-size-fits-all drug or one-size-fits-all intervention.

Key words: Obesity, Weight loss, Psychoeducation

1. GİRİŞ

Obezite, vücuda alınan enerjinin, harcanan enerjiden fazla olmasından kaynaklanan kronik bir hastalıktır, bu durumda vücudun yağ kütlesi, yağsız kütlesine oranla yükselmektedir (Çelik, 2015; Yıldız ve ark., 2015). Obezitenin kökenleri otuz bin yıl öncesine; tarih öncesi atalarımıza kadar dayanmaktadır. Otuz bin yıl önce ünlü Willendorf Venüsü heykeli de dâhil olmak üzere birçok heykelde kadınlar anatomik olarak obez olarak resmedilmiştir. Obezitenin tıbbi bir olgu olarak kabulü ise çok yavaş olmuştur. Binlerce yıldır üzerinde çalışılmayan bir durum olan obezite bazen doğurganlık, bereket ve bolluk ile

tanımlanmış, bazen güç, kudret, hükümrân, heybetli gibi terimlerle ifade edilmiş, orta çağ ve Rönesans döneminde zenginliğin simgesi olmuştur (Haslam, 2006; Çelebi, 2015).

19. yüzyılla birlikte, obez kişilere karşı ayrımcılık başlamış zayıflık istenen bir standart olmuştur. İkinci Dünya Savaşı'nın bitmesi ve teknolojik gelişmelerin etkisi ile erişilebilir gıdalardaki artış ve fiziksel aktivitenin azalması obezitenin prevalansındaki artışa neden olmuştur (Çelebi, 2015; Eknayan, 2006). Obeziteye bakış değiştikçe psikososyal sorunlar da değişmektedir. Çeşitli çalışmalarda kilolu, obez ve aşırı obez insanların toplum tarafından tembel, isteksiz, başarısız, akılsız, düşük özdenetimi olan, iradesiz ve kilo verme programlarına uyumsuz bireyler olarak stereotiplere ayrıldıkları belirtilmiştir. Bu stereotipler obez bireylerin işyerlerinde, sağlık bakım kurumlarında, eğitim birimlerinde, medyada hatta yakın kişilerarası ilişkilerinde bile önyargı ve ayrımcılığa uğramalarına, damgalanmalarına neden olmakta, obeziteye karşı bu sosyal tutumlar obez bireylerde olumsuz duyguların pekişmesine yol açmaktadır (Erkol ve Khorshid, 2004; Puhl ve Heuer, 2010). Bir taraftan reklamlar ve yemek porsiyonlarının büyümesi, diğer taraftan ise başarılı, ünlü, güzel insanlara benzeme çabasıyla uygulanan diyetler gibi yemek yemeye ve aktiviteye karşı iki uçlu bir bakış açısı vardır. Bir yandan reklamlar ve yemek porsiyonlarının büyümesi ile kazanılan sağlıksız beslenme alışkanlıkları, öte yandan güzelliğin sıfır beden gibi ölçülere indirgenmesi nedeniyle bireylerin, bilinçsiz ve sağlıksız zayıflama diyetleri uygulaması obez bireylerde fiziksel ve ruhsal birçok sağlık sorununun ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Arıkan, 2013; Çınar, 2013).

Obezite tanınması en kolay, fakat tedavisi en zor tıbbi durumlardan biri olarak tanımlanır (Deveci, 2005). Obeziteye bağlı bir şekilde ortaya çıkan tıbbi komplikasyonların (diyabet, hipertansiyon, hiperlipidemi vd.) tedavisinde belirgin bilimsel ilerlemeler olmasına rağmen sıklıkla verilen kilonun korunamaması, morbiditenin azaltılmasının önündeki en önemli engeldir. Bilinen yaşam tarzı değişiklikleri, aşırı yiyecek tüketimini azaltmaya yönelik yapılan diyetler, fiziksel aktiviteyi arttırmak etkin yöntemlerdir ve ciddiyeyle yapılırlarsa kilo vermeyi de sağlarlar. Bununla birlikte, bu yaklaşımların etkinliklerine rağmen kişilerin verdikleri kiloyu korumakta güçlük yaşadıkları ve tekrar başlangıç kilolarına döndükleri bildirilmektedir (Polat ve Turan, 2013; Voils et al, 2014). Bu durum kilo kontrolünde istenilen sağlık davranışının devam ettirilmesine yönelik çeşitli psikososyal yaklaşımların gündeme gelmesine neden olmuş ve obeziteye yönelik fiziksel aktivitelerin artırılması, davranışçı tedavi, farmakolojik tedavi ile bu yaklaşımların kombine bir şekilde uygulanması gibi etkin tıbbi ve psikolojik yaklaşımlar uygulanmaya başlanmıştır. Fakat en başarılı davranışsal diyet programları katılımcılarının bile % 56'sında relaps görüldüğü,

yaklaşık olarak her üç kişiden birinin bir yıl içinde tekrar kilo almaya başladığı ve bu kişilerin yarısından fazlasının 3-5 yıl içinde başlangıç kilolarına geri döndüğü bildirilmektedir (Alp, 2014; Çınar, 2016; Voils ve ark., 2014).

Obezite için çeşitli tedavi yaklaşımları önerilmiş olmasına rağmen karmaşık ve çok faktörlü bir durum olduğundan ve tedavi müdahalelerinin başarısında kişilerarası büyük farklılıklar söz konusu olduğundan herkese uyan tek bir ilaç veya herkese uyumlu olan tek bir tedavi seçeneği olmadığı gerçeği göz ardı edilmemelidir. Woodruff ve arkadaşlarının (2016) yapmış oldukları niteliksel bir çalışmanın sonucuna göre; klinisyenler, hastalarının, kilo verme konusunda çok sayıda bireysel, kişiler arası ve toplumsal düzeyde engeller ile karşı karşıya olduklarını, algılanan bireysel düzeydeki engellerin, düşük gelir düzeyi ve kilo vermek için düşük motivasyon düzeyi, kalıtsal vücut tipleri ile ilgili inançlar gibi sosyal ve kültürel normların da etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Bu durum obezitenin tedavisinde bireye özgü yeni yaklaşımların geliştirilmesi gerektiğinin önemini vurgulamaktadır.

Bu alan yazın doğrultusunda, bilerek ve isteyerek gerçekleştirilen kilo kaybının sonrasında yeni kilonun korunmasının, mümkün olmakla birlikte yaygın olmadığı, bir miktar kilo verilse bile yeni kilonun genellikle korunamadığı, tekrar başlangıç kilosuna dönüldüğü fakat bu probleme yönelik çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu nedenle, bu çalışma başarısız kilo verme deneyimi olan bireylerin görüş ve deneyimleri çerçevesinde yaşadıkları güçlükleri tanımlayıp, tekrar kilo vermelerine ve korumalarına yönelik bir program geliştirip uygulamak amacıyla yapılmıştır.

2. YÖNTEM

Bu çalışma başarısız kilo verme deneyimi olan bireylerin görüş ve deneyimleri çerçevesinde verdikleri kiloyu korumakla ilgili yaşadıkları güçlükleri konusunda nitel araştırma yöntemlerinden fenomenoloji yöntemi kullanılarak niteliksel bir çalışma olarak planlanmıştır. Bu amaçla çalışma, verilen kiloyu korumakla ilgili kişilerin bireysel ifadeleri ve görüşlerinin, bakış açılarının bütüncül bir şekilde kavranabilmesi için niteliksel veri toplama yöntemlerinden “bireysel derinlemesine görüşme yöntemi” ile gerçekleştirilmiş ve elde edilen veriler içerik analizi yoluyla değerlendirilmiştir.

Araştırma, İstanbul ilinde bulunan kurumsal bir Spor ve Yaşam merkezinin bir şubesinde yapılmıştır. İstanbul ili genelinde 8 spor merkeziyle görüşülmüş olup yalnızca söz konusu spor merkezinden, merkezin kurumsal ismi geçmemesi koşuluyla 3 şube için izin alınabilmektedir. Fakat şubeler, Franchising

(İmtiyaz) usulü çalıştığından sadece bir şube eğitimin sonuçlarının kendileriyle paylaşılması şartı ile araştırmayı kabul etmiş ve çalışma söz konusu şubede yapılmıştır.

Literatürde kilo vermede başarısız olmanın tanımı; “diyet tedavisine rağmen ağırlığının yüzde ondan daha azını vermek veya yüzde on ve fazlasının verilmiş olmasına rağmen yeni kiloyu –en azından başlangıç kilosunun %10 altındaki bir kiloyu-bir yıl sonrasında koruyamamış olmak” şeklinde tanımlanmıştır (Okumuşoğlu, 2014). Bu çalışmada, bu kriterleri sağlayan üyelerle veri doygunluğuna ulaşılan kadar görüşmeler yapılmaya devam edilmiştir. Veri doygunluğuna ulaşıldığına karar verildi ve 6 üyeye pilot görüşmeler sonlandırıldı.

Üyelerle başarısız kilo verme deneyimi olan bireylerin görüş ve beklentilerini belirlemek üzere hazırlanan ve “Kaç kere kilo alıp verme deneyiminiz oldu?”, “Kilo vermek sizin için ne anlam ifade ediyor? “, “Sizce verdiğiniz kiloyu neden koruyamıyorsunuz?” “sorularını içeren yarı-yapılandırılmış “Bireysel Derinlemesine Görüşme Formu” aracılığı ile yaklaşık 45-60 dakika süren görüşmeler yapılmıştır.

Birinci aşamada ortaya çıkan ve bir araya getirilen kodlar arasındaki benzerlikler ve farklılıklar tekrar değerlendirilerek taslak temalar ortaya çıkarıldı. Verilerin güvenilirliği için araştırmacı dışında bir uzman psikiyatri hemşiresi de bağımsız olarak kodları ve temaların oluşturdu. Araştırmacılar bir araya gelerek kodların temalarla ilişkileri değerlendirdi ve temalar yeniden düzenlendi. Ortaya çıkan temaların altında yer alan kodların temalarla anlamlı bir bütün oluşturup oluşturmadığı (iç tutarlılık) alanında uzman iki kişi (kadınla ilgili çalışmalar içinde bulunan bir psikolog, uzman psikiyatri hemşiresi) tarafından değerlendirilerek temalara son hali verildi. Bu çalışmanın ikinci aşamasında elde edilen veriler doğrultusunda psikoeğitim verilecektir.

3. BULGULAR

Başarısız kilo verme deneyimleyen bireylerle pilot çalışma kapsamında yapılan görüşmeler sonucunda 2 ana tema ve 10 alt tema elde edilmiştir. “Verilen kiloyu koruyamama nedenleri” teması altında, “Düzensiz beslenme ve hareketsizlik”, “Özgüven ve rahatlama hissi”, “Mahrum kalma hissi”, “Ya hep ya hiç düşüncesi”, “Duygu durumuna bağlı olarak yeme”, “Diyet programından sıkılma”, “Aile bireylerinin yeme tutumları”, “Yemek yemeye yüklenen özel anlamlar” alt temaları elde edilirken, “Kilo vermeye verilen anlam”, teması altında “Kişisel anlamlandırma” ve “Toplumsal anlamlandırma” olmak üzere 2 alt tema elde edilmiştir.

Tablo 1: Başarısız Kilo Verme Deneyimlerine İlişkin Temalar

Temalar	Alt Temalar
Tema:1 Verilen kiloyu koruyamama nedenleri	Alt Tema 1: Düzensiz beslenme ve hareketsizlik Alt Tema 2: Özgüven ve rahatlama hissi Alt Tema 3: Mahrum kalma hissi Alt Tema 4: Ya hep ya hiç düşüncesi Alt Tema 5: Duygu durumuna bağlı olarak yeme Alt Tema 6: Diyet programından sıkılma Alt Tema 7: Aile bireylerinin yeme tutumları Alt Tema 8: Yemek yemeye yüklenen özel anlamlar
Tema:2 Kilo vermeye verilen anlam	Alt Tema 1: Kişisel anlamlandırma Alt Tema 2: Toplumsal anlamlandırma

Tema 1: Verilen kiloyu koruyamama nedenleri

Görüşülen katılımcıların hemen hepsi verdikleri kiloyu koruyamama nedenlerini farklı şekillerde ifade ettiler. Verilen cevaplar genel olarak, beslenme alışkanlıkları, duygudurumla ilişkili yemek yeme, mahrum kalma ve yemek yemeye yüklenen anlamlar olarak gruplandırılmıştır. Mahrum kalma ve duygudurumla ilişkili deneyimlerini anlattıklarında oldukça zorlandıkları ve bazen de konudan uzaklaşma eğilimleri gözlenmiştir.

Alt Tema 1: Düzensiz beslenme ve hareketsizlik

“Tenceden yiyorum!”

Aşağıda ifadeleri bulunan ve mükerrer kilo alma deneyimleri olan katılımcıların verdikleri kiloyu koruyamama nedenlerine ilişkin yanıtları ilk önce düzensiz beslenme ve hareketsizlikle ilgiliydi. Bu temayla ilgili yapılan görüşmelerde çoğu katılımcının oldukça rahat olduğu ve görüşmenin başlarında bu neden dışında farklı bir neden olmadığını ifade ettikleri gözlenmiş. Konuşmaya cesaretlendirerek diğer temalarla ilgili veriler elde edilmiştir.

Bu temayla ilgili ifadelerin bazıları şu şekildedir;

“... Dengesiz beslenmekten diye düşünüyorum. Bir de ben biliyorum tencereden yiyorum. Yemeği ısıtırken, götürüyorum yemekleri...” NP

“... Hareketsizlik olabilir. Çünkü evde yardımcı ablamız da var, çok da hareket yapmıyorum. Araba, arabayı aldığımızdan beri, tam 10 kilo aldım. Çok. Bakkala bile arabayla gidiyorum. Markete eskiden eşimle yürüyerek giderdik, şimdi onu bile yapmıyoruz...” Y.M

“... Önceden her gün gece 12 de dahi yesem kilo almazdım ama şimdi gündüz dahil yesem zaten kilo alıyorum yaş itibariyle de yani birazcık yaşımıza göre de hareket etmiyoruz metabolizmamız yavaşlıyor, yediğimiz besinler zaten hepsi hormonlu ve kilo yapıcı normal kepek ekmeğini yiyoruz, çavdar ekmeğini yiyoruz onlar bile sağlıklı değil açıkçası...” T.Ö

Alt Tema 2: Özgüven ve rahatlama hissi

Aşağıda özgüven ve rahatlama hissinin katılımcıların tekrar kilo almalarını nasıl etkilediğine ilişkin ifadeler yer almaktadır. Bu ifadelerden aslında sağlıklı bir davranışı başlatmada istenilen bir durum olan özgüvenin obez bireylerin bazılarında bu süreçte dikkatli olmaları gereken bir durum olabileceği anlaşılmaktadır.

“... Eeee çünkü kilo verdiğimiz için bir rahatlama geliyor, farklı bir bakış açısıyla bakmaya başlıyoruz yine hayata. Yani aman bir şey olmaz bir kere şundan yesem olur dediğimiz anda zaten olay bitiyor, devamı geliyor sporu çıkartıyoruz, aa kilo verdik spora ara verelim diyoruz işte 3 gün yapıyoruz, 1 güne düşürelim, 1 güne düşürüyoruz sonra bırakıyoruz bu da etkiliyor. Daha doğrusu biraz bencillik yapıyoruz kilo verdiğimiz için 2 katı geri almış oluyoruz dikkat etmediğimizden dolayı korumayı beceremiyoruz yani ...” N.P

“... Ondan sonra o bir kiloya indim ya ben orda bir şımardım herhalde diye düşünüyorum tekrardan yaz girdi araya şudur budur derken şimdi, sonra öyle bir meşguliyetin içine düştüm ki, tek çocuk doğunca biraz büyüyünce artık ondan sonra tamamen süreç zorlaşıyor...” E.D.

Alt Tema 3: Mahrum kalma hissi

“Her şey yeniden başlıyor.”

Görüşme esnasında en sık tekrarlayan temalardan olan mahrum kalma hissi ile ilgili görüşmeler sırasında, katılımcıların çoğunlukla duygusal olarak zorlandıkları ve bir katılımcının ağladığı gözlenmiştir. Mahrum kalma hissine ait bazı alıntılar şu şekildedir;

“... Yani eski alışkanlıklara geri dönünce tekrardan şey oluyor yani işte bir yere kadar kendimi tutacağım işte sağlıklı besleneceğim işte sağlıklı beslenmek güzel de her şeyden mahrum bırakacağım gibi bir anlayış oluyordu daha doğrusu önceden işte istediğim kiloya geldiğimde belki de birkaç kilo verdiğimde hadi biraz motivasyonumu arttırayım diye tekrar yemeye başlayınca zararlı alışkanlıklar grubundaki, çikolatadır işte ne bileyim pasta falan ekmek belki işte makarnadır pilavdır (Sessizlik)... Bunları yeniden fazlaca yemeye başlayınca, tekrar kısa sürede alıyorum yani. Her şey yeniden başlıyor...” T.Ö (Ağlıyor)

“... Ne biliyim bunu yapmamalıyım işte bunu yememeliyim. Bunu yapım ama işte, ne biliim dikkat ediyim. Hep bir şeylerden mahrum kalmak zorundayım sanki...” R.U.

“... İşte ne bileyim yemeyeceğim dediğim şeyleri yemek, o az önce bahsettiğim çizgiden çıkmak, onun dışında başka bir şey olmuyor. Yani kendimle ilgili ben istemezsem başkası bana kilo aldırtamaz. Ben kendim kilo alıp kendim kilo verebilirim...” R.U.

Alt Tema 4: Ya hep ya hiç düşüncesi

Özellikle yeme bağımlılığı olan bireylerde gözlenen, bağımlı kişilerin bağımlılık döngüsünü kırmasında yaşadıkları güçlüklerde önemli bir etkisi olan bu düşünce kalıbı, obez bireyin bir kere sağlıksız bir tercih yapmasının ardından bu eylemi devam ettirmesi şeklinde gözlenir. Katılımcıların bu düşünceye ilişkin bazı alıntıları şu şekildedir;

“... E yiyorum. Yiyorumdur onun için alıyorumdur. Yani o kilo verme sürecinde güzel oluyor belki bir yıl sürüyor bunu korumak, ondan sonra bir kaçırıyorsunuz ipin ucunu hadi bir tatile gidiyorsunuz mesela, ya boş ver gidince yaparım diyorsunuz bu bugündü yarındı diyorsunuz kalıyor odur başka bir şey değil...” E.D

“... Haftalar boyunca abur cubur yemiyorum. Kesin karar veriyorum. Oh bitti bu iş diyorum. Pat bir misafir geliyor. Onlarla birlikte bir tane kurabiye yiyorum. Nasıl özlemişim. Bir tane daha. Sonra diyorum. Tamam, artık bugün çöp oldu. Yarın... Sonra ertesi gün oluyor bir kere bozdun diyorum kendime boş ver ye gitsin...” Y.M

Alt Tema 5: Duygu durumuna bağılı olarak yeme

“İçimde koca bir delik var sanki, onu doyuruyorum”

Yeme davranışı üzerinde önemli bir etkisi olan duygusal yeme, sanılanın aksine sadece olumsuz duygular karşısında sergilenen bir tutum değil akla gelebilecek tüm duygulara karşı geliştirilen bir davranış örüntüsüdür. Bu çalışmada yer alan katılımcıların hangi duyguları yaşadıklarında yeme davranışı deneyimlediklerini ifade eden alıntılar şu şekildedir;

“... Immm valla bilemiyorum herhalde stresli falan olunca da yiyorum ben, bu tarz şeylerde çok mesela millet genelde stres çekerken daha bir zayıflar bir çöker ya bana iştaha vuruyor. İşte ders çalışırken atıyorum yani şu anda öğrenciyken mesela ne bilim o evlilik sürecinin o hazırlıklar da çok etkiledi beni en çok kilo aldığım zamanlar o zamanlar mesela...” E.D.

“... Valla şimdi bir şey o ilk başta, şey oluyorsunuz yani elinizi çektiğiniz için, bir de şimdi kilolu olan insan ağız tadı olan insan sonuçta yani (gülüyor). Ondan sonra şey oluyor yani, o zamanlar bir boşluk oluyor. Bir boşluk hissediyorsunuz tabi ki. Tanımlayamıyorum o hissi, içimde koca bir delik var sanki onu doyuruyorum...” E.D.

“... Mesela yalnız olduğumda hani çay demliyorum bir de bitter çikolata alayım yanına diyorum hoşuma gidiyor. Eskiden gitmezdi yemezdim onu bu sene öyle oldu bakalım ne olacak...” R.U

41 yaşındaki T.Ö duygu durumundaki değişikliğin nasıl yeme davranışını etkilediğini ve kilo alma döngüsünün devam ettiğini şu sözlerle açıkladı.

“... Yani ben şu anda önceden böyle düşünmüyordum ama şu anda yediğim zaman daha mutlu oluyorum açıkçası, hoşuma gidiyor. Eee kafamda kalacağına midemde kalsın diyorum, o da ne oluyor işte göbek olarak geri dönüyor (sesli olarak gülüyor). Ama hani eskiden stres olduğum zaman hiçbir şey yemezdim ağzıma bir kaşık çorba bile almazdım hani psikolojim bozulurdu bir şeye üzüldüm hani ben yemekten kesildim. Şimdi tam tersi oldu, bir şeye üzüleyim ne yesem çikolata mı yesem onu mu yesem bunu mu yesem, böyle şeyleri düşünüyorum şimdi ve yediğim zaman da mutlu oluyorum ama kıyafetlerin içine giremediğim zaman mutsuz oluyorum yine yiyorum...” T.Ö.

Alt Tema 6: Diyet programından sıkılma

“Yemeyi seviyorum çünkü”

Bu çalışma kapsamında yapılan görüşmeler esnasında obez bireylerin belirli bir programa uyması ve devam ettirmesi, verilen kiloyu korumada en çok zorlandıkları durumların arasında yer almaktadır. Bu temayla ilgili ifadeler ise şu şekildedir;

“... Burayı bir türlü dengeleyemiyoruz açıkçası. Diyetisyene gidiyoruz diyet yapıyoruz, 2 gün yapıyoruz 3. Gün sıkılıyoruz. Yani ben çalıştığım için her gün diyet yapmak istemiyorum. Belki biri bana yapsa her gün yesem diyet yemekleri yapabilirim çünkü öyle önüne yemek gelecek bunu yemek zorundasın. Ama şimdi bugün ben ne yapsam ne pişirsem şimdi onu düşünüyorum mesela. Aa ne yapıyım aa şunu yapayım bunu yapayım kafamda düşünüyorum. Kendim zaten sağlıklı olanı ekarte ediyorum. Yine istediğimi yapıyorum istediğimi yiyorum...” T.Ö.

“... İli iştahımı hiç kesmedi o diyetler falan da açıkçası diyet de yaptım yani beni sıkı. Sıkıyor da hala daha sıkıyor yani, yemeyi seviyorum çünkü...” E.D.

Alt Tema 7: Aile bireylerinin yeme tutumları

Açlık her ne kadar doğuştan gelen bir dürtü olsa da bu dürtünün doyuma ulaşmasına hizmet eden yeme davranışı çok boyutlu bir bakış açısıyla açıklanmaya ihtiyaç duymaktadır. Bu boyutlardan bir tanesi de aile boyutudur. Obez bireylerin aile bireylerinin tutumlarının verdikleri kiloyu koruyamamasıyla ilişkilendirdikleri ifadelerin bir kısmı şu şekildedir;

“... Eşim zaten yemeği çok seviyor. Yemek yapma bittin, onun için yemek hayat, ııı yemek yap hani evden çık gez, ama orada yemek olsun istiyor, sulu yemek yiyip bir ekmek bitiren bir eşim var ve çok hızlı yiyor, ben onun sayesinde çok hızlı yemeye başladım. Hani birbirimizle yarışıyor gibiyiz. Bu da zaten kilo almanın nedenlerinden de en büyük sorunumuz...” T.Ö.

“... Yani aç kaldığım zaman hasta olacağım düşüncesine kapılıyorum. Hem bu benim için böyle hem ailem için böyle sonuçta zayıfladığım zaman yine eski hastalıkların tekrarlayacağını düşünüyorlar yemek yemem için baskı yapıyorlar...” Y.M.

Alt Tema 8: Yemek yemeye yüklenen özel anlamlar

Aşağıda ifadeleri verilen katılımcıların yemek yemeye, sosyalleşme ihtiyacı ve keyif almak gibi çeşitli özel anlamlar yükledikleri görülmüştür.

Ben yemek için yaşayan gruptanım!

“... Ben akupunktur tedavisi bitince yeniden eski iştahıma döndüm ben. Şöyle bazısı yaşamak için yiyor ya bazısı yemek için yaşıyor, ben yemek için yaşayan gruptanım ben seviyorum yani, ıı böyle güzel bir sofraya güzel bir yemek gerçekten hoşuma gidiyor, çok keyif alıyorum ben hatta bir yere gittiğimizde falan çok sevinirim bir an alkışlarım yani o an istemsizce alkışlarım o an hoşuma gidiyor sevinyorum...” M.K.

“... Sosyalleşme ihtiyacı yaşıyorum, burada karşılıklı oturduğumuz zaman bir şeyler yeme ihtiyacı duyuyorum bunlar da çok kalorili şeyler, bu da başka bir problem sosyal hayatta gündelik hayatın bu endişeleri, sıkıntıları derken hepsi birbirini götürüyor, yağlarımıza çalışıyoruz...” T.Ö

“... Türk toplumunda hani ister istemez sürekli bir araya geldiğinde insanlar yeme isteği oluyor, hadi bir çay yapalım yanına bir şeyler koyalım falan, hani iş ortamında da bazen oluyor denk geldiğinde ev ortamında aile ortamında arkadaş ortamında yemeden olmuyor...” R.U.

Tema 2: Kilo vermeye verilen anlam

Görüşülen katılımcıların hemen hepsi kilo vermeye çok çeşitli anlamlar yüklediklerini ifade ettiler. Verilen cevaplar genel olarak, kendine güven, mutluluk, başarı, dış görünüş ve sağlıklı olmak ile ilgili kişisel anlamlar ve toplum baskısı, kalıp yargılar gibi toplumsal anlamlandırma çerçevesinde şekillenmiştir.

Alt Tema 1: Kişisel anlamlandırma

“... Değişiyordu. Hani daha ergenlik döneminde kendine güvenmek işte daha bir ergen psikolojisi, işte herkes beni sevecek şey yapacak, hani direk dış görünüşüyle insanların sana değer vereceğini düşünüyorsun...” Y.M.

“... Valla kendime olan güvenim ıııı özgüven demeyeyim de mutluuu mutlu olacağım kesin eeee kilo verince mutlu olacağım. Mutluluk diye düşünüyorum gerçekte...” N.P.

“... Tartıya çıkınca hoşuma gidiyor. Çünkü basamağa çıkmıyorum basamaktan aşağı iniyorum. Şu anda mesela basamağa çıkıyorum. Onu başardığım anda çok sevindim. İşte hemen yelkenler suya indi işte tekrar yukarıya çıktım. Hani kilo vermek ne bileyim hemen mutlu oluyor insan...” M.K.

“... Başarı. Yani kendi bedenime karşı, ııı savaşıyorum. Öyle çoğu insan kilo almıyor işte, arkadaşlarımla bir yere gittiğimiz zaman ee birkaç tabak yemeği götüren, birçok tatlıyı götüren insanlar var, ama ben onlar gibi değilim işte daha metabolizmam zayıf ve daha çabuk kilo alıyorum. Ee bu da bedenimle savaştım ve ona karşı zafer kazanmam anlamında ve ee kilo aldığım zaman bunu ben kaybediyorum

kazanan taraf bedenim oluyor. E bu da benim kişiliğimle ilgili benim için her şey mücadele demek ee kilo alıp verme serüvenim de yine kendime aileme karşı bir mücadele sonuçta etrafım şişmanlarla çevrili, hepsi yiyorlar ama ben onlarla da mücadele etmek zorunda kalıyorum...” Y.M.

39 yaşındaki NP kilo vermenin onun için ne anlam ifade ettiği sorusuna dış görünüşü ile ilgili anlamını şu sözlerle ifade etti.

“... Eşim bana şimdi doğuma gittiğinde sen bu kilodaydın ve kilona fil gibiydim diyordun dedi, hatırlarsan dedi. Ve ben de öyle evet hatırlıyorum dedim. Kendime ilk defa baktım aynanın karşısında, gerçekten ben de kendimi beğenmedim o zaman. Ve tamam dedim ve başlayacağım dedim. 40 beden giydiğim bir beyaz elbisem vardı bir türlü giyemedim, aldım giyeceğim diye ama giyemedim onu o hala duruyor, dolabımda duruyor ve dedim ben bunu bu şeker bayramında bu elbiseyi giyeceğim (görüşme yapılan masaya orta sertlikte vuruyor) dedim kendime öyle bir şey yaptım ve o elbiseyi çıkarttım gardırobun en önüne koydum, gardırobu her açtığımda o elbiseyi görüyorum şu anda, öyle bir ant içtim. Bizim mayısa evlilik yıl dönümümüz var o zamana giyeceğim. Kilo vermek artık fil gibi olmamak demek...” E.D.

Alt Tema 2: Toplumsal anlamlandırma

“Sanki elimde sihirli değnek var.”

Kilo vermeye ilişkin yanıtlar kişisel anlamlandırmanın dışında toplumsal anlamlandırmayla ilgili olarak gözlemlendi. Bu yanıtlar genel olarak toplum baskısı ve kalıp yargılarla ilişkiliydi.

“... Yani ister istemez toplum baskısı da vardır. Belki azıcık bir 2-3 kilo alsan insanlar hemen bir şey yapıyor sen kilo mu aldın senin yüzün mü şişti bir şey mi oldu yani biraz ister istemez bulunduğumuz toplumdan yani ne kadar çok etkilenmeyelim desek de bazı şeylerde ister istemez biraz etkileniyoruz yani...” R.U.

“... Mesela ben çok kilo alıp verdim. Bir ara 42 bedendim. Şimdi 48-50 bedenim. İnsanlar bu halimi gördüklerinde hemen o halin çok güzeldi, ne zaman zayıflayacaksın diye soruyor. Sanki elimde sihirli değnek var...” E.D.

“... Şimdi insanların kafasında hep kalıplar var bir kere. Sanki herkes sıfır beden olmalıymış gibi. Özellikle biz kadınların. Neden bilmiyorum. İşte kilo vermek demek bu kalıplardan kurtulmak demek, rahatlamak demek...” T.Ö.

4. TARTIŞMA

Araştırmaya katılan bireylerle yapılan görüşmelerden sıklıkla tekrarlayan alt temalardan biri duygudurumuna bağlı yemek yeme eğilimiydi. Yapabaş (2018) yirmi aşırı obez kadın ile yürüttüğü bir çalışmada, öfke, üzüntü ve kaygı gibi duygularla gerçekleşen yeme davranışının katılımcılarda geçici bir rahatlama yarattığını bildirmiştir. Bu katılımcıların hepsinde bastırılmış öfkenin olduğu gözlenmiştir. Christiansen ve arkadaşları (2012) yetişkin obez bireylerin alışkanlıklarına ilişkin yapmış olduğu bir çalışmada, morbid obezlerin davranışlarının altında yatan “neden” sorulduğunda yeme davranışlarının yatıştırıcı özelliğe sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların çoğu kilo verdikleri zaman hissettikleri rahatlama ve özgüven hissinin aslında tekrar kilo almalarına Zemin hazırladıklarını ifade etmişlerdir. Bu durum bağımlılıkta mücadele edilen düşünce tuzaklarıyla benzerlik göstermektedir. Özellikle bağımlılık tedavisi göre bireylerin, “İstersem yaparım.”, “Güç bende olmalı”, “Bıraktım. Daha sonra canım istediğinde yine bırakırım” şeklindeki düşünce kalıplarının tedavilerini olumsuz yönde etkiledikleri bilinmektedir (SAMBA, 2012). Çalışmamıza katılan kişilerin de bu kalıplara sahip olması değişime karşı dirençlerinin olduğu şeklinde de yorumlanabilir. Görüşme yapılan katılımcıların bir kısmı kilo vermeye karar verdikleri dönemde, sevdikleri yiyeceklerden mahrum kalma hissi yaşadıklarını, hatta bu yüzden kilo vermeyi ertelediklerini ifade etmişlerdir. Bu durum yeme bağımlılığında söz konusu olan hazzı ertelemeye yaşanan güçlüğe benzerlik göstermekte, uzun vadeli ödüllere göre daha küçük ve daha kısa vadeli ödüller seçme eğiliminde oldukları görülmektedir.

McKee ve arkadaşlarının (2013) kilo vermede başarısızlık yaşayan bireylerle yaptığı niteliksel bir çalışmanın katılımcılarının “Mahrum Kalma” temasını destekleyen ifadeleri şu şekilde verilmiştir; “..... *Eğer bunu şimdi yemezsem, bir daha asla böyle bir şey yiyemeyeceğim. Böylece çikolatadan ya da o her neyse mahrum kaldığınızı hissedersiniz. Ama çikolata her zaman orada var olacaktır.*”

5. SONUÇ

Obezite için çeşitli tedavi yaklaşımları önerilmiş olmasına rağmen etiyolojisinde çok çeşitli etmenler rol oynadığından ve verilen kilonun korunmasında ciddi güçlükler yaşandığından, tedavi müdahalelerinin başarısında kişilerarası büyük farklılıkların söz konusu olduğu, herkese uyan tek bir ilaç veya herkese

uyumlu olan tek bir müdahale olmadığı gerçeğini düşündürmektedir. Yapılan bu çalışma, gelecekte obez bireylerle yapılacak çalışmalarda, kişiselleştirilmiş psikososyal müdahalelerin daha çok kullanılmasına ışık tutmaktadır.

KAYNAKLAR

Alp G. Özel bir fizik tedavi merkezinde uygulanan obezite tedavisinin kilo verme üzerine etkisinin saptanması. B.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Yüksek Lisans Tezi, 2014, Ankara (Danışman: Prof. Dr. M. Tayfur).

Arıkan H. Zekai Tahir Burak Kadın Sağlığı Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çayyolu Semt Polikliniği diyet bölümüne başvuruda bulunan hastalarda obezite durumunun belirlenmesi. The Journal of Gynecology - Obstetrics and Neonatology. 2013; 10 (40): 1651-1655.

Çelebi C. Obezite hastalarında yeme bağımlılığı, psikopatoloji ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi. M.Ü. Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Tıpta Uzmanlık Tezi, 2015, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. Y. Akvardar).

Çelik MZ. Bir internet sitesine diyet almak için başvuran yetişkin kişilerde yemek yeme tutum ve davranış bozukluğunun olup olmadığının saptanması ve bunun ağırlıkları ile ilişkisinin değerlendirilmesi. O.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. E. Tüfekçi Alphan).

Çınar KR. Obezitenin psikososyal sonuçları ve stigma. Yeme Bozuklukları ve Obezite Tanı ve Tedavi Kitabı. Editörler: Yücel B, Akdemir A, Küey Gürdal A, Maner F, Vardar E. 1. Baskı, Ankara: 2013, 321-325.

Çınar KR, Şengüzel E, Görgülü Y. Obezite, yiyecek bağımlılığı ve nöromodülasyon. Literatür Sempozyum. 2016; 9: 27-32.

Deveci A, Demet MM, Özmen B, Özmen E, Hekimsoy Z. Obez hastalarda psikopatoloji, aleksitimi ve benlik saygısı. Anadolu Psikiyatri Derg. 2005; 6:84-91.

Eknayan G. A history of obesity, or how what was good became ugly and then bad. Adv Chronic Kidney Dis. 2006;13(4): 421-427.

Erkol A, Khorshid L. Obezite; predispozan faktörler ve sosyal boyutun değerlendirilmesi. SSK Tepecik Hast Derg. 2004;14(2):101-107.

Haslam D. Obesity: a medical history. *Obesity reviews*. 2006;8: 31-36.

McKee H, Ntoumanis N, Smith B. Weight maintenance: Self-regulatory factors underpinning success and failure. *Psychology & Health*. 2013; 28(10):1207-1223.

Okumuşoğlu S. Obezitede kilo vermede başarıyla ilgili kişilik faktörleri ve bilişsel faktörler. E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik (Uygulamalı) Psikoloji Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2014, İzmir (Danışman: Prof. Dr. H. Akar).

Ögel K, Koç C., Aksoy A, Başabak A., Evren C., Sigara, Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Programı Klinik İçin Uygulayıcı Klavuzu (SAMBA). Yeniden Yayınları, İstanbul, 2012.

Polat A, Turan SH. Obezite: Tanı, Sınıflandırma ve Epidemiyoloji. Yeme Bozuklukları ve Obezite Tanı ve Tedavi Kitabı. Editörler: Yücel B, Akdemir A, Küey Gürdal A, Maner F, Vardar E. 1. Baskı, Ankara: 2013, 292-296.

Puhl RB, Heuer CA. Obesity stigma: important considerations for public health. *American Journal of Public Health (APHA)*. 2010; 6: 1019-1028.

Voils CI, Gierisch JM, Olsen MK, Maciejewski ML, Gruber J, McVay MA et al. Study design and protocol for a theory-based behavioral intervention focusing on maintenance of weight loss: The maintenance after initiation of nutrition training (MAINTAIN) stud. *Contemporary Clinical Trials*. 2014; 39: 95-105.

Woodruff CB, Schauer LG, Addison RA, Gehlot A, Kegler CM. Barriers to weight loss among community health center patients: qualitative insights from primary care providers. *BMC Obesity*. 2016;3: 1-8.

Yapabaş S.I. Fazla kilolu ve obez yetişkin bireylerde yeme davranışlarının öfke ve ilişki bağımlılığı ile olan ilişkisi. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tezi, 2018. (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi: Rukiye Hayran).

Yıldız D, Fidancı Eren B, Suluhan D. Çocukluk dönemi obezitesi ve önleme yaklaşımları. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 2015; 4: 338-345.