

**BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ DUYGUSAL YEMEYİ
AZALTMA PROGRAMININ GELİŞTİRİLMESİ VE
DEĞERLENDİRİLMESİ**

AYSU BAYRAM SAPTIR

**DOKTORA TEZİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**DANIŞMAN
DOÇ. DR. TUĞBA SEDA ÇOLAK TURAN**

DÜZCE, 2024

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ DUYGUSAL YEMEYİ
AZALTMA PROGRAMININ GELİŞTİRİLMESİ VE
DEĞERLENDİRİLMESİ

Aysu BAYRAM SAPTIR tarafından hazırlanan tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda **DOKTORA TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Tuğba Seda ÇOLAK TURAN
Düzce Üniversitesi

Jüri Üyeleri

Doç. Dr. Tuğba Seda ÇOLAK TURAN
Düzce Üniversitesi

Prof. Dr. Mustafa KOÇ
Düzce Üniversitesi

Doç. Dr. Aslıhan KUYUMCU VARDAR
Düzce Üniversitesi

Prof. Dr. Murat İSKENDER
Sakarya Üniversitesi

Doç. Dr. Betül DÜŞÜNCELİ
Sakarya Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 06/06/2024

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

6 Haziran 2024

Aysu BAYRAM SAPTIR

TEŞEKKÜR

Doktora sürecinde gönlü dara düşmeyen bu yolda yorulmayan yoktur diye düşünüyorum. Bu yolculuk meşakatli ancak bir o kadarda doyurucu bir süreç. Sonuçta şairin dediği gibi ‘baki kalan kubbede hoş bir sada imiş’. Bu hoş sedayı bırakma sürecinde birçok destekçim olduğu için her birine ayrı ayrı teşekkürü borç bilirim.

Bu araştırmanın ortaya çıkışında en büyük yol göstericim olan her başım sıkıştığında soluğu yanında aldığım bir telefonu ve mesajıyla beni cesaretlendiren ilk dersime girdiği günden beri saygımın günden güne arttığı sevgili tez danışmanın Doç. Dr. Tuğba Seda ÇOLAK TURAN’a, doktora sürecinden yüksek lisansa kadar desteğini hep üzerimde hissettiğim, bu yolculuğun fitilini ateşleyen ve hiç sönmemesi için her daim cesaretlendiren kıymetli Prof. Dr. Mustafa KOÇ’a, program geliştirme sürecindeki engin bilgisiyle her sorumu eksiksiz yanıtlayan, adeta bir anne edasıyla sorularıma cevap veren değerli Doç. Dr. Aslıhan KUYUMCU VARDAR’a, akademik kariyerime başladığımdan beri benim her daim yanımda olan özverili haliyle beni destekleyen o olmasa buralara kadar gelemezdim dediğim canım eşim Aykut SAPTIR’a, benimle yüksek lisans sürecinden beri il ilçe her yere gelen her cesaretim kırıldığında hayallerimi tekrar tekrar tazeleyen canım annem Arzu BAYRAM’a, canımın yarısı, en komiğim, canım sıkılınca gülmek için yanına koştuğum kardeşim Mustafa Aykut BAYRAM’a, bu süreçte dualarını esirgemeyen her zaman destek olduğunu bildiğim canım ananem Nurşen AYER’e, doktora serüveninin başlangıcından beri heyecanıma ortak olan sevgili Tuncay ve Vildan SAPTIR’a, tezime ilişkin özverili okumaları ve detaylı geri dönüşleri için değerli Doç. Dr. BETÜL DÜŞÜNCELİ’ye, lisanstan bu yana tüm bilgilerini benimle eksiksiz paylaştığı ve jüri üyeliğindeki katkıları dolayısıyla Prof. Dr. Murat İSKENDER’e, bana doktora sürecinde dört sene boyunca sıcacık evini açan canım arkadaşım ŞEHİDE KELEK’e ve son olarak yardımını esirgemeyen ancak adını burada geçiremediğim birçok kişiye sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ŞEKİL LİSTESİ	x
TABLO LİSTESİ	xi
GRAFİK LİSTESİ	xiii
KISALTMALAR.....	xiv
ÖZET	xv
ABSTRACT	xvi
1. GİRİŞ.....	1
1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	3
1.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	4
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	5
1.4. ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI	6
1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	6
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. DUYGUSAL YEME	7
2.2. DUYGUSAL YEMENİN ETİYOLOJİSİNE İLİŞKİN TEORİK AÇIKLAMALAR.....	10
2.2.1. Bowlby ‘Bağlanma Teorisi’	11
2.2.2. Shore ‘Nörobiyoloji Temelli Modern Bağlanma ve Düzenleme Teorisi’	12
2.2.3. Fonagy ‘Zihinselleştirme Teorisi’	13
2.2.4. Bruch ‘Psikosomatik Teori’	14
2.2.5. Skinner ‘Öğrenme Teorisi’	17
2.2.6. Biyoloji Temelli Teoriler	19
2.2.6.1. Serotonin Artışı	19
2.2.6.2. HHA (Hipotalamik-Hipofiz-Adrenal) Eksenini	20
2.3. DUYGUSAL YİYEN KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ	21
2.3.1. Düşük Beden Farkındalığı.....	21
2.3.2. Düşük Duygusal Farkındalık	22
2.3.3. Otomatik Pilot Hali	23
2.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü	24
2.4. DUYGUSAL YEME ÜZERİNE YAPILAN ARAŞTIRMALAR	26
2.4.1. Duygusal Yeme Üzerine Yapılan DeneySEL Araştırmalar	26

2.4.1.1. Duygu Manipülasyonu Kullanılarak Yapılan Deneysel Çalışmalar	26
2.4.1.2. Duygusal Yemeyi Azaltmaya Yönelik Yapılan Deneysel Çalışmalar	30
2.4.2. Duygusal Yeme ile Pozitif ve Negatif İlişkili Kavram Araştırmaları.....	33
2.4.3. Duygusal Yeme ve Aracı Değişken Araştırmaları	33
2.4.4. Duygusal Yeme Üzerine Yapılan Nitel Araştırmalar	35
2.5. BİLİNÇLİ FARKINDALIK	37
2.5.1. Bilinçli Farkındalığın (Mindfulness) Tanımı	38
2.5.2. Bilinçli Farkındalığın Tarihsel Temeli	41
2.5.3. Bilinçli Farkındalığın Teorik Temelleri.....	42
2.5.4. Bilinçli Farkındalık Mekanizmaları.....	43
2.5.4.1. Dikkati Düzenleme	44
2.5.4.2. Beden Farkındalığı	45
2.5.4.3. Duygu Düzenleme	46
2.5.5. Bilinçli Farkındalık Pratikleri	48
2.5.6. Bilinçli Farkındalık Temelli Yaklaşımlar	50
2.5.6.1. MBSR.....	51
2.5.6.2. MBCT.....	52
2.5.6.3. MB-EAT	53
2.5.7. Yeme Farkındalığı.....	53
2.5.7.1. Yeme Farkındalığı Uygulamaları	55
2.5.8. Yeme Farkındalığı Duygusal Yemeyi Nasıl Etkiler?	60
2.5.9. Bilinçli Farkındalık Temelli Uygulamaların Duygusal Yemeye Etkisine İlişkin Araştırmalar	62
3. YÖNTEM	65
3.1. ARAŞTIRMANIN DESENİ.....	65
3.2. ÇALIŞMA GRUPLARI	73
3.2.1. İhtiyaç Analizi Çalışma Grupları	74
3.2.1.1. Duygusal Yiyenler İhtiyaç Analizi Çalışma Grubu	74
3.2.1.2. Diyetisyen, Psikolojik Danışman ve Psikolog Paydaş Çalışma Grubu.....	75
3.2.2. Deneysel Çalışma Grupları	78
3.2.2.1. Pilot Çalışma Grubu	78
3.2.2.2. Deney Çalışma Grubu.....	80
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	82
3.3.1. Nitel Veri Toplama Araçları	82
3.3.1.1. Duygusal Yeme Davranışı Gösteren Kişilere Yönelik Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	83

3.3.1.2. Duygusal Yeme Davranışı Gösteren Kişileri Tanımaya Yönelik Psikolog, Psikolojik Danışman ve Diyetisyenlerle Yapılan Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	83
3.3.1.3. Oturum ve Ödev Değerlendirme Formu	83
3.3.1.4. Program Sonu Değerlendirme Formu	84
3.3.2. Nicel Veri Toplama Araçları.....	84
3.3.2.1. Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ-30).....	84
3.3.2.2. Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30).....	85
3.3.2.3. Duygusal İştah Anketi (DİA-22).....	85
3.4. ARAŞTIRMACININ YETERLİLİKLERİ	86
3.5. BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ DUYGUSAL YEMEYİ AZALTMA PROGRAMININ GELİŞTİRİLMİŞ HAZIRLIKLARI	86
3.5.1. İhtiyaç Analizi.....	86
3.5.1.1. Duygusal Yiyen Paydaşlarla İhtiyaç Analiz Süreci.....	87
3.5.1.2. Diyetisyen, Psikolog ve Psikolojik Danışman Paydaşlarla İhtiyaç Analiz Süreci	88
3.6. BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ DUYGUSAL YEMEYİ AZALTMA PROGRAMININ GELİŞTİRİLMESİ.....	89
3.6.1. Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programının Geliştirilmesinde Kullanılan Model.....	90
3.6.2. Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Program İçin Hedef Oluşturma, İçerik Düzenlemesi ve Öğrenme Yaşantılarının Belirlenmesi	91
3.6.2.1. Hedef Oluşturma.....	92
3.6.2.2. Programı Tasarlama.....	94
3.6.2.3. İçeriğin Düzenlenmesi.....	95
3.6.2.4. Öğrenme Yaşantılarının Düzenlenmesi.....	96
3.7. BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ DUYGUSAL YEME PROGRAMININ UYGULANMASI.....	96
3.7.1. Pilot Çalışma Uygulaması.....	97
3.7.2. Pilot Çalışma Sonrası Katılımcı Görüşleri Doğrultusunda Program Değerlendirme Süreci ve Programda Yapılan Değişiklikler.....	99
3.7.3. Deney Uygulaması.....	100
3.7.4. Deney Sonrası İzleme	104
3.8. BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ DUYGUSAL YEMEYİ AZALTMA PROGRAMININ DEĞERLENDİRİLMESİ	105
3.9. VERİLERİN ANALİZİ.....	108
3.9.1. Nicel Verilerin Analizi	108
3.9.2. Nitel Verilerin Analizi.....	111
3.9.2.1. İhtiyaç Saptaması Formlarının İçerik Analizi.....	111

3.9.2.2. Program Sonu Değerlendirme ve Oturum-Ödev Değerlendirme Formlarının Betimsel Analizi.....	112
4. BULGULAR.....	114
4.1. NİTEL BULGULAR	114
4.1.1. Programın Geliştirilmesine Yönelik İhtiyaç Analizi Bulguları	114
4.1.1.1. Duygusal Yiyenler Paydaş Grubu İhtiyaç Analizi Bulguları	114
4.1.1.2. Diyetisyen, Psikolog ve Psikolojik Danışman Paydaş Grubu İhtiyaç Analizi Bulguları..	127
4.1.2. Program Sürecini Değerlendirmeye Yönelik Oturum ve Ödev Değerlendirme Bulguları	139
4.1.2.1. Oturum Değerlendirme Bölüm 1.....	140
4.1.2.2. Oturum Değerlendirme Bölüm 2.....	140
4.1.2.3. Ödev Değerlendirme Bölüm 3.....	152
4.1.3. Program Sonu Değerlendirme Bulguları	164
4.2. NİCEL BULGULAR	167
4.2.1. Pilot Uygulama Bulguları	167
4.2.2. Deney Bulguları	171
5. TARTIŞMA.....	181
5.1. NİTEL BULGULARIN TARTIŞMASI	181
5.1.1. İhtiyaç Analizine Yönelik Bulguların Tartışması	181
5.1.1.1. Duygusal Yiyenler Paydaş Grubu İhtiyaç Analizi Bulgularının Tartışması	181
5.1.1.2. Diyetisyen, Psikolog ve Psikolojik Danışman Paydaş Grubu İhtiyaç Analizi Bulgularının Tartışması.....	192
5.1.2. Program Sürecini Değerlendirmeye Yönelik Oturum ve Ödev Değerlendirme Bulgularının Tartışması	199
5.1.2.1. Duygusal Farkındalık ve Kontrol.....	200
5.1.2.2. Yeme Davranışlarına Yönelik Farkındalık ve Kontrol.....	203
5.1.2.3. Beden Farkındalığında Gelişim	205
5.1.2.4. Geçmişe İlişkin Yeme Alışkanlıklarına Yönelik Farkındalık	207
5.1.2.5. Otomatik Pilot Haline Yönelik Farkındalık	209
5.1.3. Program Sonu Değerlendirme Bulgularının Tartışması	212
5.2. NİCEL BULGULARIN TARTIŞMASI.....	219
5.2.1. Duygusal Yemeye İlişkin Bulguların Tartışması	219
5.2.2. Yeme Farkındalığına İlişkin Bulguların Tartışması.....	223
5.2.3. Duygusal İştaha İlişkin Bulguların Tartışması	225
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	231
6.1. GELECEK ARAŞTIRMACILARA YÖNELİK ÖNERİLER	231

6.2. ALAN UZMANLARINA YÖNELİK ÖNERİLER	233
7. KAYNAKLAR	235
8. EKLER	311
8.1. EK 1: GELİŞTİRİLEN PROGRAM KİTAPÇIĞI	311
8.2. EK 2: DUYGUSAL YEME DAVRANIŞI GÖSTEREN KİŞİLERE YÖNELİK YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU.....	350
8.3. EK 3: DUYGUSAL YEME DAVRANIŞI GÖSTEREN KİŞİLERİ TANIMAYA YÖNELİK PSİKOLOG, PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE DİYETİSYENLERLE YAPILAN YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU	355
8.4. EK 4: OTURUM VE ÖDEV DEĞERLENDİRME FORM ÖRNEĞİ.....	358
8.5. EK 5: PROGRAM SONU DEĞERLENDİRME FORMU.....	359
8.6. EK 6: ZOOM PLATFORMUNDA ÖRNEK BİR OTURUM RESMİ	360
8.7. EK 7: DENEY VE PİLOT UYGULAMA SONRASINDA KATILIMCILARA VERİLEN KATILIM BELGESİ ÖRNEĞİ	361
8.8. EK 8: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU	362
8.9. EK 9: GİZLİLİK ANTLAŞMASI	363
8.10. EK 10: FİKRİ MÜLKİYET ANTLAŞMASI.....	364
8.11. EK 11: DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER	365
8.12. EK 12: YEME FARKINDALIĞI ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER	366
8.13. EK 14: DUYGUSAL İŞTAH ANKETİ ÖRNEK MADDELER.....	367
EXTENDED ABSTRACT.....	368
ÖZGEÇMİŞ	374

ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa No</u>
Şekil 2.1. Duygusal Yemeyi Tetikleyen ve Sürdüren Faktörler.	8
Şekil 2.2. Bebeklerin İç Algısal/İnteroseptif Farkındalık ve Allostatik Düzenleme Gelişiminin Şematik Bir Modeli.	15
Şekil 2.3. Alışkanlık Döngüsü: Olumlu ve Olumsuz Pekiştirme Yoluyla Alışılmış Ödüle Dayalı Öğrenmenin Gerçekleştirilmesi.	18
Şekil 2.4. Yeme Farkındalığının Yeme Davranışı Üzerindeki Etkisi.	59
Şekil 2.5. Erken Dönem Duygu Düzenleme Aracı Olarak Besin Kullanımı: Duygusal Yeme.	60
Şekil 2.6. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Duygusal Yeme Arasında Yeme Farkındalığı.	61
Şekil 3.1. İç içe Gömülü Deneysel Desen.	67
Şekil 3.2. Farklar Yaklaşımına Göre İhtiyaç Analizi Şeması.	87
Şekil 3.3. Program Geliştirilirken Benimsenen Program Geliştirme Modeli.	91
Şekil 3.4. Program Geliştirilirken Benimsenen Program Tasarımı.	95
Şekil 3.5. Program Değerlendirilirken Benimsenen Program Değerlendirme Modeli.	108
Şekil 3.6. Nitel Verilerin İçerik Analizi Basamakları.	112
Şekil 4.1. Algılanan Duygusal Yeme ve Yeme Farkındalığı Puanları.	140

TABLO LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 2.1. Bilinçli Farkındalık Temelli Uygulamaların Duygusal Yemeye Etkisine İlişkin Araştırmalar.	63
Tablo 3.1. Ön test- Son test Kontrol Gruplu Desen.	68
Tablo 3.2. Araştırmanın Ön test- Son test Kontrol Gruplu Deseni.	69
Tablo 3.3. Araştırmanın İç Geçerliliğini Tehdit Eden Faktörlere Yönelik Alınan Önlemler.	70
Tablo 3.4. Araştırmanın Yapısı.	73
Tablo 3.5. Duygusal Yiyen Kişilerin İhtiyaç Analizi Çalışma Grubuna Ait Bilgiler.	75
Tablo 3.6. Diyetisyen, Psikolojik Danışman ve Psikolog Meslek Gruplarına Ait İhtiyaç Analizi Çalışma Grubuna İlişkin Bilgiler.	77
Tablo 3.7. Pilot Çalışma Grubu.	79
Tablo 3.8. Deney Çalışma Grubu.	81
Tablo 3.9. Program Hedeflerinin Bloom Taksonomisine Göre Sınıflandırılması.	92
Tablo 3.10. Deneysel Araştırmanın Oturumları, Oturum Hedefleri, Oturumlarda Kullanılan Materyaller ve Yapılan Çalışmalar.	102
Tablo 3.11. Deney ve Kontrol Grubu Duygusal Yeme, Yeme Farkındalığı ve Duygusal İştah Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlara İlişkin Değerler.	109
Tablo 3.12. Deney ve Kontrol Grubu Duygusal Yeme, Yeme Farkındalığı ve Duygusal İştah Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlara İlişkin Varyans Homojenliği (Levene) Testi Sonuçları.	110
Tablo 4.1. Fiziksel Değerlendirmeye Yönelik Tanımlayıcı Görüşler.	115
Tablo 4.2. Dışsal Tetikleyicilere Yönelik Katılımcı Görüşleri.	116
Tablo 4.3. Tetikleyici Duygu ya da Durumlara Yönelik Katılımcı Görüşleri.	120
Tablo 4.4. Algılanan Beslenme ve Beden Sinyallerine Yönelik Katılımcı Görüşleri.	121
Tablo 4.5. Duygusal Yeme Davranışıyla Baş Etmeye veya Telafi Etmeye Yönelik Katılımcı Görüşleri.	123
Tablo 4.6. Duygusal Yemenin Avantaj ve Dezavantajlarına Yönelik Katılımcı Görüşleri.	124
Tablo 4.7. Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programına Katılım Amacına Yönelik Görüşleri.	125
Tablo 4.8. Yemek Yerken Eşlik Eden Herhangi bir Uyarıcı Olup Olmadığına İlişkin Katılımcı Görüşleri.	126
Tablo 4.9. Danışanlarının Duygusal Yeme ve Yeme Farkındalığına Yönelik Bilgilerine İlişkin Görüşler.	127
Tablo 4.10. Duygusal Yiyen Kişilerin Özelliklerine İlişkin Görüşler.	128
Tablo 4.11. Duygusal Yemeyle Baş Etmekte Etkili Olabileceği Düşünülen Öneriler.	129
Tablo 4.12. Duygusal Yemenin Avantaj ve Dezavantajlarına Yönelik Görüşler.	130
Tablo 4.13. Duygusal Yiyenleri Tetikleyen Duygu ve Durumlara Yönelik Görüşler.	130
Tablo 4.14. Duygusal Yemeyle Baş Edebilmek İçin Gereken Özelliklere Yönelik Görüşler.	131
Tablo 4.15. Duygusal Yiyen Kişilerde En Sık Zorlanılan Konulara Yönelik Görüşler.	132
Tablo 4.16. Covid-19 Pandemisinin Duygusal Yeme Davranışına Etkisine Yönelik Görüşler.	133

Tablo 4.17.Kültürün Duygusal Yemeye Etkisine Yönelik Görüşler.	133
Tablo 4.18. Diyetisyen, Psikolog, Psikolojik Danışman Paydaşların Yeme Farkındalığına Yönelik Bilgileri.	134
Tablo 4.19. Duygusal Yeme Davranışı Gösteren Kişilerde Yeme Farkındalığının Geliştirilmesiyle Ortaya Çıkabilecek Sonuçlara İlişkin Görüşler.	135
Tablo 4.20. Duygusal Yemeye Müdahale İçin Bilinçli Farkındalık Temelli Programa İhtiyaç Durumuna İlişkin Görüşler.	136
Tablo 4.21. Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programının Avantaj ya da Dezavantajlarına Yönelik Görüşler.	136
Tablo 4.22. Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı İçeriğindeki Etkinlikler İçin Öneriler.	137
Tablo 4.23. Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı İçeriğindeki Ev Ödevlerine Yönelik Öneriler.	138
Tablo 4.24. Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programının Süresine Yönelik Görüşler.	139
Tablo 4.25. Pilot Uygulama Deney ve Kontrol Grubu Duygusal Yeme, Yeme Farkındalığı ve Duygusal İştah Ön test Puan Ortalamalarındaki Farklılaşmaya Yönelik Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları.	167
Tablo 4.26. Pilot Uygulama Deney ve Kontrol Grubu Duygusal Yeme, Yeme Farkındalığı ve Duygusal İştah Son test Puan Ortalamalarındaki Farklılaşmaya Yönelik Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları.	168
Tablo 4.27. Pilot Uygulama Deney Grubu Duygusal Yeme, Yeme Farkındalığı ve Duygusal İştah Puan Ortalamalarındaki Farklılaşmaya Yönelik Bağımlı Örneklem T-testi Sonuçları.	169
Tablo 4.28. Pilot Uygulama Kontrol Grubu Duygusal Yeme, Yeme Farkındalığı ve Duygusal İştah Puan Ortalamalarındaki Farklılaşmaya Yönelik Bağımlı Örneklem T-testi Sonuçları.	170
Tablo 4.29. Deney ve Kontrol Gruplarına Uygulanan Duygusal Yeme, Yeme Farkındalığı ve Duygusal İştah Ölçeklerinin Öntest, Sontest ve İzleme Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları.	172
Tablo 4.30. Deney ve Kontrol Gruplarının Duygusal Yeme, Yeme Farkındalığı ve Duygusal İştah Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler için ANOVA Sonuçları.	173
Tablo 4.31. Duygusal Yeme, Yeme Farkındalığı ve Duygusal İştah Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği 'ne Göre ANOVA Sonuçları. ..	175
Tablo 4.32. Duygusal Yeme, Yeme Farkındalığı ve Duygusal İştah; Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları.	176

GRAFİK LİSTESİ

Sayfa No

Grafik 4.1. 1. Oturum Nefes Farkındalığı Egzersizinin Uygulama Sıklığı.	153
Grafik 4.2. Beş Duyu Organı Alıştırma Uygulama Sıklığı.....	154
Grafik 4.3. 2. Oturum Nefes Farkındalığı Egzersizinin Uygulama Sıklığı.	155
Grafik 4.4. Duygusal Yeme Günlüğü Uygulama Sıklığı.....	156
Grafik 4.5. 3. Oturum Nefes Farkındalığı Egzersizinin Uygulama Sıklığı.	157
Grafik 4.6. Yemek Yerken Uyaranları Fark Etme Egzersizi Uygulama Sıklığı.....	158
Grafik 4.7. 4.Oturum Nefes Farkındalığı Egzersizinin Uygulama Sıklığı.	159
Grafik 4.8. Açlık ve Tokluk Keşif Günlüğü Uygulama Sıklığı.....	160
Grafik 4.9. Beden Taraması Uygulama Sıklığı.....	161
Grafik 4.10. Beden Farkındalık Çizelgesi Uygulama Sıklığı.	162
Grafik 4.11. Son Isırık Uygulama Sıklığı.	163
Grafik 4.12. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön test(1), Son test (2)ve İzleme(3) Ölçümlerinden Aldıkları Duygusal Yeme Puan Ortalamalarının Etkileşim Grafığı.	178
Grafik 4.13. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest(1), Sontest (2)ve İzleme(3) Ölçümlerinden Aldıkları Yeme Farkındalığı Puan Ortalamalarının Etkileşim Grafığı.	179
Grafik 4.14. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest(1), Sontest(2) ve İzleme(3) Ölçümlerinden Aldıkları Duygusal İştah Puan Ortalamalarının Etkileşim Grafığı.	180

KISALTMALAR

BFTDYAP	Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı
DİA	Duygusal İştah Anketi
DMN	Default Mode Network
DYÖ	Duygusal Yeme Ölçeği
MBCL	Mindfulness-Based Compassion Living
MBCT	Mindfulness-Based Cognitive Therapy
MB-EAT	Mindfulness-Based Eating Awareness Eating
MB-EER	Mindfulness-Based Emotional Eating Reduction
MBSR	Mindfulness-Based Stress Reduction
mPFC	Medial Prefrontal Korteks
PFC	Prefrontal Korteks
rCBF	Regional Cerebral Blood Flow
WHO	World Health Organization
YFÖ	Yeme Farkındalığı Ölçeği

ÖZET

BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ DUYGUSAL YEMEYİ AZALTMA PROGRAMININ GELİŞTİRİLMESİ VE DEĞERLENDİRİLMESİ

Aysu BAYRAM SAPTIR

Düzce Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Doktora Tezi

Danışman: Doç. Dr. Tuğba Seda ÇOLAK TURAN

Haziran 2024, 367 sayfa

Bu çalışmanın iki temel amacı bulunmaktadır. İlki Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programını (BFTDYAP) geliştirmek, ikincisi ise bu programın duygusal yeme üzerindeki etkisini test etmektir. Programın geliştirilmesi aşamasında ihtiyaç analizi yapılmış ve ihtiyaç analizi sonrasında program oluşturulmuş ve Öntest-Sontest kontrol gruplu deneysel desen ile ilki pilot uygulama olmak üzere iki kez test edilmiştir. Araştırma karma yöntemlerden iç içe gömülü desene göre tasarlanmıştır. Bu desende, nitel veriler deneysel işlem öncesi, süresince ve sonucunda toplanmıştır. Bu veri toplama şekli deneysel işlemin katılımcılar üzerindeki etkisinin anlaşılması, nicel sonuçların doğrulanması, deneysel sonuçların daha iyi anlaşılması sağlamaktadır. Araştırma duygusal yeme davranışını azaltmak için başvuran 135 katılımcı içerisinde rastgele atama yoluyla 15 deney grubu 15 kontrol grubu olmak üzere toplamda 30 katılımcı online olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada deney grubuna 7 haftalık araştırmacı tarafından verilerin geliştirilen BFTDYAP'ı uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Araştırma da nitel veriler araştırmacı tarafından oluşturulan yarı yapılandırılmış formlar aracılığı ile toplanmıştır. Nicel veriler ise Duygusal Yeme Ölçeği, Yeme Farkındalığı Ölçeği ve Duygusal İştah Anketi ile toplanmıştır. Nitel analizinde içerik ve betimsel analiz yöntemleri kullanılırken; nicel verilerin analizinde T-testi ve Mix Design ANOVA testleri kullanılmış ve SPSS programı yardımıyla analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre BFTDYAP'ı duygusal yeme ve duygusal iştahı azaltmada etkili olurken yeme farkındalığını ise arttırmada etkili olmuştur. Tüm bu bulgular literatür ışığında tartışılmış ve bulgulara göre önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Bilinçli Farkındalık, Duygusal Yeme, Yeme Farkındalığı, Duygusal İştah, Farkındalık.

ABSTRACT

DEVELOPMENT AND EVALUATION OF A MINDFULNESS-BASED ON EMOTIONAL EATING REDUCTION PROGRAM

Aysu BAYRAM SAPTIR

Düzce University

Graduate School, Department of Educational Sciences

Doctoral Thesis

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Tuğba Seda ÇOLAK TURAN

June 2024, 367 pages

This study has two main objectives. The first is to develop the Mindfulness-Based Emotional Eating Reduction Program (MB-EER), and the second is to test the program's effect on emotional eating. During the development phase of the program, a needs analysis was conducted, and based on the results of this analysis, the program was created and tested twice using a Pretest-Posttest Control Group Experimental Design, with the first test being a pilot implementation. The research was designed according to the embedded design, one of the mixed research methods. In this design, qualitative data was collected before, during, and after the experimental process. This data collection method helps to understand the effects of the experimental procedure on participants, validate quantitative results, and better understand experimental outcomes. The research was conducted online with a total of 30 participants, randomly assigned into 15 experimental and 15 control groups, out of 135 participants who applied to reduce emotional eating behavior. In the research, the experimental group received the 'MB-EER' program developed by the researcher for 7 weeks, while no intervention was applied to the control group. Qualitative data in the study was collected through semi-structured forms created by the researcher, while quantitative data was collected using the Emotional Eating Scale, the Eating Awareness Scale, and the Emotional Appetite Questionnaire. Qualitative data analysis involved the use of content and descriptive analysis methods, while quantitative data analysis utilized T-tests and Mixed Design ANOVA tests, which were analysed the SPSS program. According to the findings of the research, the Mindfulness-Based Emotional Eating Reduction Program (MB-EER) was found to be effective in reducing emotional eating and emotional appetite, while increasing eating awareness. All these findings were discussed in light of the literature, and recommendations were made based on the results.

Keywords: Mindfulness, Emotional Eating, Mindful Eating, Emotional Appetite, Awareness

1. GİRİŞ

Beslenme sağlıklı olmak ve sağlıklı yaşamak için en önemli unsurlardan biridir. Beslenme hayatın devamlılığını sağlamak için fizyolojik olduğu kadar psikolojik birtakım faktörlerden de etkilenmektedir. Örneğin beslenmenin duygularla doğrudan ilişkili olduğuna dair yapılmış pek çok araştırma bulunmaktadır (örneğin Christensen ve Pettijohn, 2001; Eldredge ve Agras, 1996; Macht, 2008; Oliver, Wardle ve Gibson, 2000; Rotenberg ve Flood, 1999; Willner ve diğerleri, 1998). Beslenmeye duyguların karışmasıyla ortaya çıkan duygusal yeme, bazı insanların yaşadıkları duygular ve problemlerle başa çıkmak için kullandıkları bir yoldur. Araştırmalar, günlük yaşamda duygusal durumların gıda tüketimini etkilemesinin yaygın olduğunu ortaya koymaktadır (Macht ve Simons, 2000; Geliebter ve Aversa, 2003). Duygusal yemenin; obezite, (Nguyen-Rodriguez, Chou, Unger ve Spruijt-Metz, 2008) ve düzensiz yeme (Danner, Evers, Stok, van Elburg ve de Ridder, 2012) gibi önemli halk sağlığı sorunlarının önemli bir nedeni olduğu görülmektedir.

Dünya çapında aşırı kilolu insanların artışıyla obezite prevalansı da yükselmiş dolayısıyla bu duruma ilişkin uzun zamandır çeşitli etiyolojik faktörler öne sürülmüştür (Randolph, 1956). Bu faktörler iki başlık altında toplanabilir: çevresel ve bireysel faktörler. Çevresel faktörlere ilişkin en yaygın açıklama 'Fast-food: zehirli gıda ortamı' teorisi'dir. Buna göre her yerde bulunabilen cazip, lezzetli ve görece daha ucuz yiyecekler, aşırı kilo ve obezite oranlarını açıklar niteliktedir (Wadden, Brownell ve Foster, 2002). Bu teorinin temeli belirli yiyeceklerin tüketimi ile 'madde bağımlılığı' arasındaki benzerliğe dayandırılmıştır (Avena, Bocarsly ve Hoebel, 2012). Ancak ilerleyen yıllarda araştırmacılar başka sorulara cevap aramaya başlamışlardır: Peki ya bağımlı olunan yalnızca belirli bir yiyecek değilse, kişiyi bu yiyeceklere iten başka bireysel faktörler de (örneğin duygular) söz konusu olabilir mi? (Rydén, Sullivan ve Torgerson, 2003). Bu sorular obezite sorunu ile baş etmede yeni bir paradigma yaratmıştır: Obezite ile mücadelede odak yiyeceğin kendisinden (bağımlılık yapıcı

madde) çıkmış, kişinin yeme eylemine neden olan en önemli faktöre (duygular) kaydırılmıştır (Jáuregui-Lobera ve Montes-Martínez, 2020). Nitekim bu paradigma kapsamındaki kesitsel çalışmalar sonuç vermeye başlamış, obezitenin temel sebeplerinden biri olarak duygulanıma bağlı yemek yeme davranışı gündeme gelmiştir (Goldschmidt ve diğerleri, 2014).

Duygular ve yemek yeme günlük hayatımızın hem doğal hem de tekrarlanan bir parçasıdır. Araştırmalar bunların birbirleriyle birden fazla yolla etkileşime girdiğini de göstermiştir: Duygusal durumlar, yenen yiyeceklerin miktarını, kalitesini ve yiyecek seçimlerini etkilemektedir (Gibson, 2006). Bu etkileşime çeşitli fizyolojik, psikolojik ve sosyal süreçlerin dahil olması muhtemeldir. Daha da önemlisi, gıda alımının hem homeostatik hem de hedonik süreçler tarafından kontrol edildiği düşünülmektedir: homeostatik süreçler, enerji dengesinin düzenlenmesiyle ilgiliyken; hedonik süreçler, gıda alımındaki haz, ödül ve lezzetin etkisini ifade etmektedir (Hankey, 2018). Son yıllarda yiyecek tüketimi ve seçiminde giderek artan bir kısmın hedonik süreçler tarafından yönlendirildiği dolayısıyla duygular ve yeme arasındaki etkileşimin güçlendiği ileri sürülmektedir (Lowe ve Butryn, 2007).

İster hedonik olsun ister depresif bu süreçlerin her ikisinde de yiyecek alımında amacın duygu düzenleme olduğu varsayılmaktadır (Lowe ve Butryn, 2007). Nitekim araştırmalar duygu düzenleme gücünü çeken kişilerin duygusal yeme davranışlarını artıracaklarını öne sürmektedir (Grilo ve Shiffman, 1994). Duygu düzenleme modeline göre duygusal yiyenler, yiyecek tüketmenin rahatsız edici duygu durumlarını azalttığını deneyimleyerek öğrendiklerini söylemektedir (Telch, 1997). Ancak duygusal yemeye neden olan yalnızca olumsuz duygulanımı dengelemek değildir. Daha ziyade bu sağlıksız yeme davranışına katkıda bulunan şey; o anda ortaya çıkan olumlu ya da olumsuz duygusal deneyimleri fark etme, kabul etme ve ifade etme konusundaki yetersizliktir (Creswell, 2017).

Kişinin duygusal tepkilerine, algısal deneyimlerine ve bedensel duyularına dikkat etme yeteneği ister duygusal ister fiziksel olsun kişinin deneyime karşı açıklık ve kabul tutumunu içeren farkındalığın önemli bir yönüdür (Quaglia ve diğerleri, 2017). Sürekli farkındalık, daha iyi duygu düzenleme ve daha düşük duygusal tepkisellik ile pozitif olarak ilişkilidir (Pearson, Lawless, Brown ve Bravo, 2015). Bu araştırmalar akıllara

farkındalığın yeme davranışına entegre edilmesiyle duygulanımın düzenlenmesi ve beraberinde duygusal yeme davranışında bir azalma olup olmayacağı sorusunu getirmiştir. Nitekim farkındalık temelli MBSR (Bilinçli Farkındalık Temelli Stresi Azaltma Programı) ve MBCT (Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi) programları üzerine yapılan deneysel araştırmalar duygusal yeme puanlarında bir azalma olduğunu göstermiştir (Levoy, Lazaridou, Brewer ve Fulwiler, 2017; Warren, Smith ve Ashwell, 2017). Literatürde yeme farkındalığının geliştirilmesiyle duygusal yemeyi azaltmayı hedefleyen bir deneysel çalışmaya henüz rastlanmamıştır. Duygusal yeme obezite başta olmak üzere birçok yeme bozukluğunun temel nedenlerinden biri olarak görülmektedir (Lindeman ve Stark, 2001). Dolayısıyla duygusal yemenin azaltılması bunun yanında birçok yeme bozukluğunun önlenmesi için de önleyici bir faktör olabilir. Öte yandan var olan yeme programlarının kültürel yeme alışkanlıklarına yabancı olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla kültüre özgü yeme inançlarını ve alışkanlıklarını da barındıran bilinçli farkındalık temelli bir yeme programına ihtiyaç olduğu söylenebilir.

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın iki temel amacı bulunmaktadır:

1.Genel popülasyonda görülen duygusal yeme davranışını azaltmaya yönelik geliştirilecek olan ‘Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı’nın paydaşlarına yönelik ihtiyaçlarının belirlenmesi.

2.Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı’ nın geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesidir.

Birinci amaca yönelik problem ve alt problemler:

1.Duygusal yemeyi azaltmaya yönelik hazırlanacak olan ‘Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı’nın paydaşlarının ihtiyaçları nelerdir?

1.1. Duygusal yemeyi azaltmaya yönelik hazırlanacak olan ‘Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı’ paydaşlarından duygusal yiyenlerin duygusal yeme ve yeme farkındalığına ilişkin ihtiyaçları nelerdir?

1.2. Duygusal yemeyi azaltmaya yönelik hazırlanacak olan ‘Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı’ paydaşlarından psikolog, psikolojik danışman ve diyetisyenlerin duygusal yeme ve yeme farkındalığına ilişkin ihtiyaçları nelerdir?

1.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Araştırmanın ikinci temel amacı deneysel nitelik taşımaktadır. Deneysel nitelik taşıması nedeniyle değişkenlerden yola çıkılarak çeşitli hipotezler kurulmuştur. Aşağıda ikinci amaca yönelik ana hipotezler ve alt hipotezler verilmiştir:

Ana hipotez

H₀: Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı duygusal yeme, duygusal iştahı azaltmada ve yeme farkındalığını artırmada etkili değildir.

H₁: Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı duygusal yeme, duygusal iştahı azaltmada ve yeme farkındalığını artırmada etkilidir.

Alt Hipotezler

H₀: Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı duygusal yemeyi azaltmada etkili değildir.

H₁: Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı duygusal yemeyi azaltmada etkilidir.

H₀: Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı duygusal iştahı azaltmada etkili değildir.

H₁: Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı duygusal iştahı azaltmada etkilidir.

H₀: Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı yeme farkındalığını artırmada etkili değildir.

H1: Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı yeme farkındalığını artırmada etkilidir.

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Obezite ve yeme bozukluklarının oldukça yüksek olduğu ayrıca insan sağlığının ciddi derecede tehdit edildiği bir çağda yaşanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü son güncel verilerine göre dünya çapındaki obezite prevalansı 1975 ve 2023 yılları arasında üç katına çıkmıştır (WHO, 2023). Bunun yanında alan yazın obeziteye müdahale için cerrahi ve diyet gibi kısıtlama yöntemlerinin tek başına yeterli olmadığını savunmaktadır (Fisher ve Schauer, 2002). Nitekim Dünya Sağlık Örgütü araştırmacıları ‘Obez Kişilerin Tedavisine Yönelik Yeni Müdahaleler’ başlığı altında yeni müdahale yöntemlerini araştırmaya davet etmiştir (WHO, 2022). Bu davet içerisinde; obezitenin yönetimi için, ‘farkındalık’, ‘meditasyon’ ve ‘diğer psikolojik terapötik müdahaleler’ için bir başlık açılmıştır. Farkındalık temelli müdahaleleri (örneğin, farkındalık temelli bilişsel terapi, farkındalık temelli stres azaltma, farkındalık temelli yeme farkındalığı eğitim programı) gibi sınıflandırmıştır. Dolayısıyla artık obezite ve yeme bozuklukları için dünyanın farklı ve daha uzun vadeli çözümlere yüzünü döndüğü söylenebilir.

Tüm bunların yanında duygusal yeme, obezite başta olmak üzere birçok yeme bozukluğunun temel nedenlerinden biri olarak görülmektedir (Lindeman ve Stark, 2001). Dolayısıyla duygusal yemeyi azaltmaya yönelik geliştirilecek bir programın, obezite başta olmak üzere birçok yeme bozukluğu için önleyici olabileceği söylenebilir. Yurt dışında çeşitli yeme bozukluklarına etkisi test edilen farkındalık temelli programlara rastlanmıştır ancak doğrudan duygusal yemeyi azaltmayı hedefleyen bir programla karşılaşılmamıştır. Nitekim var olan programlar incelendiğinde bu programların genel olduğu ve kültüre özgü birtakım öğeleri içermediği gözlemlenmiştir. Dolayısıyla kültürel beslenme alışkanlıklarının da içerisinde bulunduğu ve bu alışkanlıkların sorgulandığı bir programa ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

1.4. ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI

1. Katılımcılara uygulanan ölçek ve görüşme formlarında katılımcıların gerçek görüş ve düşüncelerini yansıttıkları varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya dahil olan deney ve kontrol grubu katılımcıları kullanılan ölçme araçlarını uygulama öncesi, uygulama sonrası ve izleme aşamasında doğru, bağımsız ve içtenlikle yanıtlamışlardır.

1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Deney grubuna uygulanan Bilinçli Farkındalık Temelli 7 oturumluk program uygulaması,
2. İzleme çalışmaları, son testten üç ay sonra alınan ölçümlerle sınırlı tutulmuştur.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

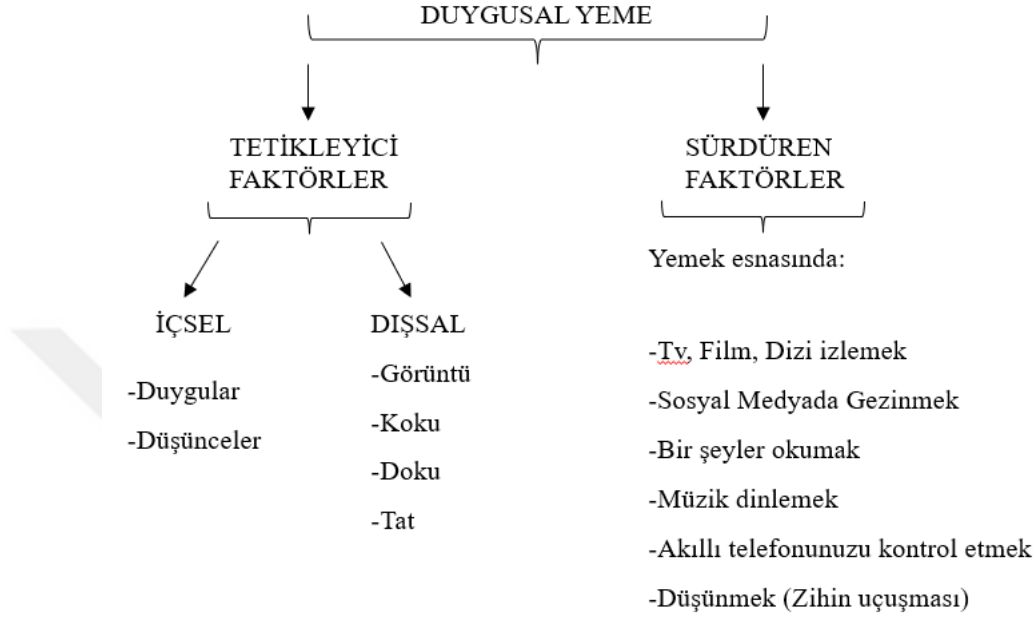
Bu bölümde araştırmanın bağımlı değişkenleri olan duygusal yeme, duygusal iştah ve yeme farkındalığı hakkında literatüre yer verilmiştir.

2.1. DUYGUSAL YEME

İnsan, duygusal bir varlıktır ve duygularının etkilerini birçok davranışında görmesi muhtemel olan tek canlı olabilir. Duygular hedefe yönelik davranışları motive etmek, gelecekteki sonuçları tahmin etmek ve ödül öğrenmeyi desteklemek gibi insan davranışını çeşitli şekillerde etkiler. Duygular ayrıca yiyecek tüketimimizi ve belirli yiyecekleri ne kadar ve ne zaman yiyeceğimize ilişkin yeme kararlarımızı da etkileyebilir. İnsan duygularının onları hayatta tutmaya yarayan yeme davranışı üzerindeki etkileri uzun zamandır araştırmalara konu olmaktadır (Stice Akutagawa, Gaggar ve Agras, 2000). Duyguların yeme davranışını nasıl etkilediğine dair yapılan çalışmalar ‘Duygusal Yeme’ kavramının doğmasını ve bu kavrama yönelik literatürün oluşmasını desteklemiştir (Macht ve Simon, 2000). Duygusal yeme, "anksiyete veya sinirlilik gibi olumsuz duygulara yanıt olarak aşırı yeme eğilimi" olarak tanımlanmaktadır (van Strein ve diğerleri, 2007). Belirli bir duygu ile yeme davranışı arasındaki ilişki, eğer bu duygu yemek yeme sırasında diğer duygulardan daha sık ortaya çıkıyorsa bu durum duygusal yeme olarak nitelendirilmektedir (Macht ve Simons, 2000). Duygusal yeme olarak tanımlanan bu sağlıksız yeme davranışı, açlığın yokluğunda bile ortaya çıkmakta ve genelde olumsuz duygulardan kaçmaya yönelik uyumsuz bir başa çıkma mekanizması olarak tanımlanmaktadır (Vandewalle, Moens ve Braet, 2014).

Duygulanıma bağlı gıda alımının artması ya da azalması, duyguların yeme davranışını etkilemesine örnektir ancak duyguların yeme davranışını etkilemesindeki tek yol değildir (Macht, 2008). Duyguların gıda alımı üzerindeki etkilerini incelerken daha

fazla yeme ile daha az yeme arasında ayırma yapma ihtiyacının yanı sıra duygusal yemeyi tetikleyici ve sürdüren faktörler konusunda da bir ayırım yapmakta fayda görülmektedir. Duygusal yemenin tetikleyicisi ve duygusal yemeyi sürdüren faktörler Şekil 2.1’de gösterilmiştir.



¹Şekil 2.1. Duygusal Yemeyi Tetikleyen ve Sürdüren Faktörler.

Tetikleyici faktörlere bakıldığında bunlar içsel ve dışsal olarak ayrılabilir. İçsel faktörler duygular ve düşüncelerden oluşmaktadır. Duyguların yeme davranışına etkisi üzerindeki çalışmalar oldukça çeşitlidir. Örneğin klinik olmayan örneklem üzerinde yapılan bir çalışmada bireylerin çoğunluğu üzgün olduklarında daha fazla yemek yediklerini belirtirken, öfkeli veya kaygılı olduklarında normalden daha az yediklerini bildirmektedir (Meule, Reichenberger ve Blechert, 2018). Ek olarak gıda alımı üzerindeki duyguya özgü etkilerin birbirinden farklı bağıntıları var gibi görünmektedir. Örneğin, olumsuz duygulara yanıt olarak daha fazla yemek yeme daha yüksek vücut ağırlığıyla ilişkilendirilirken olumlu duygulara yanıt olarak daha

¹**Künye:** Şekil 2.Hata! Yalnızca Ana Belge.. Duygusal Yemeyi Tetikleyen ve Sürdüren Faktörler araştırmacı tarafından literatür çerçevesinde oluşturulmuştur.

fazla yemek yeme, daha düşük vücut ağırlığıyla ilişkilendirilmiştir (Geliebter ve Aversa, 2003; Meule ve diğerleri, 2018; Nolan, Halperin ve Geliebter, 2010).

Farklı yeme ortamlarında besin alımını etkileyen dışsal faktörlerin daha iyi anlaşılması duygusal yemenin anlaşılması ve azaltılması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir. Dışsal faktörler ise, yiyeceğin görüntüsünden tadına kadar birçok bileşeni içermekle beraber ortam (ışık, ses) ve kişilere bağlı olarak da çeşitlendirilebilir. Porsiyon büyüklüğü, enerji yoğunluğu ve tat/lezzet gibi çeşitli gıdaya özgü faktörlerin daha fazla yemeye katkıda bulunduğu öne sürülmüştür (McCrory, Harbaugh, Appeadu ve Roberts, 2019).

Giderek artan sayıda kanıt gıdaya ilişkin dışsal faktörlerin gıdanın duysal algıyı etkileyebileceğini göstermektedir (Wang, Mielby, Junge ve diğerleri, 2019). Örneğin, çalışmalar arka plandaki gürültünün veya müziğin şarabın tadını daha verimli ve pürüzsüz hale getirebileceğini göstermiştir (Wang, Frank, Houge, Spence ve LaTour, 2019). Farklı çevresel seslerin, kavrulmuş kakao notalarının algısını değiştirdiği de gösterilmiştir (Lin ve diğerleri, 2019). Diğer çalışmalar; bir tabağın, kâsenin veya bardağın rengini değiştirmenin patlamış mısırın (Harrar, Piqueras-Fiszman ve Spence, 2011), yoğurdun (Piqueras-Fiszman, Giboreau ve Spence, 2013) veya kahvenin (Van Doorn, Willemin ve Spence, 2014) algılanan tadını değiştirdiğini kanıtlamıştır. Çevresel kokuların yiyeceklerin algılanan tadını etkilediği görülmüştür (Wang, Mielby, Thybo ve diğerleri, 2019). Ayrıca aydınlatmanın renginin ve yoğunluğunun, bir yemeği yeme isteğini veya yemeğin boyutunu değiştirdiğini ortaya çıkarmıştır (Hasenbeck, Cho, Meullenet, Tokar, Yang ve Huddleston, 2014).

Öte yandan dışsal bir faktör aynı zamanda içsel bir faktörü de tetikleyebilir. Her ortamın duygu uyandırıcı nitelikleri vardır (Mehrabian, 1978). Üstelik bireyin o ortamda nasıl tepki vereceği o ortamın uyandırdığı duygulardan etkilenmektedir (Helmefalk ve Hultén, 2017). Araştırmalar yeme ortamındaki çevresel faktörlerin uyarılmayı artırabileceğini göstermektedir (Gardner, Espinoza ve Martinez, 1988). Üstelik yemek sırasında daha yüksek kalp atış hızının, tüketilen yiyecek miktarını artırdığı ortaya konmuştur (Nederkoorn, Smulders, Havermans ve Jansen, 2004). Bu kanıtlara dayanarak farklı ortamların duygusal tepkinin gücünü etkileyerek gıda alımını etkilemesi mümkün olduğu söylenebilir.

Sürdüren faktörler ise yemek yerken televizyon izlemek, telefon ile vakit geçirmek, bir şeyler okumak gibi dikkat dağıtıcı unsurlar başlığı altında toplanabilir. Aynı anda birden fazla işin beraberinde yapıldığı eylemlerin (yemek yerken bir şeyler izlemek, makale okurken yolun karşısına geçmeye çalışmak) dikkat dağıtıcı olduğu bulunmuştur (Stavrinos ve diğerleri, 2009; Chen ve Yan, 2016). Ekran başında geçirilen zamanın yemek yemeyi sürdürmesinin temel nedeni, kişinin dikkatini tokluk sinyallerine dikkat edemeyecek kadar uzaklaştırması olduğu kanıtlanmıştır (Bellisle ve diğerleri, 2004 ; Brunstrom ve Mitchell, 2006 ; Hetherington ve diğerleri, 2006 ; Robinson ve diğerleri, 2013). Nitekim yemek yerken beraberinde video oyun oynamanın ya da televizyon seyretmenin daha fazla yemek yemeye neden olduğu kanıtlanmıştır (Temple, Giacomelli, Kent, Roemmich ve Epstein, 2007; Chaput ve diğerleri, 2011). Bu kanıtlara bakıldığında yemek yerken araya giren her türlü uyaran kişinin dikkatini dağıtarak bedenden gelen sinyalleri dikkat edememesine ya da yanlış değerlendirmesine neden olabilir. Oldukça fazla parametrenin eşlik ettiği bu davranışın asıl temellerinin nereye dayandığı ve nasıl ortaya çıktığını öğrenmenin bu davranışı tanımlamak açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

2.2. DUYGUSAL YEMENİN ETİYOLOJİSİNE İLİŞKİN TEORİK AÇIKLAMALAR

Literatüre bakıldığında hem normal hem klinik örnekleme duygusal yemenin varlığını destekleyen kanıtlar bulunmaktadır (Macht, Haupt ve Ellegirng, 2005; Macht ve Simons, 2000) Ancak duygusal yemenin nedenlerini açıklayan çok az veri bulunmaktadır. İnsanlar üzerinde yapılan açıklamaların daha çok teoriye dayandığı görülmektedir. Ancak hayvanlar üzerinde yapılan deneysel çalışmalarda bol miktarda yiyeceğe erişilebilen ancak anneleriyle temas kuramayan yavru maymunlarda, yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde davranışsal eksiklikler (kendini tutma, kalıplaşmış vücut sallama ve azalmış sosyal davranış Kraemer, 1992) eksiklikleri gözlemlenmiştir (Harlow, 1958). Dolayısıyla yemekler ile kurulan bağın temelleri anneyle kurulan bağın temellerine bağlı olduğu söylenebilir. Bu bölümde duygusal yemenin etiyolojik temelleri kuramlar çerçevesinde açıklanacaktır.

2.2.1. Bowlby ‘Bağlanma Teorisi’

Bağlanma sisteminin temeli, bebeğin belirsizlik ve sıkıntı zamanlarında bakıcıya yakınlık aramasını sağlayan doğal bir mekanizmaya dayanmaktadır. Çocuk erken dönemde anneye kurduğu bu bağ aracılığı ile kişilerarası deneyimlere yanıt olarak dünyayı, kendini ve diğerlerini anlamaya yönelik zihinsel temsilleri içeren bilişsel ve ilişkisel bir çerçeveyi yansıtan içsel bir çalışma modeli geliştirmektedir (Bowlby, 2008). Güvenli bağlanma ile karakterize edilen bir ilişkide, duygusal olarak ulaşılabilir bir bakıcı, çocuğun olumsuz uyarılma düzeylerini düzenlemekte ve duygusal koşullarını kendi kendine düzenleme kapasitesini kazanmasına yardımcı olmaktadır (Nolte, Guiney, Fonagy, Mayes ve Luyten, 2011). Öte yandan, güvensiz bağlanan bir çocuk bu güvenli ilişkisel temeli deneyimlemese sıkıntı ve tehdit algıladığı zamanlarda daha az esnek olmakta ve bu zamanlara daha az uyum sağlamaktadır (Bowlby, 2004; Nolte ve diğerleri, 2011). Çocuğun sıkıntılı ve stresli zamanlarında eğer annenin bebeği yatıştırarak duygusal esnekliği yeterli seviye de olmazsa çocuğu yiyeceklerle yatıştırarak, çocukta duygusal yeme davranışının ilk tohumlarını atabilir. Annenin duygusal beslenme stratejileri kullanımının çocuklarda duygusal yemeye neden olduğuna ilişkin araştırmalar bulunmaktadır (Blissett, Haycraft ve Farrow, 2010; Rodgers ve diğerleri, 2014).

Bruch (1974)’a göre yeme davranışlarındaki işlevsel olmayan alışkanlıkların nedeni annenin psikopatolojisinden kaynaklı önemli ilişkisel bozulmalara dayandırılmaktadır. Eğer anne çocuğun sinyallerini ve gelişim dönemlerini dikkate almadan çocuğun duygu düzenlemesine yiyecekler ile yanıt verirse, çocuk duyguları ile yiyecekler arasında ayırım yapmayı asla öğrenememektedir. Yani çocuk, duygu durumu bozulduğunda bunu tolere edebilme kapasitesini genişletmemekte dolayısıyla duygularını yiyecekler aracılığı ile geçiştirmeyi öğrenmiş olmaktadır. Bu durumda yemeğin, çocuğun olumsuz duygularla baş etmede kullanabileceği olası bir strateji olabileceği varsayılmaktadır (Holmes, 2014).

Çocuğun sinyallerine ilişkin verilen bu tutarsız yanıtlar aleksitimiye ve düşük beden farkındalığına, vücut imaj bozukluğuna ve duygusal yemeye neden olmaktadır (Moon ve Berenbaum, 2009). Bu teori, olumsuz duygu durumlarında kişilerin yiyeceklere daha çok yönelmesini açıklayabilir ancak literatür gösteriyor ki duygulanıma bağlı yeme

davranışı yalnızca olumsuz duygular aracılığı ile tetiklenmemektedir. Olumlu duyguların da duygusal yemeyi tetiklediğine dair araştırmalar bulunmaktadır (Cools, Schotte ve McNally, 1992). Literatürdeki bu çelişkiyi açıklamak için modern bağlanma kuramına değinmekte fayda görülmektedir.

2.2.2. Shore ‘Nörobiyoloji Temelli Modern Bağlanma ve Düzenleme Teorisi’

Bağlanma olgusu, bebeğin sağ beyni ile bakıcının sağ beyni arasında meydana gelen iletişimler yoluyla oluşmaktadır (Schore, 2001). Bağlanma üç farklı yolla şekillenmektedir: (1) görsel, yüz yüze işlemler; (2) sesin duygusal tonunun işitsel ifadeleri; (3) vücudun dokunsal-jestsel ipuçları (Schore, 2003). Bütün bunlar bebeğin ve annenin sağ beyni arasında çok hızlı bir şekilde gerçekleşmekte ve yaşamın geri kalanında bu sözsüz iletişim becerileri tüm kişiler ve nesneler arası (yiyecekler, eşyalar vb.) ilişkilere yansımaktadır. Bunun yanında sağ yarıkürenin limbik ve otonomik sistemlerle daha bağlantılı olduğu, doğum öncesi ve doğum sonrası dönemde sol yarıküreden önce geliştiği de bilinmektedir. (Shore, 2012). Limbik sistemin ise duygu düzenlemede ve duyguyu işlemede önemli rol oynadığı görülmektedir (Shore, 2013a). Bu nedenle limbik sistemdeki herhangi bir bozulmanın uyumsuz duygu düzenlemeye neden olacağı ve duygusal bozuklukların yanı sıra duygusal yemeye neden olabileceği ifade edilmektedir (Shore, 2013b).

Bağlanmayla ilgili sinir bilim temelli bu yeni anlayış, klasik bağlanma kuramına (Bowlby) yeni bir bakış açısı kazandırmıştır. Bowlby, annenin sakinleştirici tavrıyla bebeğin olumsuz duygu durumlarını düzenlemesini bağlanmanın anahtarı olarak görmektedir. Artık güvenli birincil bağlanma figürünün yalnızca olumsuz korku durumlarını azaltmakla kalmayıp aynı zamanda sevmeye ve oyun durumlarındaki olumlu duyguları da düzenlemesi gerektiğine dair güçlü kanıtlar bulunmaktadır (Shore, 2013b). Bir bağlanma ilişkisini değerlendirirken annenin yalnızca sakinleştirme ve yatıştırma yeteneğine değil aynı zamanda bebeği neşe, ilgi ve heyecan durumlarına teşvik etme yeteneğine de bakılmalıdır ki bu durum literatürde var olan çelişkiyi (duygusal yeme olumlu duygular aracılığı ile de tetiklenir Cools, Schotte ve McNally, 1992) açıklamak için önem arz etmektedir.

Nörobiyolojik olarak temellendirilmiş modern bağlanma teorisine göre (Schore ve Schore, 2008) insan yaşamının ilk yılındaki temel görev, bebek ile birincil bakıcısı arasında güvenli bir duygusal iletişim bağının oluşturulmasıdır. Bebek, bu süreçte gelişen olumlu duygusal durumları (örneğin sevinç, heyecan) ve olumsuz duygusal durumları (örneğin korku, öfke) bakıcıya iletmektedir. Bakıcı ise bunları düzenlemekte ve bebeğin sadece kendisiyle değil, insanlarla ve nesnelerle iletişim kurma yeteneğini şekillendirmektedir. Bu bilgiler ışığında bebeğin, bakım veren kişiyle sağ beyinden sağ beyine kurmuş olduğu örtük bağın kişinin nesnelerle kurduğu ilişkilerin temelini oluşturduğu söylenebilir.

Erken bağlanmadaki bu etkileşim, duygulanım düzenleme stratejilerini kodlamakta ve stresli çevresel zorluklar karşısında temel düzenlemeyi ve olumlu duygulanımı sürdürmek için başa çıkma mekanizmalarını da geliştirmektedir (Schore ve Schore, 2011). Dolayısıyla bakım veren kişi, bebeğe yiyecekleri duygulanım düzenleyicisi olarak da açlık sinyallerine yanıt vermek olarak da kodlayabilir. Bu bulgulara yanıt olarak Bost ve diğerleri (2014), ebeveynlerin kendi bağlanma stiline 2,5-3,5 yaş arası çocuklarda çocuğun yeme davranışını ve duygu düzenlemesini etkileyip etkilemediğini araştırmıştır. Güvensiz bağlanma stiline sahip olan annelerin çocuklarına tepki olarak daha olumsuz duygu düzenleme stratejileri (duygusal yeme) kullandıkları bulunmuştur. En önemlisi annedeki güvensiz bağlanma çocukların sağlıksız yiyecek tüketimini arttırmıştır. Yiyecekler ile kurulan bu bağın bebeğin doğduğu andan itibaren bakım veren ile kurduğu sözlü-sözsüz iletişime bağlı olduğu söylenebilir.

2.2.3. Fonagy ‘Zihinselleştirme Teorisi’

Bruch (1973), kendilerini güvensiz hisseden annelerin, çocuğu aşırı koruyarak ve çocuğu aşırı besleyerek uygunsuz tepki verme eğiliminde olduklarını ileri sürmüştür. Yiyecek yakınlık ve güvenliğin yerini almakta ve sonuç olarak çocuk biyolojik ve duygusal ihtiyaçları arasında ayrım yapamamakta ve bunun yerine yemeyi duygulanımı düzenlemek için bir aracı olarak kullanmayı öğrenmektedir. Bakıcı ile çocuk arasındaki bu erken "yanlış anlamının" ve olumsuz telafi edici yeme davranışının ardındaki mekanizmalar tam olarak anlaşılamamıştır. Zihinselleştirme kavramının uyumsuz ebeveyn-çocuk etkileşimlerinin bazı yönlerine ışık tutabileceği düşünülebilir.

Zihinselleştirme (Yansıtıcı İşlevsellik) “çoğunlukla bilinç öncesi yaratıcı zihinsel aktivitenin bir biçimi, yani insan davranışını kasıtlı zihinsel durumlar (örn. ihtiyaçlar, arzular, duygular, inançlar, davranışlar) açısından algılamak ve yorumlamak” olarak tanımlanabilir. (Fonagy, Gergely ve Target, 2007). Fonagy ve Target'a göre (2005) annenin zihinselleştirme kapasitesi; çocuğun sıkıntısını hissetmesine, anlamasına ve çocuğa kasıtlı bir fail gibi davranmasına olanak tanımaktadır. Sonuç olarak çocuğa hassas ve empatik bir şekilde tepki verebilmekte, onun zihinsel durumunu belirgin ve olası bir şekilde yansıtarak da çocuğun duygularını düzenleyebilmektedir (Fonagy, Gergely ve Jurist, 2018).

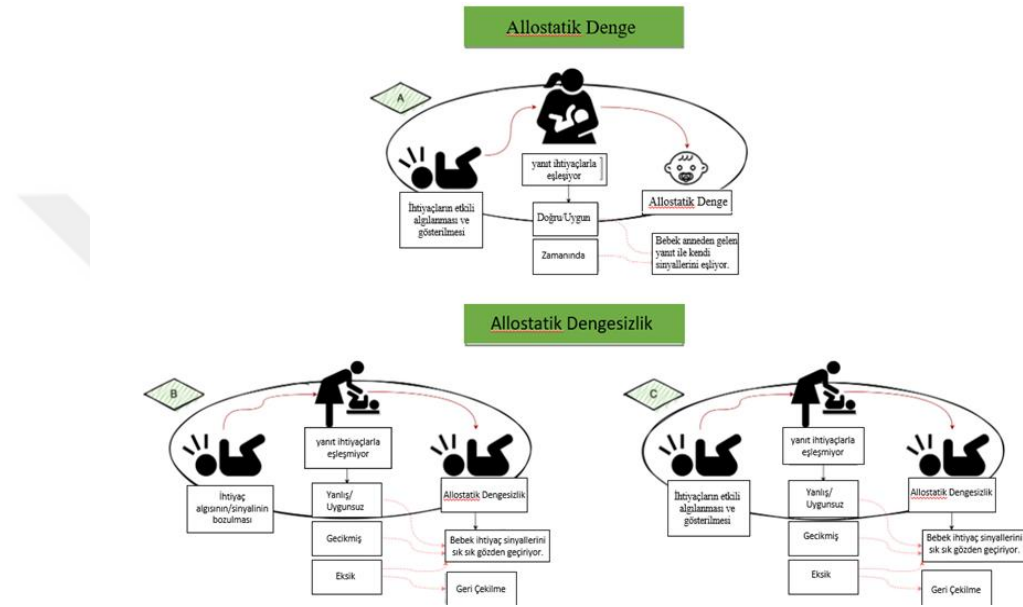
Ancak zihinselleştirme, çocuğun duygusal durumlarını yansıtmakla sınırlandırılmamaktadır. Kendi ilişki geçmişlerinden kaynaklı annelerin öz zihinselleştirme yetenekleri de farklılık gösterebilir (Suchman, DeCoste, Leigh ve Borelli, 2010). Annenin kendi kendine zihinselleştirmesindeki zorluklar yalnızca çocuğun duygusal durumlarını değil, aynı zamanda annenin kendi duygularını da düzenleme kapasitesinin bozulmasına yol açabilmekte; böylece kendisi de yemeği olumsuz duygularla başa çıkma için kullanabilmektedir.

Yetişkinlerde sağlıklı duygusal yeme davranışını açıklamada zihinselleştirmenin rolünü veya çocuğun duygusal yeme davranışında ebeveyn zihinselleştirmesinin potansiyel rolünü inceleyen çalışmalar henüz yapılmamıştır. Ancak yeme bozuklukları ve zihinselleştirme üzerine bazı araştırmalar mevcuttur. Örneğin Fonagy ve ark. (1996), anoreksiya nervozadan mustarip bir grup hastada daha düşük zihinselleştirme düzeyleri bulmuştur. Zihinselleştirme kapasitesi düşük olan anneler kendi sıkıntılarını yeterince anlayamadıkları ve tepki gösteremedikleri için (Fonagy ve diğerleri, 2018; Fonagy ve Target, 2005) olumsuz duygulardan kaçmak için gıdanın düzenleyici kullanımı gibi olumsuz baş etme mekanizmaları geliştirebilmekte ya da çocuklarının geliştirmelerine neden olabilmektedir (Harrist, Hubbs-Tait, Topham, Shriver ve Page, 2013; Vandewalle, Moens ve Braet, 2014).

2.2.4. Bruch ‘Psikosomatik Teori’

Bebekler kendilerini sözlü olarak ifade etmeden önce bakıcılarıyla aktif olarak somutlaşmış ritmik iletişim kurmaktadır (Trevvarthen ve Aitken, 2001). Bu iletişimler

yoluyla bebekler, görme, dokunma ve iç algı/intreoseptif farkındalık (vücudun konumu ve algısı) gibi çoklu duyular arasındaki uzay ve zaman bilgilerini bağlamayı öğrenmekte sonra yavaş yavaş kendi bedenlerinin sınırları ve eylem yetenekleri hakkında bilgi edindikleri düşünülmektedir (Brinck ve diğerleri, 2017). Son zamanlarda araştırmacılar bebeklerin intreoseptif algısının gelişiminin, bakım verenlerin yaşamın ilk aylarında bebeklerin fizyolojik ihtiyaçlarına yanıt verme ve bunları karşılama becerisine bağlı olduğunu öne sürmektedir (Atzil ve diğerleri, 2018; Fotopoulou ve Tsakiris, 2017).



²Şekil 2.2. Bebeklerin İç Algısal/İnteroseptif Farkındalık ve Allostatik Düzenleme Gelişiminin Şematik Bir Modeli.

Araştırmalar bebeklerin içsel uyarımları algılayabildikleri ve ihtiyaçlarını buna göre iletebildiklerini göstermektedir. Örneğin ilk başta taleplerini ince ipuçlarıyla ileterek ve bakıcı onların talepleri ile tutarlı bir yanıt verene kadar dikkat için çabalarını yavaş yavaş artırmak kullandıkları yöntemlerden biridir (Beebe ve Stern, 1977). Ek olarak

² **Künye:** Quad, Critchley ve Garfinkel, Interoception and emotion: Shared mechanisms and clinical implications, 2019.

Not: Fizyolojik durumlardaki değişikliğin bebek tarafından nasıl algılandığına ve ifade edildiğine bağlı olarak bakıcı, bebeğin ihtiyaçlarına uygun veya uymayan bir şekilde yanıt vermektedir. En yaygın senaryoda (A), vücudun durumundaki bir değişiklik derhal bakıcıya iletilmektedir. Bununla birlikte, eğer bebeğin ihtiyaçlarını algılaması bozursa veya sinyali net değilse (senaryo B) veya bakıcının tepkisi tutarsız veya tamamen eksikse (senaryo C), etkileşimlerdeki sistematik kesintilerin bir sonucu olarak allostatik dengesizlik ortaya çıkabilmektedir.

bebeklerin ağlamaları üzerine yapılan araştırmalar bebeklerin ağlamalarının birçok akustik özelliğinin onların uyarılma seviyeleriyle yakından bağlantılı olduğunu göstermektedir (Porter, Miller ve Marshall, 1986) Bu da bebeklerin ihtiyaçlarını bildirme biçimlerinin, bedensel durumlardaki belirli değişikliklerin bir sonucu olduğunu ortaya koymaktadır (Wood ve Gustafson, 2001). Ancak bebeklerin doğuştan gelen içsel algı kapasitelerinin bir şekilde bozulması sonucu bedenle bağlantı bozulmakta ve duygusal yeme problemi baş göstermektedir (Van Strein, 2018). İşte psikosomatik teori burayı aydınlatabilir.

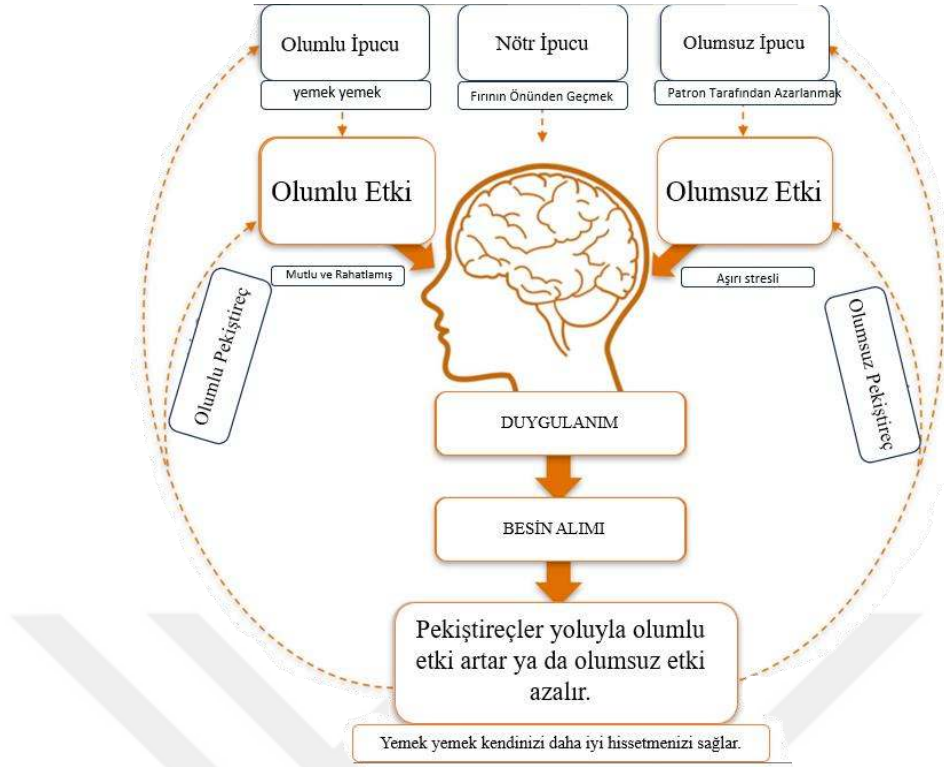
Psikosomatik teorinin, duygusal yemenin açlık ve tokluk gibi içsel ipuçlarını ayırt etme güçlüğüünün bir sonucu olarak ortaya çıktığını ileri sürmektedir (Bruch, 1973). Bu daha sonra açlığın fizyolojik ipuçlarının aksine duygulara tepki olarak öğrenilmiş bir yeme davranışına yol açtığını göstermektedir (Barrada, Cativiela, Van Strein ve Cebolla, 2018). Daha yeni araştırmalar içsel ipuçlarına ilişkin yetersiz farkındalığın deneysel bağlamlarda duygulara tepki olarak daha fazla yemenin yanı sıra kişinin bildirdiğı daha yüksek düzeyde duygusal yeme ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Van Strein, 2018; Ouwers, Van Strien, Van Leeuwe ve Van der Staak, 2009).

Bununla birlikte yetersiz iç algısal farkındalığın iştah açıcı özelliklere sahip olduğunu kavramsallaştıran çalışmalar bulunmaktadır (Ouwers, Van Strien, Van Leeuwe ve Van der Staak, 2009). Ancak öte yandan iç algısal farkındalıkta bireysel farklılıklar olduğunu savunan araştırmalarda mevcuttur (Stevenson, Mahmut ve Rooney, 2015; Murphy, Catmur ve Bird, 2019). Çünkü yemeğe verilen hedonik tepkiler kişilerin iç algısal farkındalıklarını etkilemektedir (Davidson ve Stevenson, 2022). Aynı derecede aç olduğu belirlenen insanlar üzerinde yapılan bir araştırmada hepsine aynı yiyecek yenmek üzere verilmiş ve bu yiyeceğın iştah açıcı özelliklerini değerlendirmeleri istenmiştir (Gearhardt, Treat, Hollingworth ve Corbin, 2012). Araştırma sonucunda tatlının hepsi için aynı ödöl değeri taşımadığı ve aynı derecede iştah özellikleri göstermedikleri görölmüştür. İştah ve duygusal farkındalığa yönelik müdahalelerin farklılık gösterebileceğı göz önüne alındığında, her birinin duygusal yemeyle nasıl ilişkili olduğuna dair daha incelikli bir anlayışa ihtiyaç olduğu söylenebilir.

2.2.5. Skinner ‘Öğrenme Teorisi’

Evrimsel bir bakış açısına göre besin kaynaklarına ilişkin her şeyi ve bunların ne zaman, nerede ve nasıl elde edileceğini hatırlamak adaptiftir (Singh, Lewis, Barto ve Sorg, 2010). Bunu yapmak için öğrenmenin en iyi tanımlanmış süreçlerinden birine güvenilmektedir: pekiştirme veya ilişkisel öğrenme (Skinner, 1963). Bu öğrenme süreci hem olumlu hem de olumsuz pekiştirmeyi içermektedir: olumlu pekiştirme, bir davranışın gelecekte tekrarlanma olasılığını artıran bir ödülün alınması ifade ederken; olumsuz pekiştirme, zararlı bir uyarının ortamdan çıkarılması sonucunda davranış sıklığındaki artış olarak ifade edilmektedir (Epstein, Leddy, Temple ve Faith, 2007; Dayan ve Niv, 2008).





³Şekil 2.3. Alışkanlık Döngüsü: Olumlu ve Olumsuz Pekiştirme Yoluyla Alışılmış Ödüle Dayalı Öğrenmenin Gerçekleştirilmesi.

Olumlu ve olumsuz pekiştirme yoluyla öğrenilen davranışlar sonuçlarıyla (ödüllere) pekiştirilmektedir. Beynimiz bir davranış ile ödül arasındaki bağlantıyı kavradığında gelecekte ödül kazandırıcı davranışı gerçekleştirme olasılığını artıran güçlü bir duygusal hafıza yaratmaktadır (Skinner, 1963). Basitçe ifade etmek gerekirse çok lezzetli bir yiyecek yediğinde kişi kendini iyi hissediyorsa kişi onu hangi koşullar altında yediğini, nereden bulduğunu ve onun neyinden hoşlandığını hatırlamaya yardımcı olacak bir anı oluşturmaktadır. Bu anı kişiye bir dahaki sefere benzer bir durumla karşılaştığında aynı davranışı yapması konusunda hatırlatıcı görevi görmektedir (olumlu pekiştirme). Yine benzer şekilde üzüntüyü veya kaygıyı azaltabilecek bir şey yenilirse belirli duygusal durumları azaltmak için belirli yiyecekleri yemeye yönelik bir anı oluşturulmaktadır (olumsuz pekiştirme) (Bakınız Şekil 2.3). Dolayısıyla kişi olumsuz duygulanımı

³ **Künye:** Beccia, Ruf, Druker, Ludwig ve Brewer, Women's experiences with a mindful eating program for binge and emotional eating: A qualitative investigation into the process of change, 2020.

dengelemek için sürekli olarak aynı yiyecekleri yemeyi pekiştirmektedir. Nitekim literatürde tatlı besinlerin olumsuz duygulanımı düzenlediği ve tatlı besinle tatlı yiyecekler ve duygusal yeme arasında pozitif ilişki olduğuna dair araştırmalar bulunmaktadır (Mearns, 2020; Oliver, Wardle ve Gibson, 2000) Buna göre (ve ironik bir şekilde) başlangıçta bizi hayatta tutmak için gelişen bu evrimsel öğrenme süreci duygusal yeme alışkanlığına doğru kaymaktadır.

2.2.6. Biyoloji Temelli Teoriler

Besinler enerji metabolizmasını, nörotransmitter sistemlerini ve hormon seviyelerini etkilemekte ve bu değişikliklerin her biri duygusal durumu değiştirmektedir (Flaskerud, 2015). Bu başlık altında biyolojik mekanizmaların duygusal yeme davranışına etkisi üzerinde durulacaktır.

2.2.6.1. Serotonin Artışı

Serotonin, ruh halinden vücut fonksiyonlarının çalışmasına kadar her alanda etkisi bulunan uyku kalitesinin artmasını ve sindirim sistemi problemlerinin düzenlenmesini sağlayan bir nörotransmitterdir (Matcht ve Simons, 2011). Fluoksetin gibi bazı antidepresanların beyindeki serotonin miktarını artırarak ruh halinin iyileşmesini sağlamaktadır (Artigas, 2013).

Karbonhidratlar açısından çok zengin fakat proteinler açısından çok fakir yemeklerin (örneğin patates, pirinç ve birçok tatlı yiyecek) alımı kandaki triptofan seviyelerini (serotonin üretimini tetikleyen amino asit) yükseltmekte ve bu da daha olumsuz duygu durumunun düzenlenmesini sağlamaktadır (van Strien, van der Zwaluw ve Engels, 2010). Bu nedenle, karbonhidrat açısından zengin yemeklerin tüketilmesi de benzer şekilde depresif ruh hallerinde azalmaya neden olabilmektedir (Wurtman, 1982). Bu hipotezin bir kısmı Markus ve diğerleri (1998) tarafından yürütülen bir deneyden gelmektedir. Katılımcıların bir kısmı karbonhidrat bakımından fakir yiyecekler tüketirken bir kısmı ise karbonhidrat bakımından zengin yiyecekler tüketmiştir. Katılımcılardan aynı zamanda sürekli gürültüye maruz kalırken (stres yaratmak için tasarlanmış bir görev) bazı zor matematik problemleri çözmeleri istenmiştir. Karbonhidrat açısından zengin yemekler tüketen katılımcıların, düşük karbonhidratlı

yemekler tüketen katılımcılarla karşılaştırıldığında kanlarında daha yüksek triptofan düzeylerinin yanı sıra daha düşük stres reaksiyonları gösterdikleri görülmüştür. Özetlemek gerekirse serotonin hipotezinin duygusal yemede bir rol oynadığı söylenebilir. Bununla birlikte besinlerin ruh hali ve duygularla ilgili nörokimyasal sistemler üzerinde etkisinin olabileceği başka yollar da bulunmaktadır.

2.2.6.2. HHA (Hipotalamik-Hipofiz-Adrenal) Eksen

Yeme davranışıyla ilişkili önerilen biyolojik mekanizmalardan biri hipotalamik-hipofiz-adrenal (HHA) eksen reaktivitesidir (Dallman ve diğerleri, 2004; Dallaman, La Fleur, Pecoraro, Gomez, Houshyar ve Akana, 2004b). HHA eksen strese karşı kompleks geribildirim mekanizmalarına sahip nöroendokrin bir yolaktır. Basitçe herhangi stres yaratan bir duruma ilişkin verilebilecek stres yanıtını düzenleyen önemli bir alandır ve HHA eksenindeki herhangi bir bozulma çeşitli yeme bozukluklarına neden olmaktadır (Spencer ve Deak, 2017). Klinik popülasyonlardaki bulgular strese karşı artan HHA eksen reaktivitesi ile aşırı yeme bozukluğu (Gluck, Geliebter, Hung ve Yahay, 2004), bulimia nervosa (Koo-Loeb, Pedersen ve Girdler, 1998) ve obezite (Mårin, Darin, Amemiya, Andersson, Jern ve Björntorp, 1992) arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalar HHA eksen ile duygusal yeme arasındaki bağlantıyı ortaya koyabilir. HHA'nın aktivasyonu yemeğin başlangıcını ve sonunu kontrol etmek için sırasıyla gıda alımının işleyişinin düzenlenmesi de dahil birçok önemli biyolojik fonksiyonun normal düzenlenmesine katkıda bulunmaktadır, ancak stres kronik olarak yükseldiğinde zararlı hale gelen kortizol sentezini ve salınımını uyarmaktadır (González ve diğerleri, 2022). Bir dizi hayvan çalışmasında fareler ardı ardına beş gün boyunca küçük şeffaf plastik kafeslerde hapsedilerek strese neden olunmuştur (Dallaman, Pecoraro ve Fleur, 2005). Her stres indüksiyonundan sonra bir grup fareye standart bir diyet, diğer grup fareye ise domuz yağı ve şekerle zenginleştirilmiş bir diyet verilmiştir. Zenginleştirilmiş gıda verilen hayvanlar, standart diyet uygulayanlara göre daha fazla yemiş ve ağırlıkları hızla artmıştır. Şeker ve yağ diyeti uygulayan farelerde ayrıca daha düşük kortizol (vücudun strese gösterdiği tepkiyi düzenleyen bir hormon) seviyeleri bulunmuştur. Bu da enerji açısından yoğun gıdanın hipotalamik-hipofiz-adrenal eksen etkileyerek fizyolojik stresi azalttığı bir

göstergesi olarak kabul edilebilir. Tatlı ve yağlı yiyecekler, kortizol seviyesini düşürdüğü için insanların bu yiyecekleri duygusal durumlarını iyileştirmek amacıyla tükettikleri söylenebilir (Wansink, Cheney ve Chan, 2003). İnsanlarda tatlı ve yağlı yiyeceklerin alımı ile duygusal yeme arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Mearns, 2020; Oliver, Wardle ve Gibson, 2000).

Özetle teoriler, duygu ve yemek yeme arasındaki bağlantıları açıklayabilecek tek bir mekanizma olmadığını göstermektedir. Kùltürler arası araştırmalar yapıldığında belirli toplumlarda yiyeceğin bolluğu, stres ve belirli biyolojik faktörler (örneğin tat duyarlılığı) bu mekanizmada önemli rol oynayabilir. Bir çok yönüyle belirsizliğini koruyan bu kavramın biyolojik, psikolojik ve sosyolojik temelleri halen hipotezlere dayandırılmaktadır. Duygusal yemenin kesin nedenleri ancak duygusal yeme çalışmalarına yönelik metodolojik yaklaşımlar geliştirildiğinde keşfedilecektir.

2.3. DUYGUSAL YİYEN KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ

Duygusal yeme kavramına yönelik literatür incelendiğinde duygusal yeme davranışı gösteren kişilerin bir takım ortak özelliklere sahip olduğu söylenebilir. Bu başlık altında bu kişilerde var olduğu düşünülen bir takım ortak özellikler açıklanacaktır.

2.3.1. Düşük Beden Farkındalığı

Duygusal yeme, aç olunmasa dahi duygulanıma tepki olarak yemek yeme olarak tanımlanmaktadır ve duygularla başa çıkmak için uygunsuz bir girişim olarak kabul edilmektedir (Bennett, Greene ve Schwartz-Barcott, 2013; Brown, Smith ve Craighead, 2010). Duygusal yemenin, bedenden gelen açlığın fizyolojik ipuçlarına ilişkin duygulara yanıt olarak yemeyi içerdiği göz önüne alındığında düşük beden farkındalığının duygusal yemeyle ilgili bir faktör olduğu ileri sürülmektedir (Van Strien, 2018; Loucks ve diğerleri, 2021)

Beden farkındalığı, genellikle vücuttan gelen uyarılara duyarlılık veya kişinin içsel sinyalleri algılama ve tanımlama yeteneği olarak kavramsallaştırılmaktadır (Brown, Smith ve Craighead, 2010; Herbert ve Pollatos, 2012). Yeme literatüründe beden farkındalığı daha spesifik olarak içsel açlık-tokluk sinyallerini tanıma ve doğru bir

şekilde tanımlama yeteneğinin yanında duygusal farkındalığı ve kişinin kendi içsel duygusal durumlarını tanımlama yeteneğini kapsayan bir şekilde açıklanmıştır (Bennett, Greene ve Schwartz-Barcott, 2013; Fassino, Pierò, Gramaglia ve Abbate-Daga, 2004; Trenary, Craighead ve Hill, 2005). Düşük beden farkındalığı ise yeme patolojisinin gelişimi ve içsel duyular ile duygusal deneyimler arasında ayırım yapma zorluğu nedeniyle kilo alımı ile ilişkilendirilmekte ve bu da duygusal yeme de dahil olmak üzere uyumsuz yeme kalıplarına yol açabilmektedir (Jenkinson, Taylor ve Laws, 2018; Bennett, Greene ve Schwartz-Barcott, 2013). Tıkanırcasına yeme literatüründeki çalışmalar bireylerin içsel açlık ve tokluk ipuçlarına yanıt verme becerilerini geliştirmenin aşırı yemede azalmaya yol açtığını ortaya koyarken mevcut çalışmaların sonuçları, açlık ve tokluk ipuçlarını tanımlamadaki zorlukların da duygusal yemeye katkıda bulunabileceğini göstermektedir (Brown, Smith ve Craighead, 2010; Hill, Craighead ve Safer, 2011; Goode ve diğerleri, 2020).

Psikosomatik teori içsel ipuçların (açlık dahil) yanlış yorumlanmasının duygulara tepki olarak yemek yemeye yol açtığını öne sürmektedir (van Strien, 2000). Alternatif olarak düşük beden farkındalığı, gıda alımını yönlendirmek için beden sinyalleri yerine dışsal ve fizyolojik olmayan ipuçlarına (duygular dahil) dikkat verilmesi nedeniyle duygusal yemeye neden olabilmektedir (Craighead ve Allen, 1995). Dolayısıyla iştah farkındalığı ile duygusal yeme arasında çift yönlü bir ilişki olabilir. Bu da iştah farkındalığının duygusal yeme için önemli bir klinik tedavi hedefi olabileceğini düşündürmektedir. İştah farkındalığı ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin yönünü daha iyi anlamak için boylamsal araştırmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir.

2.3.2. Düşük Duygusal Farkındalık

Duygusal farkındalık; kişinin kendi ve diğer insanların duygularına katılma, tanımlama ve etiketleme yeteneğidir (Lane, 2000). Duygusal farkındalık iki ayırt edilebilir bileşene ayrılabilir (Coffey, Berenbaum ve Kerns, 2003; Gohm ve Clore, 2000, 2002): (1) kişinin duygularına ne ölçüde ilgi gösterdiği ve bunlara değer verdiği ve (2) kişinin kendi duygularını ne ölçüde tanımlayabildiği. Bundan sonraki süreçte Gohm ve Clore'un (2000, 2002) kullandığı terimlere sadık kalarak bu bileşenler sırasıyla (1) duyguya dikkat ve (2) duygusal farkındalık olarak adlandırılacaktır.

Çeşitli çalışmalar duygusal farkındalık ile yeme sorunları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Duygusal farkındalıkla ilgili olarak duyguya dikkat yeteneğindeki eksiklikler, kişinin özellikle yemek bağlamında olumsuz duyguları açlık olarak yanlış yorumlamasına yol açmaktadır (Van Strien ve Ouwens, 2007). Öğrenme teorisi perspektifinden bakıldığında yiyecek alımı sonrasında ortaya çıkabilecek herhangi bir rahatlama gelecekte bu stratejiyi kullanmayı güçlendirebilir (Hill, Craighead ve Safer, 2011). Nitekim literatürde tatlı yiyecekler ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi ortaya koyan ve tatlı besinlerin olumsuz duygulanımı düzenlediğine dair araştırmalar bulunmaktadır (Mearns, 2020; Oliver, Wardle ve Gibson, 2000).

Bulimia nervoza veya tıkanırcasına yeme bozukluğu olan bireylerde duygusal farkındalığın düşük olduğu bulunmuştur (DeZwaan ve diğerleri, 1995; Eizaguirre, de Cabezón, de Alda, Olariaga ve Juaniz, 2004). Ayrıca obez yetişkinlerden oluşan bir örnekleme Larsen, van Strien, Eisinga ve Engels (2006) daha düşük duygu farkındalığının daha yüksek düzeyde duygusal yeme ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Yine başka araştırmalarda duygusal yemeyle (örneğin nevroz) duygusal farkındalık arasında negatif ilişki olduğu bulunmuştur (Gohm ve Clore, 2002; Heaven, Mulligan, Merrillees, Woods ve Fairouz, 2001). Bunların yanında duygusal yeme; aleksitimi (van Strien, 2006), düşük duygusal farkındalık (Larsen, van Strien, Eisinga ve Engels, 2006), duyguya daha az dikkat (Moon ve Berenbaum, 2009) ve zayıf içsel farkındalık (Ouwens ve diğerleri, 2009; van Strien, 2006) kavramları ile ilişkilendirilmiştir.

2.3.3. Otomatik Pilot Hali

İnsanlar yedikleri yemeği kasıtlı olarak seçtiğine inanmak istese de yeme davranışının bilinçli olarak kontrol edilenden daha "otomatik" olabileceği ileri sürülmektedir (Cohen ve Farley, 2008; Köster, 2009). İnsanlar doğal olarak dikkatli bir şekilde yemek yiyebilirler ancak duygusal durumlar söz konusu olduğunda otomatik pilotun etkisi altına girebilmektedirler (Wansink, 2007). Deneysel çalışmalar insanların yemek yemesine rağmen yemek yeme niyetinde olmadıklarında davranışları hakkında post-hoc hikayeler oluşturduklarını dolayısıyla davranışlarının nedenlerinin tam olarak bilinçli olmadığını göstermiştir (Moldovan ve David, 2012).

Laboratuvar ortamında gıda tüketimini değerlendiren çalışmalar yeme davranışının kişisel beslenme hedeflerinden bağımsız olabileceğini göstermiştir (Hofmann, Rauch ve Gawronski, 2007). Örneğin çikolata tüketimi çoklu zamanı görevleri sırasında (bir şeyler okurken yemek vb.) yeme eylemi otomatik hale geçmektedir (Hofmann, Rauch ve Gawronski, 2007; Allan, Johnston ve Campbell, 2010). Günlük hayatta besin alımına ilişkin gerçek zamanlı günlüklerin kullanıldığı çalışmalardan elde edilen bulgular yeme davranışının büyük ölçüde bilinçten ziyade duygusal ipuçları tarafından yönlendirildiğini göstermektedir (Elliston, Ferguson ve Schüz, 2017). Benzer şekilde yeme davranışının alışkanlıklar tarafından yönlendirildiği de bulunmuştur (Wood ve Rünger, 2016). Olumsuz duyguları bastırmak ya da düzenlemek için tatlı tüketimini alışkanlık haline getirmek bu otomatik davranışa bir örnek olarak gösterilmektedir (de Bruijn, Kroeze, Oenema ve Brug, 2008; Lin, Wood ve Monterosso, 2016; De Bruijn ve diğerleri, 2007). Bu bağlamda duygusal yemede yalnızca davranışsal rutinler (alışkanlıkla gerçekleştirilen daha uzun eylem dizileri) değil özellikle otomatik davranışlar (alışkanlığın zahmetsiz, hızlı ve esnek olmayan bir yönü Bargh ve Chartrand, 1999; Wood ve Rünger, 2016) önemli bir rol oynuyor gibi görünmektedir.

Literatür aynı zamanda yeme davranışında hem otomatik hem de kontrollü süreçlerin rol oynadığını ve bu süreçlerin büyük olasılıkla iç içe geçmiş olduğunu göstermektedir (Hofmann, Adriaanse, Vohs ve Baumeister, 2014; Jasinska ve diğerleri, 2012; Haynes, Kemps ve Moffitt, 2015). Yeme davranışı genel olarak otomatik olsa da yeterli kontrol kapasitelerinin örneğin yeme farkındalığının bu otomatik pilota müdahale edebileceği ileri sürülmektedir (Haynes, Kemps ve Moffitt, 2015; De Bruijn ve diğerleri, 2007; Nederkoorn, Houben, Hofmann, Roefs ve Jansen, 2010).

2.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu düzenleme yalnızca obezite araştırmalarında değil aynı zamanda depresyon ve yeme davranışlarıyla yakından ilişkili bir öz düzenleme biçimidir (Joormann ve Gotlib, 2010; Mannan, Mamun, Doi ve Clavarino, 2016; Miller, Rosenblum, Retzliff ve Lumeng, 2016; Miller ve diğerleri, 2018; Power ve diğerleri, 2016; Schlam, Wilson, Shoda, Mischel ve Ayduk, 2013). Duygu düzenleme; genel olarak bireyin duygusal deneyimleri tanımlama, anlama ve kabul etme yeteneği olarak tanımlanabilecek çok boyutlu bir yapı olmasının yanı sıra sıkıntılı olduğunda dürtüsel davranışları kontrol

etmek ve duruma uygun olarak duygusal tepkileri esnek bir şekilde verebilme becerisidir (Gratz ve Roemer, 2004). Bunun tersine bu becerilerden bir ya da birkaçının yokluğu ya da eksikliği durumunda kişiler duygularını düzenlemede zorluk yaşayabilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygusal yeme, bozulmuş duygu düzenleme sisteminin bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Evers, Marjin-Stok ve de Ridder, 2010). Yemenin duyguları düzenlemek için de kullanılabileceği fikri mevcut duygusal yeme teorileri arasında belirgin bir şekilde yer almaktadır ve yeme bozukluklarına yönelik birçok psikoterapötik yaklaşımın temelini oluşturmaktadır (Macht, 2008; Safer, Telch ve Agras, 2001). Belirli yiyecekleri yemek hoş bir dikkat dağıtıcı olarak hareket edebilmekte ve bu nedenle olumsuz duyguları veya ruh hallerini düzenlemek (yükseltmek) için kullanılabilmektedir (Tice ve Bratslavsky, 2000). Parkinson ve Totterdell'in (1999) çalışmasına katılanlar; rahat yemeyi, "keyifli şeyler yapmak" veya "ortalığı toparlamak" gibi dikkat dağıtıcı diğer davranışsal stratejilere benzer şekilde kontrollü (yani kasıtlı) bir duygulanım düzenleme stratejisi olarak nitelendirmektedir.

Daha önce yapılan bir dizi çalışma duygu düzenleme güçlüğü ile düzensiz yeme davranışları arasında ilişki bulmuştur. Bu bulguların çoğu yetişkin örneklerinden gelirken (Evers, Marijn Stok ve de Ridder, 2010; Gianini, White ve Masheb, 2013) birkaç çalışma çocuklar ve ergenler arasında duygu düzenleme ile duygusal yeme arasındaki ilişkileri incelemiştir (Braet ve diğerleri, 2008; Lu, Tao, Hou, Zhang ve Ren, 2016; Harrist ve diğerleri, 2013; Shriver ve diğerleri, 2019). Duygu düzenlemenin çocuklar ve ergenler arasında yeme davranışlarını etkilediğine dair kanıtlar giderek artarken (Braet ve diğerleri, 2008; Lu, Tao, Hou, Zhang ve Ren, 2016) ergenlik döneminde duygu düzenleme becerileri az olan kişilerin daha fazla duygusal yeme davranışı gösterdiği görülmüştür (Shriver ve diğerleri, 2021).

Buraya kadar olan kısımda duygusal yemenin teorik temelleri ve duygusal yeme davranışı gösteren kişilerin birtakım özellikleri üzerine literatüre yer verilmiştir. Bundan sonraki başlıklarda ise duygusal yeme üzerine yapılmış araştırmalar çeşitli başlıklar halinde incelenecektir.

2.4. DUYGUSAL YEME ÜZERİNE YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Bu başlık altında duygusal yeme üzerine yapılan araştırmalar çeşitli başlıklar halinde incelenmiştir.

2.4.1. Duygusal Yeme Üzerine Yapılan Deneysel Araştırmalar

Deneysel çalışmalar potansiyel olarak kafa karıştırıcı bağlamsal faktörler üzerinde yüksek kontrol sağlamak ve duygusal yemenin objektif bir şekilde ölçülmesine olanak tanımaktadır (Smyth ve diğerleri, 2001). Duygusal durumun nedensel etkileri laboratuvar ortamında duyguların uyarımı kullanılarak ve daha sonraki gıda alımının değerlendirilmesiyle araştırılmaktadır (Engel ve diğerleri, 2016). Deneysel çalışmalarda kullanılan yöntemler: ruh hali/duygu indüksiyon yöntemleri, film alıntılarına, müziğe veya hikayelere maruz kalma gibi daha standartlaştırılmış yöntemlerden; katılımcıların yakın zamandaki bireysel duygusal deneyimlerini anlattıkları ve hayal ettikleri veya sosyal stres testinde olduğu gibi stresli değerlendirilmiş konuşma görevlerine maruz kaldıkları daha kendine özgü yaklaşımlara kadar çeşitlilik göstermektedir (Allen ve diğerleri, 2017). Besin alımının değerlendirilmesinde de çeşitli yaklaşımlar izlenmiştir. Altın standart yöntem, sahte 'tat' testi olarak adlandırılan katılımcılardan çeşitli yiyeceklerin tat derecelerini vermelerinin istendiği ve gerçek yiyecek alımının ölçüldüğü yöntemdir (Robinson ve diğerleri, 2017). Aşağıda duygusal yemeye ilişkin yapılan deneysel çalışmalar başlıklar halinde incelenmiştir.

2.4.1.1. Duygu Manipülasyonu Kullanılarak Yapılan Deneysel Çalışmalar

124 üniversite öğrencisi içerisinde belirlenen kriterleri sağlayan 45 kadın üniversite öğrencisi üzerinde olumsuz duygulara bağlı duygusal yeme davranışı test edilmek üzere bir deney tasarlanmıştır (Van Strien, Herman, Anschutz, Engels ve de Weerth, 2012). Araştırmaya katılan 45 kişi 'Yeme Davranışı Ölçeği'nin alt boyutu olan duygusal yemeyi kullanarak medyan bölme yöntemine göre 23'ü düşük duygusal yeme, 22'si yüksek duygusal yeme olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Katılımcılara yaklaşık 45 dakika boyunca TV izleyecekleri bilgisi verilmiştir ve izlerken istedikleri şeyi içmeye veya yemeye izin verilmiştir. Katılımcılara yemeleri için önceden tartılmış 2 kâse cips ve 2 kâse tatlı atıştırmalık verilmiştir. Herkesin bir şeyler yemesini sağlamak için katılımcılardan farklı türde atıştırmalıklardan en az bir parça yemeleri istenmiştir.

Katılımcıların yarısı hüzünlü bir film olan “Breaking the Waves”ı, diğer yarısı ise tarafsız bir film olan “Travelling Birds”ü izlemiştir. Filmlerin 14. ve 33. dakikalarında araya nötr reklamlar (araba ya da video kamera tanıtımı, tıraş jeli tanıtımı) konulmuştur. Çalışma sonucunda duygusal yeme puanı yüksek olan kişilerin hüzünlü film sonrasında duygusal yeme puanı düşük olan kişilere göre daha fazla yemek yemediği bulunmuştur.

Obez ve zayıf olarak iki gruba ayrılan yetişkinler üzerinde ruh hali değişimlerinin duygusal yemeye neden olup olmayacağına ilişkin bir deneysel çalışma tasarlanmıştır (Schneider ve diğerleri, 2010). Katılımcılarla ruh hali oluşturma protokolünde kullanılmak üzere anılar oluşturmak için son deneyimleri hakkında röportaj yapılmıştır. Görüşmeci her katılımcıdan geçen yıl içinde onları kaygılandıran ve kızdıran olayları tanımlamalarını istemiştir. Nötr ruh halinin uyarılması için katılımcılardan rutin bir ev işini (örneğin bulaşık yıkamak) hatırlamaları istenmiş ve bu anı, olumsuz bir duygu uyandırmadığı sürece kullanılmıştır. Katılımcılar her olayı kendi sözleriyle duruma neyin yol açtığını, ne olduğunu, bu konuda ne hissettiklerini ve sonucunu belirterek tanımlamaya teşvik edilmiştir. Anıları oluşturduktan sonra katılımcılardan; her olayı 1-10 puanlık likert ölçekleri üzerinde derecelendirmeleri, kendilerinden hangi duyguları (kaygı, öfke, mutluluk, üzüntü) hissettiğini anlatmaları istenmiştir. Katılımcılar nötr, kaygı ve öfke olmak üzere 3 deneysel ruh hali oluşturma oturumunu dengeli bir sırayla tamamlamıştır. Bu oturumlar sonrasında atıştırmalık yiyecekler verilmiştir. Araştırma sonucunda öfke durumlarının her iki grupta da gıda alımıyla ilişkisi bulunmazken kaygı durumlarının her iki grupta da gıda alımını arttırdığı bulunmuştur.

Stresin duygusal yeme üzerindeki etkisini ölçmek isteyen bir grup araştırmacı 41’i kadın 27’si erkek olmak üzere 68 katılımcılı bir deneysel araştırma tasarlamıştır (Oliver, Wardle ve Gibson, 2000). Katılımcılar rastgele deney ve kontrol olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Deney grubuna stres yaratan bir görev (örneğin öğle yemeğinden sonra yapmaları gereken ve sözde videoya kaydedilip değerlendirilecek olan 4 dakikalık bir konuşma hazırlamak) verilmiştir. Kontrol grubuna ise duygusal açıdan nötr bir metinden bir pasajı dinlemek olan benzer süreli (10 dakika) stresli olmayan bir görev verilmiştir. Deneysel görevin ardından katılımcılara tatlı, tuzlu ve yumuşak tada sahip, yüksek veya düşük yağlı yiyeceklerden oluşan bir açık büfe öğle yemeği servis edilmiştir. Deney sonucunda deney grubunun (stresli görev) kontrol grubuna göre (nötr

görev) daha fazla tatlı, yüksek yağlı yiyecekler ve daha fazla enerji açısından yoğun bir yemek yedikleri bulunmuştur.

Olumlu ya da olumsuz ruh halinin duygusal yemeyi etkileyip etkilemediğine ilişkin deneysel bir araştırma tasarlanmıştır (van Strien ve diğerleri, 2013). Araştırmaya katılan 61 kadın katılımcı Hollanda Yeme Davranışı Anketi kullanılarak duygusal yeme puanı düşük ve yüksek olanlar olarak iki gruba ayrılmıştır. Katılımcılara sanal gerçeklik deneyimi içeren bir duygudurum indüksiyon prosedürüne katılacakları ve burada seslendirmeye açıklanan bazı egzersizler yapmaları gerektiği söylenmiştir. Daha sonra denekler yazılımı bağlanmış ve katılımcılar sanal gerçeklik odasında yalnız bırakılmıştır. Katılımcılar yazılım programı kullanarak rastgele bir sevinç veya üzüntü ruh hali oluşturma koşuluna atanmıştır. Ruh halinin uyarılması amacıyla özel olarak geliştirilmiş bir sanal gerçeklik (VR-MIP) sistemi kullanılmıştır. Spesifik olarak VR yazılımı sevinç veya üzüntü uyandıran duygusal ortam, müzik ve film sahnelerinden alıntılar gibi ruh halini harekete geçirmek için çeşitli yöntemler içermektedir. Sevinç için ruh halinin uyarılmasında "Singing in the Rain" filminden bir alıntı kullanılırken üzüntünün uyarılması için "The Champ" filminden bir alıntı seçilmiştir. Her ruh hali indüksiyonundan sonra tüm katılımcılara elma (1 parça), muz (1 parça), tuzlu yer fıstığı (100 g), tatlı yer fıstığı (100 gr), cips (50 gr), jöleler (100 gr), tahıl barı (4 adet), çikolata (100 gr), pirinç diyet barı (4 adet), rosquilla (4 adet) verilmiştir ve yedikleri ölçümlenmiştir. Deney sonucunda düşük duygusal yiyenler üzüntülü ya da sevinçli fark etmeksizin benzer miktarlarda yemek yerken yüksek duygusal yiyenlerin sevinçli ruh haliyle üzüntülü oldukları ruh haline oranla önemli ölçüde daha fazla yemek yediği bulunmuştur.

Ebeveyn reddi ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi incelemek isteyen araştırmacılar yaşları 10 ila 17 arasında değişen 46 katılımcılı bir deney tasarlamıştır (Vandewalle, Moens, Bosmans ve Braet, 2017). Katılımcılar laboratuvara geliş sıralarına göre iki koşuldan birine rastgele atanmıştır: nötr durumda 23 kişi ve olumsuz durumda 23 kişi. Katılımcılara olumsuz ruh hali için üvey babası ve annesi tarafından sözlü tacize uğrayan 11 yaşındaki bir erkek çocuğunun hayatını konu alan 'The Bela With Evan' belgeselinden bir bölüm izletilmiştir. Nötr gruptaki katılımcılara 'Winged Migration' adlı doğa belgeselinden bir bölüm izletilmiştir. Her iki durumda da katılımcılara kısa bir video klibi (2 dakika 30 saniye) izleyecekleri ve ardından klip ile ilgili soruları

yanıtlamaları gerektiği söylenmiştir. Her ruh hali indüksiyonundan sonra katılımcılara küçük lokmalar halinde yiyeceklerden (90 g mini çikolatalı kurabiye, 25 g kırmızı biber cipsi ve 25 gr tuzlu cips) oluşan tek bir büfe sunulmuştur. Enerji alımını ölçmek için katılımcılar ayrıldıktan sonra kalan yiyecekler tartılmıştır. Araştırma sonucunda ebeveyn reddi için olumsuz duygu durumuna maruz bırakılan grubun nötr gruba göre daha fazla tuzlu atıştırmalık yediği bulunmuştur.

Bilişsel talep ve egoyu tehdit eden stres faktörlerinin çikolata alımı üzerindeki farklı etkilerini karşılaştırmak için 38 kadın katılımcı ile bir deney yapılmıştır (Wallis ve Hetherington, 2004). Katılımcılar Hollanda Yeme Anketinin alt boyutu olan duygusal yeme boyutuna göre iki gruba ayrılmıştır: duygusal yeme puanı yüksek olanlar/duygusal yeme puanı düşük olanlar. Ayrıca araştırmada kontrol grubuna (nötr) da yer verilmiştir. Katılımcılardan klinik uygulama ve araştırmalarda yaygın olarak kullanılan psikolojik bir test olan Stroop renk adlandırma görevini tamamlamaları istenmiştir. Uyumsuz renkli kelimelerin renkle adlandırılmasını içeren orijinal Stroop görevi, başlangıçta odaklanmış dikkat sürecini (yani kişinin, rakip bilgileri göz ardı ederken çevrenin tek bir özelliğine nasıl tepki verdiğini) incelemek için geliştirilmiştir. Bu araştırma için seçilen kelimeler içerisinde egoyu tehdit etmek için 'terk edilmek, yetersiz, beceriksiz, alay konusu' gibi birtakım kelimeler kullanılmıştır. Nötr sözcüklerden oluşan üçüncü bir koşul ise kontrol grubunu oluşturmaktadır. Her görevden sonra katılımcılara çikolata verilmiştir ve istedikleri kadar yiyebilecekleri söylenmiştir, daha sonrasında yenilen yiyecek miktarı tartılmıştır. Araştırma sonucunda genel çikolata alımı, ego tehdidinden sonra %23, uyumsuz Stroop görevinden sonra ise kontrol grubuna göre %15 artmıştır. Yüksek duygusal yeme puanına sahip kişilerin her görevden sonra diğer gruplara göre daha fazla çikolata yediği görülmüştür.

Başka bir araştırma ise duygusal ve kontrolsüz yeme stillerinin olumlu ruh hali iyileştirmesi sonrasında çikolatalı kurabiye tüketimi üzerindeki etkilerini ölçmek amacıyla tasarlanmıştır (Turner, Luszczynska, Warner ve Schwarzer, 2010). Araştırma yaş aralığı 16-45 olan 106 psikoloji öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Katılımcılar yazı tura atılarak deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Olumlu ruh hali manipülasyonu için kontrol grubuna popüler bir animasyon komedi programının 7,5 dakikalık bir klibi izletilmiş, kontrol grubu katılımcılarına ise civanın bilime katkısını konu alan belgeselin 7,5 dakikalık bir klibi izletilmiştir. Film sonrasında her iki gruba da ruh hali ölçeğini

doldurması istenmiş, ayrıca psikoloji ve yaşam bilimleri alanında sürekli eğitime ilişkin soruları yanıtlamaları istenmiştir. Soru-cevap bölümünün başında araştırmacılar, içinde sekiz adet orta boy çikolatalı kurabiye bulunan tek kullanımlık kaseleri her katılımcının önündeki bir masaya yerleştirmiş ve bunun araştırmaya katılımlarından dolayı bir şükran jesti olduğunu belirtmiştir. Araştırma sonuçlarına göre duygusal yeme ile kurabiye alımı arasındaki ilişkiye kontrolsüz yeme aracılık etmektedir. Moderasyonlu aracılık analizi, olumlu ruh halindeki iyileşmenin yemelerini kontrol edebildiklerini bildiren katılımcılar arasında daha az kurabiye alımıyla sonuçlandığını göstermiştir.

Yine son olarak başka bir çalışmada farklı derecelerde diyet kısıtlaması olan 91 kadında 3 ruh hali uyarımının (nötr, pozitif ve negatif) gıda alımı üzerindeki etkilerini test etmek amaçlanmıştır (Cools, Schotte ve McNally, 1992). 91 kişi rastgele olarak 3 gruba ayrılmıştır. Katılımcılar 3 film bölümünden birine maruz bırakılarak duygusal manipülasyona tabi tutulmuştur: seyahat günlüğü (nötr duygulanım), bir komedi filmi (olumlu duygulanım) ve bir korku filmi (olumsuz duygulanım). Filmlerden hemen önce deneklere poşet dolusu patlamış mısır verilmiştir ve film boyunca istedikleri kadar yiyebilecekleri söylenmiştir. Film sonrasında bu mısır poşetleri tek tek tartılarak ne kadar yendiği not edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre nötr filme maruz kalan deneklerde diyet kısıtlamasının artmasıyla birlikte gıda alımı azalmıştır. Ancak komedi filmi ya da korku filmi izleyen denekler arasında kısıtlamanın artmasıyla birlikte gıda alımının da arttığı gözlenmiştir. Bu sonuçlar, değerden bağımsız olarak duygusal uyarılmanın kısıtlanmış yiyiciler arasında duygusal yemeyi tetikleyebileceğini göstermektedir.

2.4.1.2. Duygusal Yemeyi Azaltmaya Yönelik Yapılan Deneysel Çalışmalar

Bu başlık altında duygusal yemeyi azaltmaya yönelik hazırlanan çeşitli müdahale uygulamalarına yer verilecektir. Ancak bilinçli farkındalık temelli stresi azaltma (MBSR), bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi (MBCT), bilinçli farkındalık temelli yeme farkındalığı (MB-EAT) programlarının duygusal yemeye etkisine ilişkin araştırmalar hariç tutulup bu programlara ilişkin araştırmalar farkındalık kavramı açıklandıktan sonra ‘Bilinçli Farkındalık Temelli Uygulamaların Duygusal Yemeye Etkisine Yönelik Araştırmalar’ başlığı altında verilecektir.

2.4.1.2.1. Duygusal Yemeyi Azaltmaya Yönelik ‘Kabul Kararlılık Terapisi’ Müdahale Uygulamaları

Duygusal yemeyi azaltmak için 1 günlük ‘Kabul ve Kararlılık Terapisi’ atölye çalışması yapılmıştır (Frayn, Khanyari ve Knäuper, 2020). Çalışmaya 28 kadın 4 erkek olmak üzere 32 kişi katılmıştır. Katılımcılar çalışmaya Hollanda Yeme Davranışı Ölçeği'nde 3,25 veya daha üstü puan alanlar arasından rastgele seçilmiştir. Atölye çalışmaları tek bir gün (yani 6 saat) boyunca gerçekleştirilmiştir ve katılımcılara duygusal yemeyi azaltma teknikleri öğretilmiştir. Atölyede genel anlamda 3 beceri üzerinde durulmuştur: değerlerin açıklanması ve bağlılık, kabul/sıkıntı toleransı ve farkındalık. Araştırmanın ön test ve son test sonuçlarına göre müdahaleden 2 hafta sonra duygusal yemede azalmalar bulunmuştur ve bu iyileşmeler 3 aylık takipte de devam etmiştir.

Başka bir duygusal yemeyi azaltmak için yapılan araştırma ise 5 kadın üzerinde yapılmıştır (Sudana ve Bintari, 2019). Bu çalışmada ise ‘Kısa-Kabul ve Kararlılık Terapisi’ uygulamasının duygusal yeme üzerindeki etkileri gözlemlemek amaçlanmıştır. Bu amaç kapsamında normalde bir günde içerisinde 8 saatte tamamlanan bu uygulama bu araştırma için üç gün boyunca her biri yaklaşık 90 dakika süren dört oturuma uyarlanmıştır. Oturumlarda genel anlamda 4 beceri üzerinde durulmuştur: kendini tanıma, kontrol, farkındalık ve kabul. Araştırma sonucunda ön ve son testlerin tamamı katılımcıların yarısından fazlasının iyileştiğini göstermiştir. Ancak iki katılımcının duygusal yeme puanı artmıştır. Araştırmacılar bunu kişilerin duyguları hakkında daha bilinçli hale gelmelerinin farkındalıklarını artırdığı ve duygusal yemeyi yükselttiği yönünde yorumlamıştır.

Yine başka bir araştırma ise obez kadınların duygusal yemeleri üzerinde ‘Kabul ve Kararlılık Terapisi’nin etkinliğini belirlemek amacıyla yapılmıştır (Nourian, Aghaei ve Ghorbani, 2017). Araştırmada ön test-son test tasarımına sahip ve bir aylık takip süresine sahip yarı deneysel bir desen kullanılmıştır. Obezite tanısı alan 30 kadın seçilmiş ve daha sonra rastgele deney ve kontrol gruplarına atanmıştır ve müdahale yalnızca deney grubuna uygulanmıştır. Müdahale her biri 90 dakikalık 8 oturumdan oluşmaktadır. Araştırmanın ön test ve son test sonuçlarına göre duygusal yeme miktarında anlamlı bir azalma olduğu bulunmuştur.

2.4.1.2.2. *Duygusal Yemeyi Azaltmaya Yönelik ‘Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)’ Müdahale Programları*

‘Bilişsel Davranışçı Terapinin duygusal yeme üzerinde etkisini araştırmak isteyen araştırmacılar ön test-son test kontrol gruplu bir deney tasarlamıştır (Kim ve diğerleri, 2020). Toplamda 70 kadının katıldığı çalışmada deney grubuna BDT temelli 8 hafta boyunca günlük geri bildirim ve ödevler sağlayan bir dijital sağlık hizmeti kullanarak terapist müdahalesi uygulanmıştır. Kontrol grubu ise dijital sağlık hizmetini kullanmış ancak terapist müdahalesi olmadan kişisel bakım hizmeti almıştır. 8 haftanın sonunda duygusal yeme davranışının deney grubunda kontrol grubuna oranla önemli azalma olduğu bulunmuştur.

Obezite cerrahisi uygulaması yapılacak olan 128 katılımcının operasyon sonrası duygusal yeme davranışlarında BDT’nin etkisini araştırmak isteyen araştırmacılar, bu grubu deney ve kontrol olmak üzere rastgele ikiye ayırmıştır (Paul ve diğerleri, 2021). Deney grubuna kontrol grubundan farklı olarak 10 haftalık, bireysel ve yüz yüze 45 dakikalık BDT seansları verilmiştir. BDT müdahalesinin hedefleri işlevsiz yeme davranışını azaltmak ve yeme ve aktivite açısından zihinsel sağlığı ve duygusal yemeyi iyileştirmek ve ayrıca ameliyat sonrası döneme hazırlık yapmaktır. Araştırma sonucunda deney grubunda kontrol grubuna göre duygusal yeme, depresif belirtiler ve psikolojik sıkıntıda azalmalar gözlemlenmiştir.

Tele-BDT uygulamasının obezite hastalarının kontrolsüz yeme ve duygusal yeme davranışları üzerindeki etkiyi ölçmek üzere bir araştırma tasarlanmıştır (Sackalingam ve diğerleri, 2023). Bu araştırmaya toplamda 306 obez hasta katılmış ve bunlar tele BDT uygulamasına maruz kalan 152 deney grubu, hiçbir uygulama yapılmayan 156 kontrol grubu olarak ayrılmıştır. Tele-BDT müdahalesi zor yeme senaryolarının belirlenmesini ve planlanmasını, aşırı yemeye alternatif olarak keyifli aktivitelerin planlanmasını, olumsuz düşüncelere meydan okuyarak ve sorunları çözerek duygusal yemeye karşı hassasiyeti azaltmayı ve düzenli aralıklarla sağlıklı öğünler ve atıştırmalıklar planlamayı içermektedir. Araştırma sonucunda deney grubunda kontrol grubuna oranla depresif semptomlarda, anksiyete semptomlarında ve duygusal yeme davranışında azalma bulunmuştur.

2.4.2. Duygusal Yeme ile Pozitif ve Negatif İlişkili Kavram Araştırmaları

Literatüre bakıldığında duygusal yeme ile pozitif ve negatif ilişkili birçok araştırmaya rastlanmıştır. Buna göre tıkanırcasına yeme (Ricca ve diğerleri, 2009), olumsuz mükemmeliyetçilik (Wang ve Li, 2017), depresyon (van Strien, Konttinen, Homberg, Engels ve Winkens, 2016), negatif duygulanım (Bekker, van de Meerendonk ve Mollerus, 2004), beden kitle endeksi (Braden, Musher-Eizenman, Watford ve Emley, 2018), stres (Chao, Grey, Whitemore, Reuning-Scherer, Grilo ve Sinha, 2016), dürtüsellik (Ebner, Latner, Rosewall ve Chisholm, 2012), öz yargılama (Oliveira, Ferreira, Mendes ve Marta-Simões, 2017), aleksitimi (Pinaquy, Chabrol, Simon, Louvet ve Barbe, 2003), duygu düzenleme güçlüğü (Echeverri-Alvarado, Pickett ve Gildner, 2020), duygusal iştah (Bullock ve Goldbacher, 2023), anksiyete (Goossens, Braet, Van Vlierberghe ve Mels, 2009), belirsizliğe tahammülsüzlük (Pak, Süsen, Denizci Nazlıgöl ve Griffiths, 2022) kavramları ile duygusal yeme arasında pozitif ilişki olduğu bulunmuştur.

Öte yandan temel ihtiyaç memnuniyeti (Timmerman ve Acton, 2001), başa çıkma tarzları alt boyutu ‘kendine güvenen yaklaşım’ (Yönder Ertem ve Karakaş, 2020), olumlu mükemmeliyetçilik (Wang ve Li, 2017), bilinçli farkındalık (Pidgeon, Lacota ve Champion, 2013), yeme farkındalığı (Brantley, Knol ve Douglas, 2023), duygusal farkındalık (Larsen, van Strien, Eisinga ve Engels, 2006), öz şefkat (Gouveia, Canavarro ve Moreira, 2019), öz kontrol (Zhu, Luo, Cai, Li ve Liu, 2014), sezgisel yeme (Smith, Serier, Belon, Sebastian ve Smith, 2020) gibi kavramlar ile duygusal yeme arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür.

2.4.3. Duygusal Yeme ve Aracı Değişken Araştırmaları

Literatürde duygusal yeme ile ilgili göze çarpan araştırma türlerinden biri de aracı değişken araştırmalarıdır. Aracı değişken iki değişken arasındaki ilişkiye dahil edildiğinde ya var olan anlamlı ilişkiyi ortadan kaldırıp yeni bir ilişki ortaya koymaktadır ya da ilişkiyi kendi üzerinden aktararak zayıflatmakta veya güçlendirmektedir. Bu bağlamda yapılan araştırmalara bakıldığında aşağıda duygusal yemenin başka kavramlarla olan ilişkilerinde aracı olduğu ya da duygusal yemenin başka kavramlarla ilişkisine aracılık eden araştırmalardan bahsedilmektedir.

Stresin mükemmeliyetçiliğin duygusal yeme üzerindeki etkisine kısmi aracılık ettiği bulunmuştur (Wang ve Li, 2017). Bu araştırmaya göre mükemmeliyetçilik ile duygusal yeme arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Bu ilişkiye stres faktörü de eklendiğinde aradaki ilişkinin daha da kuvvetlendiği ortaya konmuştur. Dolayısıyla mükemmeliyetçi yapıda birisinin strese maruz kaldığı dönemlerde normalden daha fazla duygusal yeme davranışı gösterebileceğini söylenebilir.

Duygu odaklı başa çıkma stilinin, algılanan stres ve duygusal yeme ilişkisi üzerinde kısmi aracı rol oynadığı bulunmuştur (Yılmaztürk, Demir, Çelik-Orucu 2018). Buna göre algılanan stres ile duygusal yeme arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişkiye duygu odaklı başa çıkma stili eklendiğinde bu iki kavram arasındaki ilişkinin güçlendiği görülmektedir. Yani algılanan stres seviyesi yüksek olan bir kişi aynı zamanda duygu odaklı başa çıkma stiline sahipse bu özelliğe sahip olmayan kişilere göre daha fazla duygusal yeme davranışı gösterebilir.

Öz yeterliliğin, depresyon ve duygusal yeme ilişkisi üzerinde kısmi aracı rol oynadığı bulunmuştur (Demirci, 2023). Araştırma sonucuna göre duygusal yeme ve depresyon arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişkiye öz yeterlilik dahil edildiğinde bu iki kavram arasındaki bağın zayıfladığı görülmüştür. Yani depresyon belirtileri gösteren bir kişi, öz yeterlilik düzeyinin yükselmesiyle daha az duygusal yeme davranışı gösterebilir.

Bilişsel çarpıtmaların, çocukluk çağı travmaları ve duygusal yeme arasında kısmi aracı rol oynadığı bulunmuştur (Akarca, 2023). Çocukluk çağı travmalarının bulunmasıyla duygusal yeme arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Yani bir kişi çocukluk çağında ne kadar çok fazla travma yaşadıysa o kadar fazla duygusal yeme davranışı göstermektedir. Bu ilişkiye bilişsel çarpıtmalar eklendiğinde pozitif ilişkinin daha da kuvvetlendiği bulunmuştur. Yani buna göre çocukluk çağı travmaları yoğun olan biri aynı zamanda bilişsel çarpıtmalara sahipse o kadar fazla duygusal yeme davranışı gösterebilir.

Kendilik algısının, algılanan stres ve duygusal yeme arasında kısmi aracı rol oynadığı bulunmuştur (Bozbek, 2022). Algılanan stres ile duygusal yeme arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Yani algılanan stres düzeyi arttıkça duygusal yeme davranışı da artmaktadır. Bu ilişkiye kendilik algısı dahil edildiğinde pozitif ilişkinin zayıfladığı

görülmüştür. Buna göre algılanan stres seviyesi yüksek olan birinin kendilik algısının yüksek olması duygusal yeme davranışının azalmasını sağlayabilir.

Bilişsel duygu düzenlemenin, kaygı ile duygusal yeme arasında kısmi aracı rol oynadığı bulunmuştur (Günbatan-Akoğlu, 2022). Kaygı ile duygusal yeme arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu ilişkiye bilişsel duygu düzenleme dahil edildiğinde pozitif ilişkinin zayıfladığı görülmüştür. Buna göre kaygı seviyesi yüksek olan birinin bilişsel duygu düzenleme becerisine sahip olması duygusal yeme davranışının azalmasını sağlayabilir.

Aleksitiminin, DAS (depresyon, anksiyete, stres) üçlüsü ile duygusal yeme arasında kısmi aracı rol oynadığı bulunmuştur (Tüzen, 2019). DAS ile duygusal yeme arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu ilişkiye aleksitimi eklendiğinde pozitif ilişkinin zayıfladığı bulunmuştur. Dolayısıyla DAS puanı yüksek biri beraberinde aleksitimi yani duygu körlüğü yaşıyorsa bu durum duygularını fark edememesine haliyle de duygusal yeme davranışında bir azalmaya neden olabilir.

2.4.4. Duygusal Yeme Üzerine Yapılan Nitel Araştırmalar

Duygusal yeme davranışı sergileyen normal kilolu kişilerin duygusal yeme davranışları hakkında fikir sahibi olmak için nitel bir çalışma tasarlanmıştır (Frayn, Livshits ve Knäuper, 2018). Yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığı ile katılımcılara duygusal yeme ile ilgili endişelerine yönelik sorular yöneltilmiştir. Araştırmada özetle katılımcılar: Kiloları, vücut imajları ve sağlıkları üzerindeki etkileri konusunda endişe duyduklarını ve bu davranışı kontrol edilmesi zor olan sağlıksız bir başa çıkma mekanizması olarak gördüklerini bildirmiştir.

Genç yetişkin bireylerin duygusal yeme davranışına yönelik algılarını belirlemek amacıyla nitel bir araştırma yapılmıştır (Bennett, Greene ve Schwartz-Barcott, 2012). Araştırma sonuçlarına göre kadınlar stresi duygusal yemenin birincil tetikleyicisi olarak tanımlamakta ve bunu sıklıkla suçluluk izlemektedir. Erkekler öncelikle can sıkıntısı veya endişe gibi rahatsız edici duyguların dikkat dağıtıcı olarak yemeğe yönelmesiyle tetiklenmekte ancak erkeklerin duygusal yeme olayından sonra suçluluk hissetme olasılıkları kadınlara göre daha az olduğu görülmektedir. Ayrıca bu kişilerin duygusal

yemeyle baş etmek için daha çok diyetle başvurduğu ancak bunu işlevsiz bulduğu görülmüştür. Öte yandan araştırmacılar duygu ve stres yönetimine odaklanan multidisipliner bir müdahalenin bu davranışı azaltmak ve kontrol etmek için daha işlevsel olduğu görüşünü benimsemektedir.

Duygusal yemenin gelişimi, sürdürülmesi ve tetikleyicileri üzerine araştırma yapmak isteyen bir grup araştırmacı toplamda 10 kişi ile yarı yapılandırılmış görüşme formları aracılığı ile yüz yüze görüşmeler yapmıştır (Knippen, Lee, Ford ve Welch, 2020). Katılımcılar duygusal yemenin birincil duygusal tetikleyicisi olarak olumlu ve olumsuz duyguları tanımlamıştır. En sık tekrar eden duygular: depresyon, stres, yalnızlık, üzüntü ve mutluluk'tur. Duygusal yeme sonrasında yaşanan genel duygu olarak rahatlık ve tatmin duygusu ön plana çıkmaktadır. Duygusal yemenin gelişmesinde veya sürdürülmesinde ailesel deneyimlerin ön plana çıktığı görülmüştür. Birçok katılımcı çocukluk döneminde bir ebeveyn tarafından terk edilme deneyiminden kaynaklanan gıda boşluklarını doldurduğunu bildirmiştir.

Duygusal yeme üzerine yapılan 26 nitel araştırmanın meta analiz sonuçlarına göre duygusal yeme davranışı gösteren kişilerin çocukluklarında kötü duygusal ortamlar yaşadıklarını, genellikle duygusal ifade eksikliği veya çok fazla olumsuz duygunun varlığıyla karakterize edildiğini göstermektedir. Bu zayıf duygusal becerilerin gelişmesine neden olmuştur (Henderson, Fox, Trayner ve Wittkowski, 2019). Yine aynı araştırma duygusal yiyenlerin, aile üyeleri ve akranlarıyla sosyal ve kişilerarası etkileşimlerde kendilerini savunmasız hissettiklerini göstermektedir. Bu kişilerin sıklıkla öfke, üzüntü, tiksinti, korku, utanç ve suçluluk gibi bir dizi olumsuz duygu yaşadığını ortaya çıkmıştır. Son olarak bunun kendileri veya başkaları üzerinde yaratabileceğine inandıkları olumsuz sosyal sonuçlar nedeniyle başkaları tarafından reddedilmeye veya başkalarına zarar verme potansiyeli de dahil olmak üzere bu duyguları ifade etmekte sıklıkla başarısız olduklarını ifade etmişlerdir.

Duygusal yemeye neden olan duyguları, ihtiyacı ve yemeğin rolünü ortaya koymayı amaçlayan araştırmacılar toplamda 28 kişiyle yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanarak görüşme gerçekleştirmiştir (Shireen, Castelli ve Legault, 2022). Bu araştırmanın temel bulgusu kaçış teorisini destekleyen fenomenolojik veriler olmuştur. Yani bireyler olumsuz duygu deneyimlerini hoş duygular uyandıran duygusal yeme

deneyimiyle yer deşiştirmektedir. Bu durum kişinin olumsuz duygu-düşüncelerini azaltmakta ve kişiye şimdiki anda bedenlenmiş hissettirmektedir. Dahası olumsuz duyguların deneyimi sırasında bireyler kendilerini düzenlemek için farklı davranışsal, zihinsel ve kişilerarası yöntemler deneseler de yine de kendini yemeğe yönelirken bulmuştur. Bunun nedeni ise onların davranışsal, kişilerarası veya kendisiyle ilgili psikolojik ihtiyaçlarının farkında olmamaları olabileceği düşünölmektedir.

Buraya kadar olan bölümde duygusal yeme kavramı, teorileri, araştırmaları detaylıca tartışılmıştır. Tüm bu bilgiler ışığında duygusal yemenin birden fazla parametresi olduğu ortaya konmuştur. Duygusal yeme davranışı gösteren kişilerin sıklıkla tekrar eden özelliklerine değinilmiştir. Bundan sonraki bölümde özelliklere müdahale ve duygusal yemenin azaltılabilmesi için araştırmanın temelini oluşturan bilinçli farkındalık kavramı detaylıca incelenecek ve açıklanacaktır.

2.5. BİLİNÇLİ FARKINDALIK

Bilinçli farkındalık müdahalelerine olan ilgi son otuz yılda katlanarak artmıştır. Bu ilginin büyük bir kısmı zihinsel ve fiziksel sağlık sonuçlarından geniş bir dizi sonuç için bilinçli farkındalık müdahalelerinin potansiyel faydalarını açıklayan bilimsel raporlar ve ilgili medyada yer alan haberler tarafından desteklenmiştir (Ludwig ve Kabat-Zinn 2008; Brown, Creswell ve Ryan, 2015). Bilinçli farkındalık müdahaleleri de giderek kurumsal ortamlara ve klinik tedavilere entegre edilmektedir. Yalnızca birkaçını saymak gerekirse: klinik (Dimidjian ve Segal 2015), iş yeri (Good ve diğerleri, 2016), okullar (Sibinga Webb, Ghazarian ve Ellen, 2016), askeri (Johnson ve diğerleri, 2014) ve hapishaneler (Samuelson, Carmody, Kabat-Zinn ve Bratt, 2007). Bilinçli farkındalık müdahalelerine olan ilginin bu şekilde artması bilim camiası tarafından şüphecilikten fanatizme kadar geniş bir yelpazede tepkilerle karşılanmıştır.

Bu kavramı daha da yakından tanımak ve anlamak için bu kısımda bu kavram tanımından, pratiklerine ve uygulama alanlarına kadar geniş bir perspektifte ortaya konacak ve literatür çerçevesinde incelenecektir.

2.5.1. Bilinçli Farkındalığın (Mindfulness) Tanımı

Farkındalık kelimesinin kökeni Pali dilinde “hatırlamak” anlamına gelen “sati” kelimesine dayanmaktadır (Nyanaponika, 1972). 1972 yılında Nyanaponika bilinçli farkındalık kelimesinin anlamını ortaya koymuş ve diğer araştırmacılar da bilinçli farkındalıkla ilgili çeşitli tanım ve açıklamalar sunarak ilgili literatüre katkıda bulunmuştur. (Brown ve diğerleri, 2007; Hooker ve Fodor, 2008; Kabat-Zinn, 2003; Shapiro ve Carlson, 2017; Soloway, 2016).

Bilinçli farkındalığın daha ileri ve en yaygın tanımı Doğu kültüründen etkilenen Batı toplumlarının yararına bilinçli farkındalık temelli çalışmalar yapan ilk bilim adamlarından biri olan Jon Kabat Zinn tarafından ortaya atılmıştır. Ona göre bilinçli farkındalık, şimdiki ana yargısız bir şekilde dikkat vererek ortaya çıkan deneyimleri olduğu gibi yargısız bir şekilde kabul etmektir (Kabat-Zinn, 2003). Akademisyenler bilinçli farkındalığın bir beceri mi, yoksa bir süreç mi (Germer, 2004), etik bir inanç mı, yoksa bir teknik mi (Harrington ve Dunne, 2015), bir maneviyat biçimi mi, laikliğin bir yönü mü, yoksa profesyonel bir iletişim aracı mı, olduğu konusunda devam eden tartışmalara katılmıştır. Kabat-Zinn (2001) bilinçli farkındalığın karmaşık bir kavram olmadığını ortaya koymak ve daha anlaşılır olmasını sağlamak için bilinçli farkındalığın parçalarına odaklanmanın önemini vurgulamıştır. Hooker ve Fodor (2008) bilinçli farkındalığın tanımını üç bölüme ayırmış ve bu bölümler üzerinde tek tek yoğunlaşmıştır. Tanımın çıkış noktası bilinçli farkındalığın deneyimsel olmasıdır ve bireylerin bir yolculukta olduğu ve an be an hayat yolculukları boyunca farkındalık elde edebilmeleridir. Bu durum bilinçli farkındalığın sürdürülebilir bir yapıya bürünmesini sağlamaktadır. Tanımın ikinci kısmı yani yolculukta olma hali bilinçli farkındalığın geçmişteki deneyimlere odaklanmadan ve gelecek kaygılarıyla ilgilenmeden şimdiki anı ele aldığını vurgulamaktadır. Tanımın son kısmı ise bilinçli farkındalık teriminin tüm olanları olumlu ya da olumsuz olarak sınıflandırmadan yargılamadan olduğu haliyle kabul edilebilmesidir.

Bilinçli farkındalık üç temel unsurdan oluşmaktadır: dikkat, niyet ve tutum (Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman, 2006). Bu üç temel unsurdan ilki olan dikkat: Kişinin şu anda kalma araçları arasında yer almaktadır. İkincisi niyet: Davranışlarımızın ardındaki amaç ve arzularımızı bilmek anlamına gelmektedir. Üçüncüsü tutum: İnsanların şu anda

olup bitenlere açık, nazik ve meraklı bir şekilde odaklanmasını sağlamaktadır. Yukarıda belirtilen unsurlar birbirinden ayrı düşünülmemektedir. Çünkü bilinçli farkındalıkta niyet, dikkat ve tutum birbiriyle iç içe geçmiştir. Bu üç temel unsur birbirini besleyerek farkındalık deneyimini zenginleştirmektedir (Shapiro ve Carlson, 2017).

Bu kavrama yönelik daha ileri ve daha derin bir bakış açısı bilinçli farkındalığı “bilincin bir niteliği” olarak tanımlamaktadır (Brown ve diğerleri, 2007). Genellikle meditasyonla ilişkilendirilen bilinçli farkındalık bir meditasyon pratiğinden çok daha fazlası olan bilince ait bir kavramdır (Cavanna, Shah, Eddy, Williams ve Rickards, 2011). Bilinçli farkındalık kişinin kendi düşünce ve duygularını takdir edebilme ve amaçlı davranabilme becerisine sahip olabilmesini sağlamaktadır. Bu sayede zihinde, bedende ve şu anda olup bitenler açıklıkla deneyimlenerek iç dünya ile bağlantı kurulabilir. Nitekim sürekli bilinçli farkındalık pratiklerinin iç görü yeteneğini geliştirdiğini ve kişilerin bedenleri ile bağlantılarını kuvvetlendirdiğine ilişkin kanıtlar bulunmaktadır (Ostafin ve Kassman, 2012). Ayrıca farkındalık meditasyonunun bilişsel denge ve duygusal istikrarın yanı sıra kişinin kendi içsel bedensel duyularının değerlendirilmesinin geliştirilmesinde de yararlı olduğu kanıtlanmıştır (Thompson ve diğerleri, 2015; Walker, Obolensky ve Thompson, 2010).

Bilinçli farkındalık zamanla öğrenilebilen ve bireyleri şimdiki andaki deneyimlere odaklanmaya davet ederek ilgili uygulamalarla geliştirilebilen bilişsel, sosyal ve duygusal bir beceridir. Bu beceri geliştikçe bedene, duygulara, düşüncelere ve mevcut deneyimlere ilişkin farkındalık artar ve otomatik tepki verme durumu azalmaktadır (Guertin, Malo ve Gilbert, 2023). Bu sayede bireyler deneyimlere otomatik olarak tepki vermek yerine şu anda durumu bütünüyle ele almakta farklı bakış açılarını değerlendirmekte ve en uygun cevabı verebilmektedir (Soloway, 2016). Bahsi geçen tanımlara ve detaylı açıklamalara dayanarak bilinçli farkındalık şu ana odaklanan yani şimdi ve burada olan duygu, düşünce ve deneyimleri tanıyan yargılamadan kabul eden bir zihin durumu ve süreç olarak özetlenebilir.

Bilinçli farkındalık ülkemizde çok yaygın olmayan ve tam olarak bilinmeyen bir kavram olduğundan dolayı bir kavramı anlamamanın en iyi yollarından biri ne olmadığını öğrenmektir (Williams ve Penman, 2022). Bilinçli farkındalıkla ilgili en yaygın yanlışlıklardan biri: Köklerinin Budizm’e dayanması nedeniyle bunun dini bir kavram

olduğudur. Dahası bilinçli farkındalık etik ve ahlaki bir inanç ya da sekülerleştirilmiş bir uygulama veya program olarak görülmektedir (Harrington ve Dunne, 2015). Bu kavramsal tanımlar kavramın terapötik değerine yönelik mevcut ilginin temelini oluşturmuştur. Terapötik bağlamda bilinçli farkındalık, eğitimli bir terapist tarafından yürütülen profesyonel bir klinik müdahalenin yanı sıra sıradan kişilerin bir okulda veya işyerinde yaşam kalitelerini iyileştirmek için kullanabileceği kişisel bir kendi kendine yardım aracı olarak kabul görmektedir (Harrington ve Dunne, 2015).

Bir diğer yanılgı ise bilinçli farkındalığın yalnızca meditasyon yöntemi ve rahatlama tekniği olduğu yönündedir. Bilinçli farkındalık uygulamaları günlük yaşam pratiklerinden başlayıp meditasyonu da içeren çok yönlü egzersizlerden oluşmaktadır (Williams ve Penman, 2022). Bu kavram birçok kişi için saatlerce oturarak meditasyon yapmayı çağrıştırmaktadır. Ancak bilinçli farkındalık pratikleri formal ve informal olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Germer, 2018). Formal bilinçli farkındalık uygulamalarının örnekleri şunları içermektedir: oturma meditasyonu, beden taraması, nefes meditasyonu...vb. (Epstein, 1999). Bu uygulamalar sayesinde vücutta rahatlama olduğuna ilişkin kanıtlar bulunmaktadır (Luberto, Hall, Park, Haramati ve Cotton, 2020). Bilinçli farkındalık uygulamalarının temel amacı ise bedeni rahatlatmak değil kişinin dikkatini şimdiki ana getirmektir (Hasson, 2024). Hiçbir şeyin düşünülmemesi gerektiği de bilinçli farkındalık uygulamaları sırasında karşılaşılan yanılgılardan biridir. Aksine uygulamalar sırasında gelen düşünceleri durdurmaya ya da kovmaya çalışmak yerine onları kucaklamak, tarafsız ve yargılamadan izlemek bilinçli farkındalık uygulamalarında uyulması gereken tutumdur (Palmerino, Langer ve McGillis. 1984).

Son yanılgı ise farkındalığın bir olumlama tekniği olarak anılmasıdır: İyi düşünün, iyi olsun ya da olumluya odaklanın ve pozitif olun. Mevcut durumun olumsuz yönlerini yok saymak bu kavramın temeline aykırı bir düşüncedir çünkü kavramın özü olan biteni olduğu gibi görebilmektir (Williams ve Penman, 2022). Bu bakış açısı o anda gerçekleşen deneyimlerin yaşanan durumdan farklı olduğunu göstererek ya da yaşamda karşılaşılan tüm durumların çok iyi olduğunu iddia ederek insanları hem var olan gerçekliğin dışına itmekte hem de kavramdan uzaklaştırmaktadır (Siegel, 2010).

2.5.2. Bilinçli Farkındalığın Tarihsel Temeli

Bilinçli farkındalık, tarihsel köklerini yaklaşık 2500 yıllık Budizm geleneğinden almaktadır. Budizm psikolojik ve ruhsal dinamiklerden oluşması nedeniyle diğer dinlerden farklılık göstermektedir (Wallace ve Shapiro, 2006). Wallace (1999) Budizm'in insan deneyiminin doğasının incelenmesinden ortaya çıktığına işaret etmektedir. Budizm, insanların acı çekmelerinin nedenlerini acıya karşı direnç göstermelerine bağlamaktadır (Wallace ve Shapiro, 2006).

Grossman'a (2010) göre günümüzde uygulanan haliyle bilinçli farkındalık kavramı dini bir kavram olmasa da kökünü aldığı Budizm ile kesişmektedir. Öte yandan Valerio (2016) tarafından yapılan bir çalışma bilinçli farkındalık literatürünün zamanla Budist bağlamlarından nasıl “bağımsız” hale geldiğini göstermiştir. Ancak kökleri Budist geleneğe dayanması dolayısıyla benzerlikler olduğu görülmektedir. Örneğin hem bilinçli farkındalık sürecinde hem de Budist geleneklerde otomatik tepkileri yönetmeye çalışarak şimdiki zamanın farkındalığına ulaşılmaktadır (Beck, 2005). Bir diğer benzerlik ise yargılayıcı olmayan ve olanı olduğu haliyle kabul bakış açısıdır (David, Lynn ve Das, 2013). Şimdiki deneyimlere tarafsız bir şekilde odaklanmayı gerektirmektedir. Son benzerlik ise insanların bilinçli farkındalık pratikleri ve Budist geleneğiyle ilgili uygulamalar yaparak bilinçli farkındalık becerilerini geliştirebilmesidir (Grossman, 2010).

Bilinçli farkındalık ve Budizm'in farkındalık kavramına bakış açıları bakımından farklılaştıkları görülmektedir. Bilinçli farkındalığın yapısı, mevcut psikolojik literatürde sıklıkla “dikkati” veya “farkındalığı” şimdiki andaki deneyimlere yönlendirme süreci olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 2013; Nilsson ve Kazemi, 2016). Ancak Budist öğretilerinde farkındalık yalnızca şu anda meydana gelen deneyimlere dikkat etme eylemini değil, aynı zamanda bilgeliği geliştirme sürecini de içermekte ve bu nedenle sıklıkla "bilge dikkat" olarak anılmaktadır (Ñanamoli ve Bodhi, 1995). Budist farkındalık kavramı, bir nesnenin/olayın şimdiki anına ve mevcut algısına dayanır ve odağın yalnızca nesne/olay üzerinde olmasını ve herhangi bir çağrışımdan yoksun olmasını sağlamaktadır (Weick ve Putnam, 2006). Bu soyutlamayı basitleştirmek için Weick ve Putnam (2006) şu tanımlı sunmaktadır: “Doğu farkındalığı; mevcut nesnelere tutunma, onları hatırlama ve dikkatin dağılması, çağrışımsal düşünme ve açıklama

yoluyla onları gözden kaçırmama becerisine sahip olmak anlamına gelmektedir. Özünde Budist farkındalığı anında net bir şekilde kavramsallaştırma, mevcut olma ile ilişkilendirilmektedir. Batı farkındalığı ise halihazırda oluşturulmuş zihinsel kavramların iyileştirilmesine odaklanan tamamlayıcı bir uygulamadır. (Weick ve Putnam, 2006). Yani Budist farkındalık bir yaşam felsefesi olarak anılırken Batı farkındalığı ise psikolojik, biyolojik ve sosyolojik açıdan insanı kapsayan tamamlayıcı bir çalışma alanıdır.

2.5.3. Bilinçli Farkındalığın Teorik Temelleri

Bilinçli farkındalığın pek çok olumlu sonucunun yanı sıra zamanla akıllara şu sorular gelmektedir: Teorik temelleri nedir?, nasıl çalışır?, mekanizmaları nelerdir? Halihazırda nitel araştırmalar, fizibilite denemeleri, kontrollü klinik denemeler, davranışsal çalışmalar ve nörobilimsel araştırmalar da dahil olmak üzere geniş bir araştırma yelpazesini kapsayan geniş bir literatür gövdesi olmasına rağmen bu teorik incelemelerin göreceli olarak az olduğu görülmektedir. Öncelikle mevcut literatür kapsamlı bir teorik çerçeveye oturturulacak ve teorik temelleri açıklanmaya çalışılacak sonrasında mekanizmalarından bahsedilecektir. Bu farklı teorilerin temel amacı bu kavramı daha iyi meşrulaştırmak için çeşitli mekanizmalarını ve özelliklerini açıklığa kavuşturmadır.

Bilinçli farkındalık üzerine mevcut araştırmalar pratiklerinin mekanizmasını açıklayan birkaç teorik açıklamayı içermektedir. Bu açıklamaların birçoğu bilinçli farkındalık pratiklerinin dikkatin merkezi rolünü açıklamaktadır (Brown ve Ryan, 2003; Carmody, 2009). Diğerleri çeşitli bileşenlerin bilinçli farkındalık pratiklerinin yararlı etkilerine aracılık ettiğini öne sürmektedir. Örneğin Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman (2006) dikkat, niyet ve tutumun bilinçli farkındalığın üç kritik bileşeni olduğunu ileri sürmektedir. Yargılayıcı olmayan bir tutumla kasıtlı olarak dikkat vermek perspektifte önemli bir değişikliğe yol açmaktadır. Buna ise merkezden uzaklaşma veya yeniden algılama adı verilmektedir (Fresco, Flynn, Mennin ve Haigh, 2011).

Brown, Ryan ve Creswell (2007) ayrıca bilinçli farkındalığın yararlı etkilerinin altında yatan çeşitli süreçleri tanımlamaktadır: bunlar arasında (a) içgörü, (b) maruz kalma, (c) bağlanmama, (d) gelişmiş zihin-beden işleyişi ve (e) bütünleşme yer almaktadır. Benzer şekilde Baer (2003) bilinçli farkındalık becerilerinin semptomların azalmasına ve

davranış değişikliğine nasıl yol açabileceğini açıklayabilecek çeşitli mekanizmaları özetlemiştir: (a) maruz kalma, (b) bilişsel değişim, (c) öz yönetim, (d) rahatlama ve (e) kabul.

Baer ve arkadaşları (2006) bilinçli farkındalığın beş yönünü ortaya koymuştur: (1) gözlemlene (duyular, duygular, bilişler, görüntüler, sesler ve kokular gibi iç ve dış uyaranlara dikkat etmek veya bunları fark etmek); (2) tanımlamak (bu uyaranları kelimelerle not etmek veya zihinsel olarak etiketlemek); (3) farkındalıkla hareket etmek (otomatik veya dalgın bir şekilde davranmak yerine kişinin mevcut eylemlerine dikkat etmesi); (4) içsel deneyimi yargılamamak (kişinin duyularını, bilişlerini ve duygularını değerlendirmekten kaçınmak); (5) içsel deneyime tepkisizlik (dikkatin onlara kapılmadan düşünce ve duyguların gelip gitmesine izin vermek).

Son olarak Brown ve diğerleri (2007) bilinçli farkındalık teriminin bir zihin durumu olarak analiz edilmesi gerektiğini öne sürmüştür. Eğer insanlar farkındalığı yüksek bir zihne sahipse bu durumun insanlara çeşitli şekillerde katkı sağladığını vurgulayarak görüşlerini desteklemektedirler. Araştırmacılar bilinçli farkındalığın; dikkat esnekliği sağlama, bilinçli hareket etme, şimdiki ana dikkat verebilme gibi olumlu özelliklerine dikkat çekmektedir (Brown ve diğerleri, 2007).

Bilinçli farkındalık kavramı 2000’li yılların başından bu yana teorik temellerine açıklık getirilmeye çalışılan bir kavram olmuştur. Bu kavramın teorik temellerinin yanı sıra bu kavramı bu kadar popüler yapan mekanizmalar üzerine de çalışmalar bulunmaktadır.

2.5.4. Bilinçli Farkındalık Mekanizmaları

Bilinçli farkındalık pratiklerinin faydalarının ortaya çıkmasında bir dizi farklı ancak etkileşimli mekanizmanın rol oynadığına inanılmaktadır. Aşağıdaki bileşenlerin bilinçli farkındalığın etki mekanizmasının çoğunu tanımladığı önerilmektedir (Frith, 2002):

1. Dikkati düzenleme
2. Beden farkındalığı
3. Duygu düzenleme

Yukarıda geçen bileşenler gelişmiş bir öz-düzenleme süreci oluşturmak için zaman zaman etkileşim içine girmektedir (Carver ve Scheier, 2011; Vohs ve Baumeister, 2004). Bununla birlikte farklı bileşenler bilinçli farkındalık pratikleri sırasında herhangi bir anda devreye girebilmektedir. Aşağıdaki bölümlerde bu bileşenlerin her biri ayrı ayrı ele alınmaktadır.

2.5.4.1. Dikkati Düzenleme

Birçok farkındalık pratiği geleneği dikkat düzenlemeyi geliştirmenin gerekliliğini vurgulamaktadır (örneğin Theravada Budist geleneğinde Hart, 1987). Bilinçli farkındalık pratiklerini öğrenme sürecinin ilerleyen aşamalarında genellikle odaklanmış bir dikkat meditasyonu önerilmektedir. Odaklanmış dikkat meditasyonunda dikkatin tek bir nesneye dayanması gerekmektedir (Lippelt, Hommel ve Colzato, 2014). Uygulayıcı zihnin dağıldığını fark ettiğinde onu seçilen nesneye geri döndürmektedir. Odaklanmış bir dikkat meditasyonu için tipik bir talimat şudur: Tüm dikkatinizi gelen ve giden nefesinize verin. Dikkatinizi orada sürdürmeye çalışın. Dikkatiniz dağılırsa sakince dikkatinizi tekrar nefesinize yönlendirin (Smith ve Novak, 2003).

Odaklanmış dikkat meditasyonunun devamlı ve düzenli yapan kişilerin dikkat performansının arttığı ampirik olarak belgelenmiştir (örneğin Jha, Kromminger ve Baime, 2007; Slagter ve diğerleri, 2007; van den Hurk, Gionni, Gielen, Speckens ve Barendregt, 2010). İki çalışma meditasyon yapanların meditasyon yapmayanlara kıyasla daha iyi odaklanabildiklerini ve dışsal uyaranların dikkatlerini dağıtmasına daha az izin verdiklerini bulmuştur (Jha ve diğerleri, 2007; van den Hurk ve diğerleri, 2010). Aynı zamanda Jha ve diğerleri (2007)'nin çalışması meditasyon yapanların daha az dürtüsellik gösterdiğini ortaya koymuştur. Ek olarak yalnızca beş günlük meditasyon uygulamasının bile dikkati odaklamada iyileşmelere yol açtığını göstermiştir (Tang ve diğerleri, 2007).

Bilinçli farkındalık pratiklerini sürekli uygulayan kişilerin dikkat durumları nörobilim araştırmalarına da konu olmuştur. Nörogörüntüleme araştırmaları anterior singulat korteksin (kişinin beyinde hatalarını ve doğru olmayan yanıtlarını kontrol ederek uygun davranışın kontrol edilmesinden ve seçilmesinden sorumlu bölüm) uyumsuz bilgi işleme akışlarından ortaya çıkan çatışmaların varlığını tespit ederek dikkati mümkün

kıldığını (van Veen ve Carter, 2002) ortaya koymuştur. Fonksiyonel MRI (fMRI) kullanan Hölzel ve diğerleri (2007) meditasyon yapanların odaklanmış dikkat meditasyonu yaptıklarında hangi beyin bölgesinin belirgin şekilde aktive olacağı sorusunun peşine düşmüştür. Yapmış oldukları araştırmada; yaş, cinsiyet ve eğitim açısından eşleştirilmiş kontrollerle karşılaştırıldığında deneyimli meditasyon yapan kişilerin anterior singulat korteksinde (karar verme ve dürtü kontrolü ile ilişkili olan bölüm) daha fazla aktivasyon olduğunu bulmuştur. Meditasyon sırasında beynin ön frontal lobunda (dikkat gerektiren görevlerle ilişkili bölüm) teta ritminin arttığı bulunmuştur (Aftanas ve Golocheikine, 2002; Kubota ve diğerleri, 2001). Bu bulgular ise meditasyon uygulamasının dikkatin gelişimine etkisini kanıtlamaktadır. Son olarak anterior singulat kortekste kortikal kalınlığın, kontrol denekleriyle karşılaştırıldığında deneyimli meditasyon yapanlarda daha kalın olduğu ve beyindeki gri maddenin (bilinçli beyin: insanların düşüncelerini, duyuşal uyaranların farkında olmalarını ve istemli hareketleri kontrol etmelerini sağlayan bölüm) bütünlüğünde artışa neden olduğu bulunmuştur (Grant, Courtemanche, Duerden, Duncan ve Rainville, 2010; Tang ve diğerleri, 2010).

2.5.4.2. Beden Farkındalığı

Beden farkındalığı, içsel bedensel duyuşlara dikkat vermek ve bunların farkında olmak olarak tanımlanmaktadır (Mehling ve diğerleri, 2009). Bilinçli farkındalık temelli uygulamalarda beden farkındalığına dikkat veren pratikler bulunmaktadır. Bunlardan biri olan beden taraması uygulamasıdır. Bu uygulama için tipik bir talimat şudur: Ayak parmaklarından başlayıp başın üst kısmına kadar her parçaya odaklanın. Dikkatinizi bedeninizin ilgili bölümüne yoğunlaştırın. Dikkatiniz dağılırsa sakince dikkatinizi tekrar bedeninizin ilgili bölümüne yönlendirin (Kabat-Zinn, 1990). Bilinçli farkındalık temelli uygulamalardan biri olan MBSR'ın dördüncü haftasında öğretilen oturma meditasyonunda beden farkındalığına dikkat çekilmekte ve dikkat tüm bedene an be an yönlendirilmektedir (Williams ve diğerleri, 2007). Yine bilinçli farkındalık temelli uygulamalarda bedene dikkat veren çeşitli uygulamalar (mindful yoga ve yürüyüş) bulunmaktadır (Segal ve diğerleri, 2002). Bu uygulamaları yapan kişiler genellikle bedensel durumlara ilişkin farkındalığın arttığını bildirmektedir (Mason ve Hargreaves, 2001; Morone ve diğerleri, 2008a; Langdon ve diğerleri, 2011).

Yine bilinçli farkındalık temelli uygulamalardan biri olan MBSR'ı tamamlayan kişilerin beden farkındalığındaki artış hem nicel hem nitel (kendileri tarafından bildirilen değişiklikler) bulgularla doğrulanmıştır (Carmody ve Baer, 2008). Başka bir çalışmada 10 deneyimli farkındalık meditasyoncusuna meditasyona başladıklarından bu yana hayatlarında ne gibi değişiklikler yaşadıkları sorulmuştur. 10 kişiden yedisi bedenlerinin daha fazla farkında olduklarını ve dördü ise daha fazla duygusal farkındalık bildirmiştir (Hölzel, Ott, Hempel, Hackl, Wolf, Stark ve Vaitl, 2007). Bilinçli farkındalığın beden farkındalığı üzerindeki etkisine ilişkin yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular beden farkındalığının geliştirdiğini ortaya koymaktadır (De Jong ve diğerleri, 2016; Bornemann, Herbert, Mehling ve Singer, 2015).

Bilinçli farkındalık nörobilim literatüründen elde edilen bir dizi bulgu beden farkındalığıyla ilgili beyin bölgelerinin işlevinde ve yapısında değişikliklere işaret etmektedir. İnsula (hafıza, duygudurum, otonomik kontrol, koku ve tat duyularında görevli bölüm) genellikle bedensel farkındalık görevleri sırasında ilişkilendirilirken (Craig, 2003) ve gri madde, iç algısal doğruluk ve içgüdüsel farkındalık ile ilişkilendirilmektedir (Critchley, Wiens, Rotshtein, Ohman ve Dolan, 2004). Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma (MBSR) programından sonra bireylerde (bilinçli farkındalık uygulaması yapmamış bireylerle karşılaştırıldığında) anlık deneyimlerine odaklandıklarında insula aktivasyonunun arttığı bulunmuştur (Farb ve diğerleri, 2007). Özetle nitel araştırmalardan nicel araştırmalara kadar uzanan bir dizi nörobilimsel bulgu bilinçli farkındalığın beden farkındalığı geliştirdiğine ilişkin kanıtlar sunmaktadır. Dolayısıyla bu durum yeme bozukluklarının ve duygusal yemenin temel problemlerinden biri olarak görülen beden farkındalığındaki düşüklüğün onarılmasına ilişkin umut verici kanıtlar olduğunu göstermektedir. (Catalan-Matamoros ve diğerleri, 2011; Beccia, Ruf, Druker, Ludwig ve Brewer, 2020; Bernatova ve Svetlak, 2017).

2.5.4.3. Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme; duygusal tepkinin bir veya daha fazla bileşenini artırmak, sürdürmek veya azaltmak için kullanılan bilinçli ve bilinçsiz stratejilerin tümünü içermektedir (Gross, 1998). Duyguları düzenlemede sıklıkla başvuru alan bilişsel stratejilerden biri de şimdi ve buradaya yargılayıcı olmayan bir tutumla yaklaşan bilinçli farkındalık temelli uygulamalardır (Kabat-Zinn, 1994). Bilinçli farkındalık alanındaki araştırmalar;

deneysel, kişisel raporlama, fizyolojik ve nörogörüntüleme verileri de dahil olmak üzere çeşitli yaklaşımlar aracılığıyla duygu düzenlemedeki gelişmeleri ele almıştır. Tüm bu araştırmalar ışığında bilinçli farkındalığın duygu düzenleme üzerindeki etkisi aydınlatılacaktır.

7 haftalık bir bilinçli farkındalık eğitim programına katılan kişiler kontrol grubu ile karşılaştırıldığında duygusal tepkisellikte bir azalma göstermiştir (Ortner ve diğerleri, 2007). Yine uzun süreli bilinçli farkındalık uygulayıcılardan oluşan bir grupta meditasyon deneyimi daha fazla olan katılımcılar daha az deneyimli uygulayıcılara göre daha az duygusal tepkisellik göstermiştir (Jha, Stanley, Kiyonaga, Wong ve Gelfand, 2010). Kısa (15 dakikalık) stres yönetimi müdahalelerinin anlık etkilerini araştıran bir anket çalışması bilinçli nefes almanın tekrarlayan duygu ve düşüncelere karşı tepkiyi azaltmaya yardımcı olabileceğini ortaya koymuştur (Feldman, Greeson ve Senville, 2010).

Fizyolojik çalışmalar bilinçli farkındalığın duygusal tepkiselliğin azalmasına yol açtığı ve tepkisellik sonrasında duygusal temel seviyeye dönüşü kolaylaştırdığını göstermektedir. Bireylerin kasıtlı olarak duygusal tepkileri düzenlediğinde tespit edilen tipik bir model olan PFC (prefrontal korteks) içindeki aktivasyonun artması ve amigdala'daki (duyguların üretiminden sorumlu bölüm) aktivasyonun azalması olarak şematize edilmektedir (Beauregard, Levesque ve Bourgouin, 2001; Harenski ve Hamann, 2006; Schaefer ve diğerleri, 2002). Bir elektroensefalogram çalışması bilinçli farkındalık temelli stres azaltma eğitiminin deney grubu kontrol grubuyla karşılaştırıldığında eğitimden sonra PFC (planlama, organizasyon, problem çözme, dikkat, kişilik, duygusal durum düzenleme) aktivasyonunda artış olduğunu ortaya koymuştur (Davidson ve diğerleri, 2003). Benzer şekilde etki daha güçlü sol prefrontal aktivasyon da yakın zamanda ortaya çıkmıştır (Barnhofer, Chittka, Nightingale, Visser ve Crane, 2010). Bu bulgular bilinçli farkındalık uygulamasının beyinde duygular ve duyguların kontrolünden sorumlu bölümler üzerinde etkili olduğu ve dolayısıyla duygusal düzenleme sürecini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Öte yandan duygusal yemeden mustarip kişilerin duygu düzenleme zorluğu çektiği bilinmektedir (Crockett, Myhre ve Rokke, 2015; Fisher, Mead, Lattimore ve Malinowski, 2017). Çünkü duygusal yeme davranışı gösteren kişilerin yiyecekleri

duygularını düzenlemek üzerine kullandıkları iddia edilmektedir (Frayn ve Knäuper, 2018). Bilinçli farkındalık temelli yaklaşımların duygu düzenleme üzerindeki etkilerinden yola çıkıldığında duygusal yemenin azaltılmasına ilişkin umut verici olduğu görülmektedir (Lattimore, 2020).

2.5.5. Bilinçli Farkındalık Pratikleri

Bilinçli farkındalık pratiklerinin birçok faydasının olduğuna ilişkin büyüyen bir literatür bulunmaktadır. Bilimsel araştırmalar; pratiklerin stres ve kaygıyı azaltmada, duygusal farkındalığı geliştirmede ve genel olarak daha mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürmede etkili olduğunu göstermiştir (Bajaj ve Pande, 2016). Araştırmalar aynı zamanda bilinçli farkındalığın bir kas gibi geliştirilebilir olduğunu göstermektedir (Liu ve diğerleri, 2015). Yani düzenli fiziksel egzersiz yoluyla fiziksel esnekliği geliştirebildiğimiz gibi kasıtlı zihinsel uygulamalarla da bilinçli farkındalığı geliştirebiliriz. Bilinçli farkındalık pratikleri dendiğinde akla çoğu zaman yalnızca meditasyon gelmektedir. Ancak uygulanan pratikler formal ve informal olarak ikiye ayrılmaktadır (Birtwell, Williams, Van Marwijk, Armitage ve Sheffield, 2019). İnformal bilinçli farkındalık pratikleri, belirli bir zaman ve mekân ayırmadan günlük yaşamın herhangi bir anında yapılabilen pratiklerdir (Kakoschke, Hassed, Chambers ve Lee, 2021). Bu pratikler; stresi ve kaygıyı azaltmak, duygusal farkındalığı geliştirmek ve genel olarak daha mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürmek için kullanılabilir. Örneğin informal pratiklere aşağıdakiler örnek oluşturabilir (Epstein, 1999):

Farkındalıklı yürüme: Yürürken dikkatini adımlarınıza ve bedeninizdeki hislere verme pratiğidir.

Farkındalıklı yemek yeme: Yemeğin tadına ve dokusuna odaklanarak ve yargılamadan yemek.

Farkındalıklı diş fırçalama: Diş fırçalarken dikkatini diş fırçalama işlemine ve bedeninizdeki hislere vermek.

Farkındalıklı araba kullanma: Araba kullanırken dikkatini yola ve bedeninizdeki hislere vermek.

Farkındalıklı nefes alma: Günlük yaşamın herhangi bir anında, nefesinize odaklanma ve nefesinizi fark etmek.

Farkındalıklı dinleme: Birisiyle konuşurken, tüm dikkatinizi ona verme ve onu yargılamadan dinlemek.

Farkındalıklı teşekkür etme: Günlük yaşamınızda minnettar olduğunuz şeyler için teşekkür etmek.

Farkındalıklı gülümseme: Gülümsemenin bedeninizde ve zihninizde yarattığı hislere odaklanmak.

Öte yandan formal pratikler belirli bir zaman ve mekân ayrılmış genellikle oturarak yapılan ve belli bir tekniğin kullanıldığı pratiklerdir (Germer, 2018). Formal pratiklere örnek olarak beden taraması, oturma meditasyonu ve mindful yoga örnek verilebilir.

Beden Taraması: Kişinin dikkatini bedeninin farklı noktalarına yönlendirerek beden ile bağlantı kurmayı sağlayan yaklaşık 40-45 dakikalık bir pratiktir (Dreeben, Marnberg ve Salmon, 2013). Bu uygulamada vücut baştan ayağa ya da ayaktan başa “taranarak” dikkatin vücudun farklı bölgelerine yönlendirilebilmesi öğretilmektedir. Kişiler beden taraması boyunca deneyimledikleri hisleri açıkça ve yargılamadan fark etmeleri ve kabul etmeleri eğer dikkatleri dağılırsa dikkati nazikçe tekrar bedenlerine çekmeleri konusunda teşvik edilmektedir. Beden taramasına ilişkin tipik talimatlar şöyledir: Rahat bir pozisyonda oturun veya uzanın. Gözlerinizi kapatın ve birkaç dakika boyunca nefesinize odaklanın. Dikkatinizi bedeninize getirin ve ayak parmaklarınızdan başlayarak bedeninizi yukarı doğru taramaya başlayın. Her bir bölgeye birkaç dakika boyunca dikkat verin ve o bölgede ne tür duyumlar olduğunu fark etmeye çalışın. Herhangi bir duygu veya düşünce ortaya çıkarsa onları yargılamadan gözlemleyin ve dikkatinizi tekrar bedeninize getirin. Beden taramasının beden ile bağlantı kurmayı artırdığı (Mirams, Poliakoff, Brown ve Lloyd, 2013) ve açlık tokluk sinyallerinin ayırt edilmesi konusunda yardımcı olduğu bilinmektedir (Hölzel ve diğerleri, 2008). Ayrıca nörogörüntüleme araştırmaları beden taraması esnasında sol alt temporal girus (öğrenme, hatırlama ve duygulardan sorumlu bölüm), sağ ön insula (bedensel duyguların iç algısı ve farkındalığı ile ilişkili bölüm) ve sağ hipokampüste (vücudun

otomatik olarak gerçekleştirdiği kalp atışı, vücut ısısının korunması, uyku düzeni, cinsel istek, üreme, yemek yeme, su içme gibi davranışsal hareketlerden sorumlu bölüm) daha yüksek aktivasyon olduğunu ortaya koymuştur (Hölzel ve diğerleri, 2007).

Oturma Meditasyonu: Kişinin belirli bir süre boyunca dik ve sessiz bir şekilde otururken dikkatin nefese yönlendirildiği ve yeni başlayanlar için 5 dakika ancak geliştikçe 40 dakikaya kadar çıkabilen bir pratiktir (Sauer-Zavala, Walsh, Eisenlohr-Moul ve Lykins, 2013). Bu meditasyon pratiğinde de aslında amaç yine beden ile bağlantı kurmaktır. Oturma meditasyonuna ilişkin tipik talimatlar şöyledir: Rahat bir oturma pozisyonu (yerde lotus, yarım lotus veya dizlerinizin üzerinde) bulun. Sırtınızı dik tutun ve çenenizi göğsünüze doğru hafifçe indirin. Nefesinizi fark edin ve nefesinizin burun deliklerinizden giriş ve çıkışını fark etmeye çalışın. Düşünceleriniz veya duygularınız dikkatinizi dağıtırsa onları yargılamadan gözlemleyin ve dikkatinizi nazikçe tekrar nefesinize yönlendirin. Oturma meditasyonunun stresi ve kaygıyı azalttığı, duygusal farkındalığı geliştirdiği, odak ve konsantrasyonu arttırdığı, ağrıyı azalttığı, beden farkındalığını arttırdığı ortaya konmuştur (Lothes, Matney, Naseer ve Pfyffer, 2023; Kabat-Zinn, 2016).

Mindful Yoga: Bilinçli farkındalık ve yoganın iç içe geçtiği bir pratiktir (White, 2012). Bu pratikte nefes ve bedene odaklanarak bütünsel bir zihin-beden yaklaşımı benimsenmektedir (Sauer-Zavala, Walsh, Eisenlohr-Moul ve Lykins, 2013). Bu yoganın diğer yoga türlerinden farkı hareketlerin akışına odaklanmak yerine her harekete ve nefesinize getirdiğiniz farkındalığa önem vermesidir (Farb ve diğerleri, 2015). Bu sayede yoga hareketleri sadece fiziksel bir egzersiz olarak değil, aynı zamanda bir meditasyon ve içe dönüş aracı olarak kullanılmaktadır. Bu uygulamanın duygu farkındalığı ve kontrolünü sağladığı (Mehling, Acree, Stewart, Silas ve Jones, 2018), beden sinyallerine dikkat vermeyi geliştirdiği (Cramer, Thoms, Anheyer, Lauche ve Dobos, 2016) bulunmuştur.

2.5.6. Bilinçli Farkındalık Temelli Yaklaşımlar

Farkındalığın kişilerin psikolojik ve beden sağlığı üzerindeki etkileri görüldükçe bilinçli farkındalık temelli yaklaşımlar özelleşmeye yani uzmanlık alanları oluşturmaya başlamıştır (Chiesa ve Malinowski, 2011). Literatüre bakıldığında MBSR (Bilinçli

farkındalık Temelli Stresi Azaltma Programı), MBCT (Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi), MB-EAT (Bilinçli Farkındalık Temelli Yeme Farkındalığı Programı), MBPM (Bilinçli Farkındalık Temelli Ağrı Yönetim Programı), MSC (Bilinçli Farkındalık Temelli Öz Şefkat Programı), MBSP (Bilinçli Farkındalık Temelli Uyku Programı) gibi farkındalığın özelleştirildiği ve tek bir noktaya odaklandığı programlar olduğu görülmektedir. Bu programlar arasında diğerlerine görece daha geniş literatüre sahip olan MBSR, MBCT ve MB-EAT programları aşağıda anlatılacaktır.

2.5.6.1. MBSR

Farkındalığın kökleri Budizm geleneklerine dayansa da Batı dünyasındaki insanlar bilinçli farkındalıkla ilk kez Jon Kabat Zinn'in aracılığıyla tanışmıştır. 1979 yılında John Kabat-Zinn tarafından MBSR programı geliştirilmiş ve kronik ağrısı olan hastalarda 8 hafta boyunca uygulamıştır (Kabat-Zinn, 2003). MBSR sonucunda kronik ağrı çeken hastaların stres düzeylerinde azalma gözlenirken zihinsel ve fiziksel sağlıklarında da iyileşme gözlenmiştir. Kabat-Zinn'in MBSR programı sonuçlarına dayanarak diğer araştırmacılar da MBSR'nin duygudurum bozuklukları, anksiyete, kanser, diyabet, fibromiyalji veya kalp hastalıkları gibi çeşitli hastalıkları yaşayan kişiler üzerindeki etkilerine odaklanmıştır (Massachusetts Üniversitesi, 2014c).

MBSR, sekiz haftalık bir grup programıdır. Her hafta 2,5 saatlik bir oturum ve günlük ev egzersizleri içermektedir (Kabat-Zinn, 2003). Oturum dinamikleri şunlar üzerine kurulmaktadır:

Meditasyon: Farkındalık meditasyonu ve beden taraması gibi farklı meditasyon teknikleri öğretilmektedir.

Yoga: Hafif yoga hareketleri ve nefes egzersizleri ile beden farkındalığı geliştirilmektedir.

Eğitim: Stres ve bilinçli farkındalık hakkında bilgi verilmektedir.

Grup Tartışması: Deneyimler ve duygular paylaşılmaktadır.

Öte yandan MBSR yalnızca hastalıklardan mustarip insanlar için kullanılmamakta, insanlar aynı zamanda yargılamadan kabullenmeyi ve şimdiki zaman farkındalığını

sağlayan farkındalık yeteneklerini arttırmak amacıyla bu programa da katılabilmektedir (Mazza-Davies, 2015). MBSR programının stresi ve kaygıyı azalttığı (Zhou ve diğerleri, 2020), depresyon belirtilerini hafiflettiği (Serpa, Taylor ve Tillisch, 2014), dikkat ve konsantrasyonu geliştirdiği (Anderson, Lau, Segal ve Bishop, 2007), öz sefkati artırdığı (Birnie, Space ve Carlson, 2010), duygusal esneklik sağladığı (Heshmati, Khoury, Azmoodeh, Zerang ve Sadowski, 2023), yaşam kalitesini yükselttiği (de Vibe, Bjørndal, Fattah, Dyrdal, Halland ve Tanner-Smith, 2017), yeme bozukluklarının tedavilerinde etkili olduğu (Wanden-Berghe, Sanz-Valero ve Wanden-Berghe, 2014) yönünde araştırmalar bulunmaktadır.

2.5.6.2. MBCT

MBSR etkinliğini kanıtlayınca Segal, Williams ve Teasdale (2002), MBSR programını depresyon hastalarının tedavisi için bilişsel terapiden de faydalanarak “Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi” (MBCT) adıyla uyarlamıştır. MBCT esas olarak bireylerin zihinsel eylemleriyle bağlantılıdır ve çoğunlukla depresyon gibi ruhsal rahatsızlıkları olan kişiler için kullanılmaktadır (Burke, 2010). MBCT programı da MBSR gibi 2,5 saatlik 8 haftalık oturumlardan oluşmaktadır.

MBCT programı MBSR’den uyarlanmış olsa da birbirlerinden farklılaştıkları noktalar bulunmaktadır (Piet, Fjorback ve Santorelli, 2016):

Hedef Kitle: MBSR genel stres ve kaygı yönetimi için tasarlanırken MBCT depresyonun nüksetmesini önlemek ve semptomlar için tasarlanmıştır.

Odak: MBSR bilinçli farkındalığı geliştirmeye odaklanırken MBCT depresyona katkıda bulunan düşünce kalıplarını ve duygusal tepkileri fark etmeyi ve bunlarla başa çıkmayı öğretmeye odaklanmaktadır.

Ek Teknikler: MBCT bilinçli farkındalık egzersizlerini bilişsel terapi teknikleriyle birleştirirken MBSR ise sadece farkındalık egzersizlerine odaklanmaktadır.

MBCT programının konsantrasyon yeteneğini arttırdığı (Bostanov, Keune, Kotchoubey ve Hautzinger, 2012), üstbilişsel farkındalığı geliştirdiği (Teasdale ve diğerleri, 2002), tekrarlayan düşünceleri azalttığı (Jermann ve diğerleri, 2013), depresyon belirtilerinde

iyileşme sağladığı (Goldeberg ve diğerleri, 2019), bedensel semptomları ve farkındalığı önemli ölçüde geliştirdiği (Lovas ve Barsky, 2010) ampirik kanıtlarla ortaya konmuştur.

2.5.6.3. MB-EAT

MB-EAT programı Kristeller (2014) tarafından yeme bozuklukları tedavisi ve yeme farkındalığının geliştirilmesi için MBSR'dan uyarlanmıştır. Program, genelde 8 haftalık 6-12 kişilik grup terapisi formatında sunulmakta ancak oturum sayıları 7-9-10 arasında değişmektedir. Her hafta 2-3 saatlik bir oturumlar düzenlenmektedir. Oturumlar bilinçli farkındalık egzersizleri, BDT (Bilişsel Davranışçı Terapi) teknikleri, beslenme eğitimi ve grup tartışmaları içermektedir (Kristeller, 2014).

Program bilişsel davranışçı terapiden de etkilemekle beraber kazandırmak istedikleri üç başlık halinde sıralanmaktadır:

Bilinçli Farkındalık: nefes farkındalığı, vücut farkındalığı, düşünce ve duyguların farkındalığı, kabul ve şefkat.

Bilişsel Davranışçı Terapi: otomatik düşüncelerin ve inançların belirlenmesi ve değiştirilmesi, başarılı başa çıkma mekanizmalarının geliştirilmesi, sağlıklı yeme alışkanlıklarının teşvik edilmesi.

Beslenme Eğitimi: besin grupları ve besin öğeleri, sağlıklı ve dengeli beslenme ilkeleri, porsiyon kontrolü, tüketim tetikleyicilerini yönetme.

MB-EAT programının tıknırcasına yeme bozukluğu yaşayanlar (Kristeller ve Wolever, 2010), bulimia nervosa tanısı alanlar (Masuda ve Hill, 2013), kilo verme ve kilo korumada zorluk çekenler (Barnes ve Kristeller, 2016) üzerinde etkili olduğu kanıtlanmıştır.

2.5.7. Yeme Farkındalığı

Bilinçli farkındalık temelli müdahalelerinin artan popülaritesiyle bu kavram yeme bozukluklarının iyileştirilmesinde de etkin rol oynar hale gelmiş ve umut verici sonuçlar ortaya koymuştur (Baer ve diğerleri, 2005; Kristeller, Bear ve Quillian-Wolever, 2006). İlerleyen yıllarda bilinçli farkındalık kavramı yeme bozukluklarının tedavilerinde

spesifik özellikler kazanarak yeni bir kavram doğurmuştur: Yeme Farkındalığı. Yeme davranışları ve farkında olma halinin birleştirilmesi olarak tanımlanan yeme farkındalığı, yemek yerken veya yemekle ilgili bir ortamda kişinin fiziksel ve duygusal duyuları hakkında yargısal olmayan farkındalığın sürdürülmesini ifade etmektedir (Farmson ve diğerleri, 2009). Köse ve diğerleri (2016) ise bu kavramı içsel ve dışsal süreçlerle ne yenildiğinden ziyade yeme davranışının nasıl ve neden oluştuğunu fark etmek, fiziksel açlık ve tokluk sinyallerini içselleştirip duygu ve düşüncelerinin farkında olmak, çevresel etmenlerden etkilenmeden besin seçimlerini yargılamadan o anda tüketilecek besine odaklanarak yeme şeklinde tanımlamıştır. Özetle yeme farkındalığı, bilinçli farkındalık ilkelerinin yeme eylemine uygulanmasını içermektedir.

Yeme farkındalığı, yiyeceklere yönelik tutumların ayarlanmasını içermekte ve yiyecek tercihleri ve isteksizliklerinin daha geniş bir şekilde anlaşılmasına yardımcı olmaktadır (Baer ve diğerleri, 2005). Ayrıca kişisel yeme davranışlarına ilişkin güçlü bir farkındalığın yanı sıra yemeye karşı duygusal tepkilerin kontrolünü de sağlamaktadır (Framson ve diğerleri, 2009). Araştırma kanıtları yeme farkındalığının genellikle duygusal yemeye yol açabilen duygusal tetikleyicileri azaltma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir (Mantzios ve diğerleri, 2018a).

Yeme Farkındalığını temel alan müdahaleler obezite, tıkanırmasına yeme, bulumia ve anoreksiya gibi yeme bozuklukları tedavilerinde kullanılmaktadır (Kristeller ve Hallet, 1999; Smith ve diğerleri, 2006). Öte yandan duygusal yeme üzerine de bir takım müdahale çalışmaları yapılmaktadır. Çünkü duygusal yeme son zamanların dikkat çeken kavramları arasında yer almaktadır ki bu durum duygusal yemenin yeme bozukluklarının temel nedenlerinden biri olarak sayılmasına dayandırılmaktadır (Lindeman ve Stark, 2001). Duygusal yeme üzerine yapılan bilinçli farkındalık çalışmaları umut vericidir. Sistematiik olmayan deneysel çalışmalarda duygusal yeme davranışının azaldığı gözlemlenmiştir (Beccia ve diğerleri, 2020; Katterman ve diğerleri, 2014). Duygusal yeme davranışındaki azalma birçok nedene bağlanabilir: biyolojik, prefrontal korteks ve ön singulat korteksteki aktivasyonlar (Chiesa ve Serretti, 2010); psikolojik, otomatik pilottan çıkmayı öğrenme (Baer, Walsh ve Lykins, 2009). Yeme farkındalığı beceri olması dolayısıyla birtakım ilke ve uygulamalarla geliştirilmektedir. Aşağıda bu ilke ve uygulamalar açıklanacaktır.

2.5.7.1. Yeme Farkındalığı Uygulamaları

Bu bölümde yeme farkındalığı becerisinin hayata nasıl dahil edilebileceği ve nasıl uygulamalarla geliştirilebileceğinden bahsedilecektir. Yeme farkındalığı uygulamaları arasında yemek yerken yavaşlamak ve yemeğin rengi, kokusu, dokusu gibi çeşitli yönlerine dikkat etmek gibi bir dizi uygulama bulunmaktadır (Kristeller, 2015). Yeme farkındalığını yaşama dahil etmenin bazı pratik yolları arasında yiyecekleri yutmadan önce iyice çiğnemek, yemek lokmaları arasında su içmek, yemeğin aromasının ve tadının tadını çıkarmak, daha küçük tabak ve kaseler kullanmak, yemek yerken televizyonu ve bilgisayarı kapatmak ve etrafta keyifli bir deneyim yaratmak gibi uygulamalar yer almaktadır (Monroe, 2015). Yeme farkındalığını oluşturan birden fazla uygulama vardır, ancak burada üzerine araştırmalar yapılan 5 temel uygulamadan bahsedilecektir.

2.5.7.1.1. Yeme Hızı

Yeme farkındalığının ilk temel prensibi yeme hızını azaltmaktır. Araştırmalar, daha yavaş yemenin daha düşük gıda alımıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Robinson ve diğerleri, 2014a). Bunun nedeni iştahı azaltan bağırsak hormonlarının salınmasını teşvik eden orosensör maruziyetini (yani yiyeceğin ağızda kaldığı süreyi) arttırması olabileceği düşünülmektedir (Hastan ve diğerleri, 2019; Krop ve diğerleri, 2018). Yemek yemeyi yavaşlatmanın tokluk sinyallerinin beyinde kaydedilmesi için zamana izin verdiğinden (yaklaşık 20 dakika sürmekte) yeme hızının azaltılmasının enerji alımını azalttığı ortaya koymaktadır (Petrini, 2003). Bir meta-analiz çalışması, her yaştan katılımcıda yeme hızının deneysel manipülasyonuna ilişkin hakemli 22 çalışmayı analiz etmiştir. Sonuç olarak daha yavaş yemenin gıda alımında önemli düşüşlerle sonuçlandığı sonucuna varmıştır (Andrade, Greene ve Melanson, 2008). Son olarak yeme hızını azaltma stratejileri arasında lokma büyüklüğünün azaltılması (Andrade, Greene ve Melanson, 2008) daha küçük mutfak eşyaları kullanılması (Spiegel, Wadden ve Foster, 1991) çiğneme sıklığının arttırılması, lokmaların arasında su yudumlamak, tabakta bir miktar yemek bırakmak ve yemek içinde duraklamalar yaratılması (Almiron-Roig ve diğerleri, 2015) yer almaktadır.

2.5.7.1.2. Açlık ve Tokluk Farkındalığı

Yeme farkındalığının ikinci temel prensibi açlık ve tokluğa dikkat vermektir. Burada yemek yemeyi yönlendirecek dış ipuçlarından ziyade fizyolojik açlık ve tokluk ipuçlarına kasıtlı olarak dikkat ifade edilmektedir (Warsink, 2004). Yutma mekanizması ve besinlerin sindirimi/emilimi arasındaki zaman farkı nedeniyle doyma hissinin geciktiği bilinmektedir (Bamford, Gonzalez ve Lalla, 2019). Doygunluk gıda ve besinlerin emilim öncesi ve sonrası fizyolojik, kimyasal ve mekanik faktörlerin karmaşık bir mekanizmasının sonucudur. Dolayısıyla bu hissin gelmesi için ilki yeme hızının düşürülmesi iken ikincisi ise tokluk ve açlık sinyallerinin beden üzerindeki etkilerine bilinçli şekilde dikkat vermektir (Kristeller ve Epel, 2014).

Öte yandan açlık hissi eğer beden farkındalığı düşük ise fizyolojik birtakım etkilerden ziyade duygu ve düşüncelerden hareketle ortaya çıkmaktadır (Canetti, Bachar ve Berry, 2002). Örneğin çok kaygılı olan kaygıyla nasıl baş edebileceğini bilmeyen biri yemek aracılığı ile kaygısını görmezden gelebilmekte ve dikkatini kaygıdan başka uyarılara çevirebilmektedir. Dolayısıyla dikkat dağıtıcı unsurlardan ne kadar arınık bir ortamda yemek yenirse bedene ilişkin sinyallere daha fazla dikkat verilebileceği söylenebilir.

2.5.7.1.3. Dikkat Dağıtıcı Unsurlar

Yeme farkındalığının üçüncü temel prensibi dikkat dağıtıcı unsurları fark etmektir. Yemeğin dikkat dağıtıcı unsurlarından kasıt: ilki dışsal uyarılar ikincisi ise içsel uyarılardır (Köse, 2021). Dışsal uyarılar arasında: ses, ortam, reklamlar, yemeğin kokusu/rengi/dokusu gibi uyarıcılar yer almaktadır. Dışsal uyarıların doyma hissi ve yenen yiyecek miktarı etkisi üzerine araştırmalar bulunmaktadır. Gürültülü bir ortamda yemek yiyen insanların daha fazla yemek yedikleri ve daha az doydukları bulunmuştur (Spence, 2014). 2018 yılında yapılan bir araştırmada koyu aydınlatmada yemek yiyen insanların daha fazla yemek yedikleri ve daha az doydukları bulunmuştur. Koyu aydınlatma, insanların yemeklerini görmelerini zorlaştırarak yeme hızlarını arttırmaktadır (Kasof, 2002). Kalabalık ortamda yemek yiyen insanların daha fazla yemek yedikleri ve daha az doydukları bulunmuştur (Herman, 2015). Kalabalık bir ortamda yemek, insanların dikkatlerini yemeğe odaklanmalarını zorlaştırmaktadır. Ayrıca restoranlarda yemek yiyenlerin evde yemek yiyenlere göre daha hızlı ve fazla

yemek yedikleri bulunmuştur (Diliberti, Bordi, Conklin, Roe ve Rolls, 2004). Yemek yerken sosyal medya kullanmanın yeme hızını arttırdığı ve daha fazla yemek yemeye neden olduğu ortaya konmuştur (Hawkins, Farrow ve Thomas, 2021). O halde dikkat dağıtıcı unsurların az olduğu bir ortamda yemek yemenin kişinin yemeye daha fazla dikkat vermesini kolaylaştırdığı söylenebilir.

Dikkat dağıtıcı unsurların ikincisi ise içsel uyaranlardır: duygu ve düşünceler. İnsanlar yeme davranışlarında duygu ve düşüncelerinden çok fazla etkilenmektedir: Yiyecek seçimleri, öğünlerin miktarı ve sıklığı, fizyolojik ihtiyaçlarla ilgili olmayan pek çok değişkene bağlanmaktadır (Canetti, Bachar ve Berry, 2002). Mehrabian (1980) farklı duygular ile gıda alım miktarı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Sıkıntı, depresyon ve yorgunluk sırasında daha yüksek gıda tüketimi yaşandığını; korku, gerginlik ve ağrı sırasında ise daha düşük gıda alımının yaşandığını bulmuştur. Lyman (1982) olumlu duygular sırasında sağlıklı gıda tüketme eğiliminin, olumsuz duygular sırasında ise abur cubur tüketme eğiliminin arttığını göstermiştir. Patel ve Schlundt (2001) olumlu ve olumsuz ruh hallerinde yenen öğünlerin nötr ruh halinde yenen yemeklerden önemli ölçüde daha fazla olduğunu ve olumlu ruh halinin yiyecek alımı üzerinde olumsuz ruh hallerinden daha güçlü bir etkiye sahip olduğunu bulmuştur. Macht (1999) öfke, korku, üzüntü ve sevincin farklı etkilerini incelemiştir. Denekler öfke ve sevinç sırasında korku ve üzüntü anlarına göre daha yüksek düzeyde açlık yaşadıklarını bildirmiştir. Özetle literatürde olumlu ve olumsuz duyguların yeme davranışı üzerindeki etkileri üzerine araştırmalar bulunmaktadır. Yani içsel uyaranların yeme davranışı üzerindeki etkisi yadsınamayacak derecededir. Dolayısıyla yeme farkındalığına sahip olmak anda kalmayı kolaylaştıracak böylece kişi hangi duyguların yeme davranışı üzerindeki etkisinin daha yüksek olduğunu fark edebilecektir.

2.5.7.1.4. Porsiyon Boyutları

Yeme farkındalığının dördüncü temel prensibi ise porsiyon boyutlarıdır. Tüketilen gıdaların porsiyon boyutu, enerji tüketimini değiştirebilecek bir belirleyicidir ve aşırı kilo ile duygusal yemenin hem önlenmesinde hem de tedavisinde ele alınması gereken önemli bir faktördür (Ello-Martin, Ledikwe ve Rools, 2005; Rolls, Roe ve Meengs, 2006). Yeme farkındalığının tam tersi olan “akılsızca” yeme, porsiyon büyüklüğünün etkili bir şekilde izlenmesinin önünde bir engel olarak tanımlanmıştır ve fizyolojik açlık

dışındaki ipuçlarının yönlendirdiği bilinçsiz aşırı tüketimi ifade etmektedir (Wansink, 2004; Wansink, 2010). "Akılsızca" aşırı tüketim, tüketim normları için çevresel veya harici ipuçlarına (örneğin ambalaj boyutu, tabak boyutu) artan bağımlılıkla ilişkilendirilmiştir (Barkeling, King, Näslund ve Blundell, 2007; Wansink, 2010). Ayrıca porsiyon boyutları arttıkça bireyin tüketilen kaloriyi doğru bir şekilde tahmin etme yeteneği tehlikeye girmekte ve bu da aşırı tüketime neden olmaktadır (Wansink, Payne ve Chandon, 2007). Özetle kişilerin ne yediklerini fark edebilmeleri ve gıda alımının kontrol edilebilmesi için porsiyon boyutlarına bilinçli bir şekilde dikkat vermek gerektiği söylenebilir.

Porsiyon kontrolünün nasıl yapılabileceğine ilişkin Rolls, Roe, Meengs, Wall ve Rosen (2006) birtakım önerilerde bulunmuştur:

Daha küçük tabaklar kullanmak: Daha küçük tabaklar kullanmak porsiyon boyutlarını ve kalori alımını azaltmaya yardımcı olabileceği öne sürülmektedir. Daha küçük tabak kullanan bireylerin daha büyük tabak kullananlara göre %22 daha az yediği bulunmuştur (Wansink, van Ittersum ve Painter, 2006).

Yemeği ölçmek: Yemeği ölçmek uygun porsiyon boyutlarının yendiğinden emin olmaya yardımcı olabilir. Yiyeceklerini ölçen bireylerin uygun porsiyon boyutlarını daha iyi anladıklarını ve bunun sonucunda daha az yediklerini ortaya çıkarmıştır (Rolls, Roe ve Meengs, 2006).

Farkındalıkla yeme pratiği yapmak: Farkındalıkla yeme aşırı yemeyi azaltmaya ve genel yeme alışkanlıklarını iyileştirmeye yardımcı olabilir. Bir meta-analiz araştırmasında dikkatli yemenin kilo kaybı ve kilo yönetimi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Fuentes Artiles, Staub, Aldakak, Eppenberger, Rühli ve Bender, 2019).

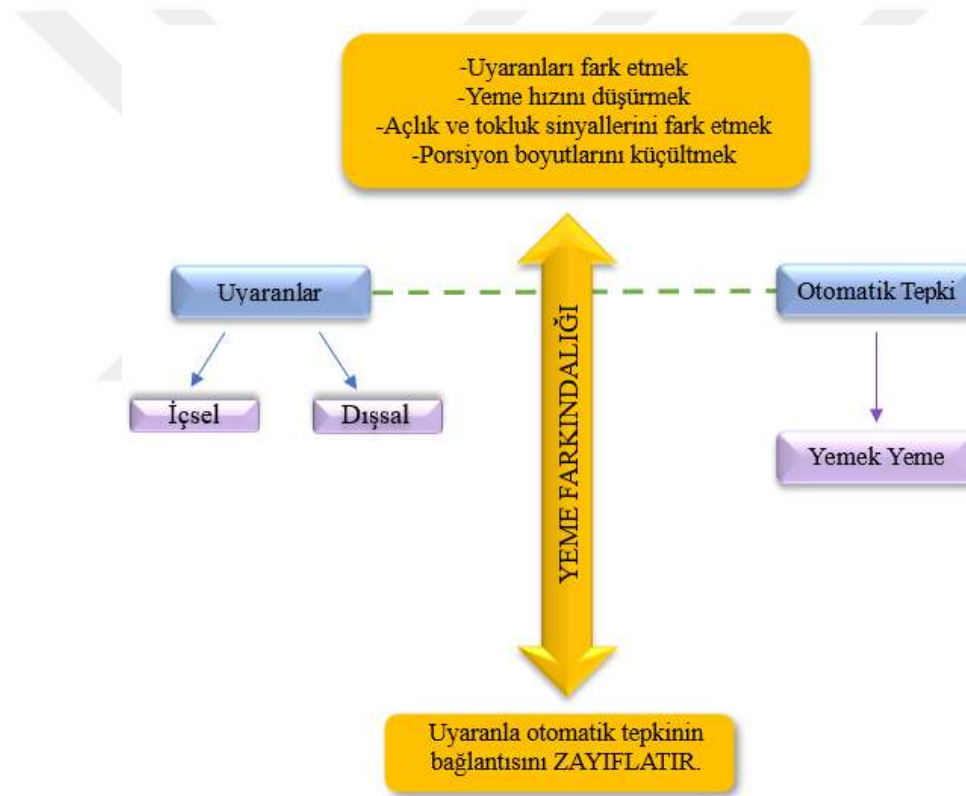
Dikkati dağıtmaktan kaçınmak: Dikkat dağınıkken yemek yemek aşırı yemeye yol açabilir. Televizyon izlerken yemek yiyen bireylerin izlemeyenlere göre %45 daha fazla yediği ortaya konmuştur (Ma, Hamza ve Akhtar, 2019).

Yemek öncesinde ne kadar yeneceği konusunda plan yapmak: Yemekler ve atıştırmalıkları önceden planlamak uygun porsiyon boyutlarının yendiğinden emin olmaya yardımcı olabilir. Öğünlerini ve atıştırmalıklarını önceden planlayan bireylerin

uygun porsiyon boyutlarını daha iyi anladıklarını ve bunun sonucunda daha az yedikleri bildirilmiştir (Brunstrom ve Mitchell, 2006).

Açlık ve tokluk işaretlerini tanımak: Ne zaman aç olduğunu ve ne zaman tok olduğunu bilmek porsiyon kontrolü uygulamak için çok önemlidir. Bir metaanaliz araştırması açlık ve tokluk işaretlerini tanıyabilen bireylerin tanımayanlara göre daha az yediklerini ortaya çıkarmıştır (Lappalainen ve Kaipainen, 2018).

Özetle yeme farkındalığı tüm yaşama çeşitli uygulamalar aracılığı ile entegre edilebilir. Bu uygulamalar ve yeme farkındalığının nasıl işlediği aşağıdaki şekilde gösterilmiştir.

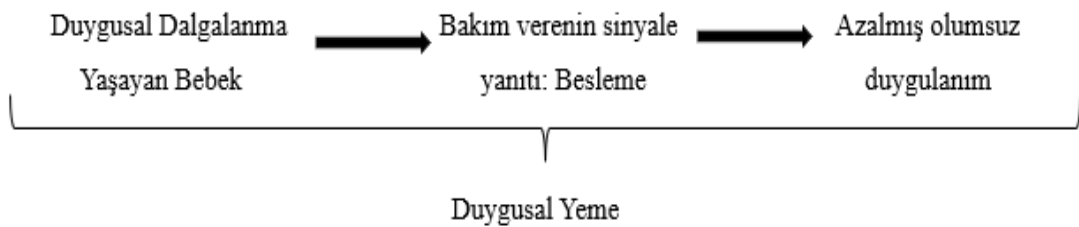


Şekil 2.4. Yeme Farkındalığının Yeme Davranışı Üzerindeki Etkisi.

Yeme farkındalığını yaşama entegre etmenin bunun yanında birçok yolu olduğu daha öncesinde belirtilmiştir. Örneğin yemek aralarında su içmek ve lokmaları uzun uzun çiğnemek de bu yeme farkındalığı becerisinin bir parçası olabilir. Burada önemli olan bunu sürdürülebilir bir halde öğünlere uyarlayabilmektir.

2.5.8. Yeme Farkındalığı Duygusal Yemeyi Nasıl Etkiler?

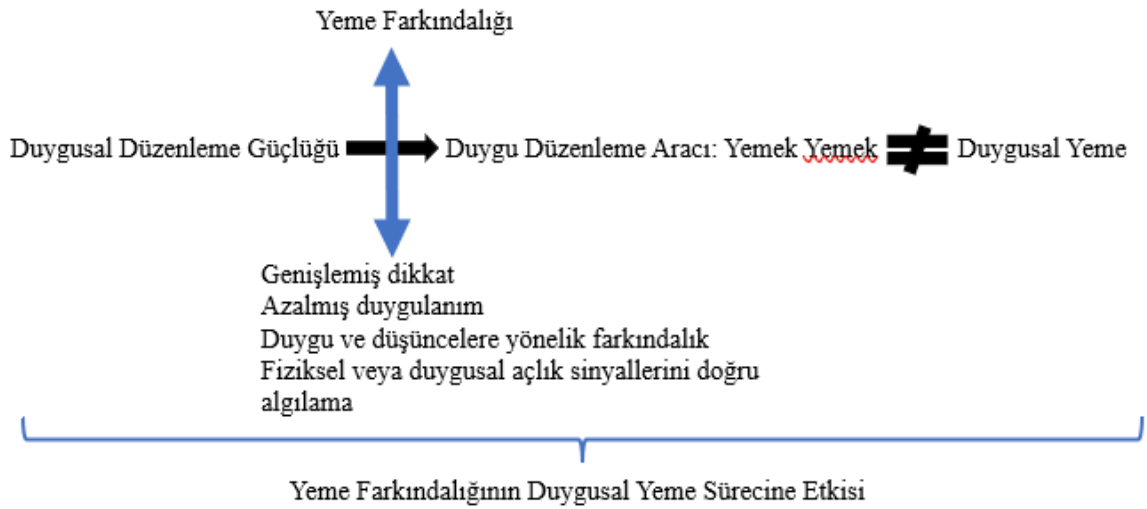
Yeme farkındalığının duygusal yemeyi nasıl etkilediğini anlamak için öncelikle duygu düzenleme mekanizmasını sindirmenin önemli olduğu düşünülmektedir. Mevcut duygu düzenleme çalışmaları gösteriyor ki insanlar pasif şekilde duygularını yaşamak yerine sahip oldukları duygu durumlarına tepki göstererek onları düzenlemeye ve değiştirmeye çalışmaktadır (Joormann ve Stanton, 2016). İnsanların duygu durumunu kontrol altına almak için yiyeceklere baş vurması duygularını düzenlemek için kullandığı pek çok olası mekanizmadan biridir. Duygu düzenlemesi(regülasyon) erken çocukluk deneyimlerine kadar uzanmaktadır (Dereboy ve diğerleri, 2018). Sınırlı öz-regülasyon becerisi ile doğan bebekler, tolerans pencereleri dahilinde uyarılmalarını sürdürmek için bakım verenin dışsal interaktif regülasyonuna bağımlıdır (Schor, 1994). Bakım veren ve çocuk arasındaki ilişkiye psikodinamik açıdan bakıldığında sürekli duygusal olarak uyarılan bebeğin (aç olmamasına rağmen) bakım verenin sinyalleri yanlış algılaması sebebiyle devamlı beslemeye çalışması ilerleyen yaşlarda duygularını düzenlemek amacıyla sürekli olarak yemeye yönelmesi ile sonuçlanmaktadır (Brunch, 1973). Nitekim 18 aylıkken annelerinin yatıştırmak için yiyecekleri kullandıkları çocukların 30 aylıkken yeniden gözlemlendiklerinde duygusal yeme eğiliminde oldukları görülmüştür (Harris ve diğerleri, 2020). Dolayısıyla bu şekilde beslenmeye devam eden bireylerin ilerleyen zamanlarda duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları ve duygularını düzenleme aracı olarak da yiyecekleri öncelikli olarak kullandıkları düşünülebilir.



Şekil 2.5. Erken Dönem Duygu Düzenleme Aracı Olarak Besin Kullanımı: Duygusal Yeme.

Erken bağlanma deneyimleri regülasyon becerilerini etkileyerek içsel ve çevresel uyaranlara nasıl tepki vereceğimizi belirlemektedir (Bowlby, 1980; Schor, 1994). Bu nedenle besinlere ilişkin ilk deneyimler kişilerin besinleri duygu düzenleme aracı olarak kullanılmasının temellerini oluşturmaktadır. İlerleyen zamanlarda yemek yemek kişinin

çocuğun dalgalanmalarını ve duygularının bilinçli olarak ifade etme ihtiyacının yerini alan savunmacı ve zorlayıcı bir davranış halini alarak duygusal yemeye dönüşmektedir (Haslam, Arcelus, Farrow ve Meyer, 2012). Aslında çocuklar bu döngü içerisinde ‘duygularını yutmayı’ öğrenmektedir (Meyer, Leung, Barry ve De Feo, 2010). Dolayısıyla ilerleyen yaşlarda yaşanan duygusal dalgalanmayı tolere edemeyen yetişkin birey, erken dönemde kurulan bağlantıdan yola çıkarak besinlere yönelebilir. Bu eylem sonucunda azalan olumsuz duygulanım ise pekiştirilen edimsel bir yeme tepkisine dönüşebilir. Bu davranışsal döngüden çıkabilmek için uzmanlar uzun zamandır bilişsel kontrol stratejileri üzerine çalışmalar yapmaktadır (Disner ve diğerleri, 2011). Duygu düzenleme güçlükleri ve duygusal yemeye müdahalede kullanılan bilinçli farkındalık temelli uygulamalar günümüzde oldukça popüler olmuştur. Farkındalığın duygusal yeme sürecine nasıl müdahale ettiğine ilişkin muhtemel şema ise aşağıdaki şekilde açıklanmıştır.



Şekil 2.6. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Duygusal Yeme Arasında Yeme Farkındalığı.

Duygu düzenleme, duygusal öz-farkındalık ve duygulanımla uyumlu başa çıkma üzerindeki etkileri nedeniyle bilinçli farkındalık ve yeme farkındalığı tekniklerini kullanan müdahalelerin duygusal yemeyi azaltmada etkili olduğu deneysel çalışmalarla test edilmektedir (Hopkins ve diğerleri, 2016). Bilinçli farkındalık pratiklerini düzenli uygulayan kişilerin genişletilmiş dikkat durumları araştırılmıştır. Burada meditasyonun çoğunlukla prefrontal korteks (duyusal ve motor kaynaklardan gelen bilgilerin düzenlendiği ve birleştirilip ortaya çıkarılacak davranışa karar verilen yer) ve ön

singulat korteks (dürtülerin kontrol edilmesi, karar verme süreçleri ve duyguları düzenleme) gibi dikkat ve duygu düzenleme alanlarındaki aktivasyonla ilişkilendirilmiştir (Chiesa ve Serretti, 2009). Öte yandan fMRI araştırmaları sonucunda bilinçli farkındalık uygulamalarının duygu düzenleme ve duygusal hafızadan sorumlu amigdala bölgesindeki aktivasyonu azalttığı görülmüştür (Farb ve diğerleri, 2007; Hölzel ve diğerleri, 2011). Bunun yanında duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık üzerine yapılan birçok fMRI çalışması farkındalığın duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinde ve aktive edilmesinde etkili bir yöntem olduğunu ortaya koymaktadır (Huang ve diğerleri, 2019; Lutz ve diğerleri, 2014). Bu çalışmalardan hareketle yeme farkındalığının duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kişilerle yemek yeme davranışı arasında bir tampon görevi görebileceği söylenebilir. Duygusal dalgalanma ortaya çıktığında yeme farkındalığı devreye girerek yemek ile duygulanım arasında kişinin kendisine karar verme ve verdiği kararı test etme alanı yarattığı düşünülebilir.

2.5.9. Bilinçli Farkındalık Temelli Uygulamaların Duygusal Yemeye Etkisine İlişkin Araştırmalar

Bu bölümde bilinçli farkındalık temelli MBSR ve MBCT vb. uygulamaların daha çok dolaylı yoldan duygusal yemeye etkisine ilişkin araştırmalara yer verilecektir. Burada yer alan araştırmalar genel itibarıyla bu programların yeme bozukluklarının (obezite, tıkanırcasına yeme vb.) tedavisi sırasında duygusal yeme puanlarındaki azalmalara yönelik sonuçlardan oluşmaktadır. Bunun yanında bazı araştırmacıların kendilerinin geliştirdiği bir takım farkındalık uygulamalarının duygusal yeme üzerindeki etkisine yönelik araştırmalarda bulunmaktadır. Tüm bunlar aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 2.1. Bilinçli Farkındalık Temelli Uygulamaların Duygusal Yemeye Etkisine İlişkin Araştırmalar.

Yazar/Yazarlar	Çalışma Tasarımı	Örneklem Özelliği ve Büyüklüğü	Müdahale Uygulaması	Değişkenler	Bulgular
Alberts ve diğerleri, 2012	Deneysel	Yeme bozukluğu teşhisi alan kadınlar Kontrol Grubu N=13 Deney Grubu N=13	MBCT programını temel alan özel tasarlanmış farkındalık temelli yeme uygulaması	Beden imajı Duygusal Yeme	Deney grubu: Farkındalıkta artış, beden imajı endişesinde azalma, duygusal yemede azalma olduğu bulunmuştur. Kontrol Grubu: Farkındalık, beden imajı endişesi veya duygusal yemede değişiklik olmadığı bulunmuştur.
Kearney ve diğerleri, 2012	Deneysel	Gaziler N=48 (42 erkek, 6 kadın)	MBSR	Duygusal yeme Tüketilen yiyeceğin türü ve miktarı	Duygusal yemede azalma ve tercih edilen yiyeceklerin daha sağlıklı olduğu bulunmuştur.
Katterman ve diğerleri, 2014	Metaanaliz	Farkındalık uygulamalarının aşırı yeme, duygusal yeme ve/veya kilo değişimini değerlendiren 14 araştırma	MBSR MBCT	Aşırı yeme Duygusal yeme Kilo değişimi	Duygusal yeme puanını ölçek kullanarak ölçen 5 araştırmadan 2'sinde duygusal yeme puanında azalma olduğu gözlemlenmiştir.
O'Reilly ve diğerleri, 2014	Metaanaliz	MB-EAT yöntemini kullanan 6 araştırma	MB-EAT	Tıkınırcasına yeme Duygusal yeme	Araştırmaların yüzde 62,5'i duygusal yemede, %91,7'si tıkınırcasına yemede iyileşmeler olduğunu göstermiştir.

Tablo 2.2 (devamı). Bilinçli Farkındalık Temelli Uygulamaların Duygusal Yemeye Etkisine İlişkin Araştırmalar.

Levoy ve diğerleri, 2016	Deneysel	Sağlık Hizmetleri ve Toplumda Farkındalık Merkezi'nde MBSR programına kayıt yaptıranlar N=332 (96 erkek, 236 kadın)	MBSR	Duygusal yeme	Duygusal yeme puanlarında düşüş olduğu bulunmuştur.
Yu, Song, Zhang ve Wei, 2020	Metaanaliz	MBSR, MBCT ve MB-EAT yöntemlerini kullanan kontrol gruplu 9 araştırma	MBSR MBCT MB-EAT	Duygusal yeme, Tıkanırcasına yeme	Farkındalık temelli gruplardaki katılımcıların, duygusal yeme ve tıkanırcasına yeme davranışlarında bir azalma olduğu bulunmuştur.
Chacko ve diğerleri, 2016	Deneysel	Bariatrik cerrahi operasyonu geçirmiş kişiler Kontrol Grubu N=9 Deney Grubu N=9	Bariatrik cerrahi sonrası tekrar kilo almayı önlemek için araştırmacılarca tasarlanmış, farkındalık temelli yeni bir müdahale	Ağırlık kontrolü Depresyon Algılanan stres Duygusal yeme	Deney grubu: Duygusal yemede azalma olduğu bulunmuştur. Ağırlıkta herhangi bir değişim gözlemlenmemiştir. Algılanan stres ve depresyon puanlarında azalma bulunmuştur. Kontrol Grubu: Duygusal yeme ve ağırlık kontrolünde değişiklik olmadığı bulunmuştur.
Timmerman ve Brown, 2012	Deneysel	40 ila 59 yaş aralığında sağlıklı kadınlar Kontrol Grubu N=17 Deney Grubu N=18	MB-EAT	Duygusal yeme Ağırlık kontrolü	Deney grubu: Duygusal yemede azalma olduğu bulunmuştur. Ağırlıkta herhangi bir değişim gözlemlenmemiştir. Kontrol Grubu: Duygusal yeme ve ağırlık kontrolünde değişiklik olmadığı bulunmuştur.
Schnepper, Richard, Wilhelm ve Blechert, 2019	Deneysel	Kontrol Grubu N=23 Deney Grubu N=23	8 haftalık farkındalık uygulaması+ Uzun süreli çiğneme eğitimi	Kilo kontrolü Duygusal yeme Sezgisel yeme	8 haftalık müdahale sonucunda deney grubunda duygusal yeme davranışında düşüş, sezgisel yeme de artış olduğu bulunmuştur.

3. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın deseni, örnekleme, veri toplama araçları, araştırmacının yeterlilikleri, deney öncesinde gerçekleştirilen işlemler, araştırmanın uygulanması (pilot ve deney grubuna uygulanan işlemler), çalışma süreci, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesi ile ilgili başlıklara yer verilmiştir.

3.1. ARAŞTIRMANIN DESENİ

Bu araştırmada Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programının (BFTDYAP) geliştirilmesi, uygulanması ve değerlendirilmesi hedeflenmektedir. Dolayısıyla bu çalışmanın iki temel amacı bulunmaktadır. Birinci amacı, tasarlanacak olan programın ihtiyaç analizlerinden oluşmaktadır. İhtiyaç analizi aşamasında bu programdan etkilenmesi beklenen duygusal yiyecekler, diyetisyenler, psikolog ve psikolojik danışmanların duygusal yeme, yeme farkındalığı ve BFTDYAP'a yönelik görüşlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. İhtiyaç analizi programın hazırlanması için bir program ihtiyacının ortaya çıkması ve bu ihtiyacın en iyi şekilde karşılanması için gerçek ihtiyaçları ortaya koymak amacıyla yapılmaktadır (Demirel, 2021). İhtiyaç analizi sürecinde 4 farklı yaklaşım bulunmaktadır: farklar, demokratik, analitik ve betimsel yaklaşım (Stufflebeam, McCormick, Brinkerhoff ve Nelson, 1985). Bu çalışmada mevcut durumun eksikliğini ortaya koymak için farklar yaklaşımı uygun görülmüştür. İhtiyaç belirleme yaklaşımlarından birine göre bir ihtiyacı somutlaştırmak için ise ihtiyaç belirleme teknikleri kullanılmıştır. Bu araştırmada görüşme ve kaynak tarama (literatür taraması ve mevcut programların incelenmesi) teknikleri kullanılmıştır. Farklı yollarla elde edilen veriler içerik analizi yapılarak analiz edilmiştir. İçerik analizinde temel amaç toplanan verileri açıklayabilecek kavramlara veya ilişkilere ulaşmaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). İçerik analizi süreci toplanan verilerin kavramsallaştırılması, daha sonra ortaya çıkan kavramlara göre mantıklı bir biçimde düzenlenmesi ve buna göre veriyi açıklayan temaların saptanması şeklinde ilerlemektedir (Creswell, 2017). Bu sayede veriler okuyucunun anlayabileceği bir biçimde düzenlenerek yorumlanabilmektedir (Creswell, 2017). İçerik analizleri sayesinde katılımcıların duygusal yeme, yeme farkındalığı ve BFTDYAP'a ilişkin

görüşleri alınarak tasarlanacak olan programın (BFTDYAP) ihtiyaçlarını ortaya koymak amaçlanmıştır. Ortaya çıkan görüş ve ihtiyaçlar doğrultusunda duygusal yeme davranışını azaltmaya yönelik bir program hazırlanmıştır. Hazırlanan bu program ilki pilot ve deneysel süreç olmak üzere iki kez test edilmiştir.

Çalışmanın ikinci amacına yönelik olarak geliştirilen programının uygulanması ve etkililiğinin değerlendirilmesi aşaması karma yöntemlerden iç içe gömülü desen ile tasarlanmıştır. İç içe gömülü araştırma deseni, nicel ve nitel verilerin eş zamanlı veya ardışık olarak toplandığı ve çözümlendiği fakat bir veri türünün ikincil veri olarak destekleyici bir rol oynadığı durumları ifade etmektedir. İç içe gömülü desen özellikle deneysel çalışma gibi nicel bir aşama içerisine nitel bir aşama eklenmek istendiğinde araştırmanın farklı soruları yanıtlayacak farklı veri türü kullanılmasını gerektirdiğinde önerilmektedir (Creswell ve Plano-Clark, 2015). Diğer bir ifadeyle deneysel araştırmalarda araştırmacı deneysel müdahale sürecini daha etkili olarak test edebilmek için katılımcıların deneysel sürece ilişkin görüş ve deneyimlerini açıklayarak nitel veriyi nicel veri içine gömmektedir (Creswell, 2002).

Nitel ve nicel veriler aynı zamanda ya da ikincil veri türü olarak çalışmanın öncesinde ya da sonrasında toplanabilmektedir. İkincil bir işlev sağlayan destekleyici veri setinin toplanması ve analizi, veri toplamasının gerçekleştirilmesinden önce/sırasında veya sonrasında meydana gelebilmektedir (Creswell ve Plano-Clark, 2015). Nicel ve nitel verilerin analizi birbirinden bağımsız olarak yürütülmektedir. İki veri türünün birleştirilmesi, farklı veri kaynağını diğeriyle karşılaştırmak ve bütünleştirmek amacıyla genellikle çalışmanın tartışma bölümünde gerçekleştirilmektedir ya da veriler sorunun genel bir birleşimini değerlendiren iki farklı resim olarak yan yana bulunabilir (Creswell, 2009).

İç içe gömülü desen; gömülü ilişkisel desen, gömülü deneysel desen olmak üzere farklı şekillerde isimlendirilmektedir. En yaygın kullanılan türü olan gömülü deneysel desen (embedded experimental design) araştırmacının deneysel süreç öncesine veya sonrasına ya da deneysel uygulama süreci içine nitel verilerin dahil edilmesiyle ortaya çıkmaktadır (Creswell ve Plano-Clark, 2015). Bu desende öncelik nicel deneysel desendedir. Nitel verilerse deneysel sürece daha geniş bir bakış açısı kazandırmak için kullanılmaktadır. Bu desen nitel verilerin uygulamaya dahil edilmesi amacına göre tek aşamalı ya da iki aşamalı olarak yürütülebilir. Tek aşamalı model, araştırmacının nicel

sonuçlara ek olarak deneysel uygulama sürecini nitel olarak incelemek istediği durumlarda uygulama süresince nitel verilerin toplanmasını içermektedir. Nitel verileri dahil etmekteki amaç deneysel uygulama süresince katılımcıların uygulama ile ilgili deneyimlerini tanımlamaktır. İki aşamalı modelde nitel aşama deney öncesinde ya da sonrasında dahil olabilir. Bu sıralı yaklaşım deneysel uygulamayı planlamak, çıktı ölçüleri geliştirmek, uygulama ardından deneysel süreç ve sonuçların anlaşılabilirliğini güçlendirmek hakkında nitel bilgiye ihtiyaç duyulması durumunda faydalı görülmektedir (Creswell ve Plano-Clark, 2015). İç içe gömülü deneysel desenin uygulanaşı aşağıda Şekil 3.1’de sunulmaktadır.

Şekil 3.1. İç içe Gömülü Deneysel Desen.

Deney; hata, önyargı ve tesadüf ihtimallerini en aza indirgeyip kural ve yönergeleri kullanarak bir neden sonuç ilişkisini tanımlama yöntemidir (Plotnik, 2009). Deneysel model, araştırmacının kendi gözlemiyle kontrollü bir şekilde gözlemlemek istediği verilerin neden sonuç ilişkisini belirlemek için kullanılan araştırma modelidir (Karasar, 2016). Ön test-Son test kontrol gruplu desen eğitim ve psikoloji alanlarında sık kullanılan deneysel desenlerden biridir. Bu desene göre daha önce belirlenen denek havuzundan seçkisiz atama ile iki grup oluşturulmaktadır. Gruplardan biri deney diğeri kontrol grubu olarak rastgele bir şekilde belirlenmektedir. Daha sonra iki grupta yer alan deneklerin uygulama öncesinde bağımlı değişkenle ilgili ölçümleri alınmaktadır. Uygulama sürecinde ise etkisi test edilen deneysel işlem yalnızca deney grubuna uygulanmakta kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamaktadır. Son olarak gruplardaki deneklerin bağımlı değişkene ait ölçümleri aynı araç ya da eş formu kullanılarak elde edilmektedir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2008). Araştırmada temel alınan deneysel desen aşağıda verilmiştir.

Tablo 3.1. Ön test- Son test Kontrol Gruplu Desen.

	Grup	Ön test	İşlem	Son test	İzleme testi
R	D (Deney)	O ₁	X	O ₂	O ₃
R	K (Kontrol)	O ₁		O ₂	O ₃

4

Desende ölçümler, iki grup üzerinden ön test – son test- izleme puanları dikkate alınarak değerlendirilmektedir. Deney ve kontrol grubuna (D-K) ait ön test (O₁) ve son test (O₂) puanları arasındaki farkın (O₁-O₂) anlamlılığı test edilmektedir. Yine aynı grupların son test (O₂) ve izleme testi (O₃) puanları arasındaki farkın (O₂-O₃) anlamlılığı test edilmektedir. Deney grubundaki farkın (O₂>O₁) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bu farkın son testin lehine bulunması durumunda ve beraberinde kontrol grubundaki ölçümlerin anlamsız çıkmasıyla bunun bağımsız değişken X'ten kaynaklandığı ve uygulanan programın başarılı olduğu değerlendirilmesi yapılabilmektedir. Bunlara ek olarak deney grubundaki farkın (O₃>O₂) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bu farkın

⁴ Creswell, Araştırma Deseni. 3. bs. (Ankara: Girişim, 2017)'den uyarlanmıştır.

izleme testinin lehine bulunması durumunda ise bu farkın bağımsız değişken X'ten kaynaklandığı ve uygulanan programın aradan geçen 3 aylık izleme sürecinde etkisinin devam ettiği değerlendirilmesi yapılabilmektedir.

Araştırmada her iki gruba da (D-K) deney öncesi, sonrası ve izleme sırasında Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ), Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ) ve Duygusal İştah Anketi (DİA) uygulanmıştır. Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı yalnızca deney grubuna uygulanmıştır. Kontrol grubu ise herhangi bir işleme tabi tutulmamıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni 'Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yeme Programı'nın uygulanması iken duygusal yeme, yeme farkındalığı ve duygusal iştah puanları ise bağımlı değişkenlerdir. Araştırmanın ön test- son test kontrol gruplu deneysel deseni Tablo 3.2'de gösterilmiştir.

Tablo 3.2. Araştırmanın Ön test- Son test Kontrol Gruplu Deseni.

Gruplar	Ön test	İşlem	Son test	İzleme
Deney	YFÖ	Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Program Uygulaması	YFÖ	YFÖ
	DYÖ		DYÖ	DYÖ
	DİA		DİA	DİA
Kontrol	YFÖ	İşlem Yok	YFÖ	YFÖ
	DYÖ		DYÖ	DYÖ
	DİA		DİA	DİA

Deneysel araştırmalar, etkisi ölçülmek istenen etkenin belirli kurallar ve koşullar altında deneklere uygulanarak deneklerin etkiye verdikleri tepkilerin ölçülmesiyle ulaşılan sonuçların karşılaştırması sonucunda nedensel ilişkiler kurabilen araştırmalardır (Johnson ve Christensen, 2017). Deneysel araştırmalarda temel koşul deney dışı değişkenlerin kontrol altına alınması ve gözlemlenecek değişkenler arasındaki ilişkiye başka herhangi bir koşul ya da durumun etki etmemesi durumudur. Aksi durumlarda deneysel sürecin iç geçerliliği tehdit edilmiş olmaktadır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012). Deneysel koşullara uygun tasarlanan bir çalışmada bağımlı değişkende meydana gelecek değişiklikler doğrudan bağımsız değişkene bağlanabildiği sürece iç geçerliliğin yüksek olduğu kabul edilmektedir (Price, 2012). İç geçerliliği tehdit eden ve deneysel sürece etkide bulunan durumlara (regresyon, katılımcı kaybı, ölçme aracı vb.) birtakım önlemler alınarak deney sonucundaki bulgularda neden sonuç ilişkisi kuvvetlendirilebilmektedir (Cook ve Campbell, 1979). Aşağıda iç geçerliliği tehdit eden faktörlere yönelik alınan önlemler Tablo 3.3'te verilmiştir.

Tablo 3.3. Araştırmanın İç Geçerliliğini Tehdit Eden Faktörlere Yönelik Alınan Önlemler.

İç geçerliliğe yönelik tehdit türü	Tehdit tanımı	Araştırmacı tarafından alınan önlemler
Seçim Yanlılığı	Araştırmacının katılımcıları seçerken araştırma sonuçlarını etkileyebilecek şekilde yanlı atamalar yapması (Shaughnessy, Zechmeister ve Zechmeister, 2012).	Deney ve kontrol grubuna atanan bireyler randomize şekilde atanmıştır.
Katılımcıların Özellikleri	Katılımcıların bazı özellikleri bağımlı değişkenleri doğrudan etkileyecek düzeyde olması durumu (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012).	Literatür incelenerek araştırma sonuçlarını doğrudan etkileyebilecek durumlara yönelik önlemler alınmıştır. Örneğin birtakım kronik rahatsızlıkları (haşimato, şeker vb.) gibi iştah durumlarını etkileyebilecek hastalıklar, yeme bozukluğu teşhisi almış olmak ve hamilelik durumu araştırmadan dışlama kriteri olarak kabul edilmiştir.
Regresyon	Katılımcılar arasında uç değerdeki puanlara sahip bireylerin puanlarının zaman içerisinde ortalama puana çekilmesi durumu (Campell, 1957).	Araştırmaya katılım kriteri olarak puanlanan ölçeğin bir kesme puanı olmaması dolayısıyla bir ortalama puandan da söz edilememektedir. Bu yüzden katılımcıların puanları Z puanına dönüştürülmüştür. Katılımcılar +2z ile -2z puanları aralığından seçilmiştir. Dolayısıyla uç puanlar elimine edilmeye çalışılmıştır. Ayrıca araştırmaya katılmak için başvuran kişilerden dışlama kriterlerine göre elendikten sonra her birine randomize atama yapılarak araştırmaya eşit katılım şansı verilmesiyle puan çeşitliliği sağlanmıştır.
Katılımcı Kaybı	Katılımcıların bir veya birden farklı nedenlerle çalışmayı bırakması durumu (McDermott, 2011).	Denek kaybının olması kaçınılmaz bir durumdur. Deneyi tehlikeye atabilecek derecedeki denek kaybını önlemek için katılımcı sayısı geniş tutulmuştur.

Tablo 3.4(devamı). Araştırmanın İç Geçerliliğini Tehdit Eden Faktörlere Yönelik Alınan Önlemler.

Demoralizasyon	Sadece deney grubuna işlem yapıldığında deneyin katılımcılar için sağladığı kazancın eşit olamaması durumunda kontrol grubu katılımcıları deneysel işleme tepki göstermesi ve moral bozulması durumu (Creswell, 2017).	Her iki gruba da kazanç sağlama imkânı oluşturulmuştur. Deneysel işlem tamamlanıp izleme testi alındıktan sonra kontrol grubuna da deneysel işlem uygulanmıştır. Bu durum yalnızca deneysel çalışmada yapılmıştır. Pilot hariç tutulmuştur.
Deneysel Müdahalenin Yayılması	Kontrol ve deney grubundaki katılımcıların birbirleri ile iletişim kurması ve araştırma sonuçlarını etkilemesi durumu (Gall, Borg ve Gall, 2003).	Araştırma online platformda gerçekleştirilmiştir. Bu süreçte katılımcılarla iletişim iki ayrı (deney ve kontrol) WhatsApp grubu aracılığı ile kurulmuştur. Dolayısıyla deney ve kontrol grubunun birbiriyle iletişim kurması ihtimali ortadan kaldırılmıştır.
Ölçme Durumları	Katılımcılar için sonuç değişkeni tanıdık hale geldikçe sonraki testlerde önceki cevaplarını hatırlama durumu (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012).	Ön test ile son test arasında deneyin uygulama haftaları pilot sürecinde 8 hafta deneysel süreçte ise 7 haftadır. Ayrıca deney sürecinde yapılan izleme testi ile son test arasında da 3 aylık bir zaman dilimi bırakılmıştır. Cevapları hatırlama ihtimalleri düşünülerek süreler uzun tutulmuştur.
Ölçme Aracı	Ön test, son test ve izleme testinde kullanılan ölçme araçlarının farklı olması durumu (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012).	Araştırmada ön test, son test ve izleme testi süreçlerinde de aynı ölçme araçları kullanılmıştır.
Deney Ortamı	Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların araştırmaya farklı koşullar veya durumlarla katılması durumunda araştırma sonuçlarının etkilenmesi durumu (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012).	Araştırma online platformda ‘zoom’ online görüşme programı üzerinden gerçekleştirilmiştir. Katılım koşul ve şartları eşitlenmesi için katılım saat ve süresi, yalnızca evde sessiz bir ortamda, yalnız ve bilgisayar aracılığı ile katılmaları gerektiğine ilişkin bilgilendirmeler yapılmıştır. Katılımcıların tümüne bilgilendirilmiş onam formu doldurtulmuştur.

5

⁵ **Künye:** Creswell, Araştırma Deseni. 3. bs. (Ankara: Girişim, 2017)’den uyarlanmıştır.

Deneysel araştırmalarda i geçerlilik tehditlerinin yanında bir de dış geçerliliği tehdit eden faktörler bulunmaktadır. Dış geçerliliğe yönelik tehditler araştırmacı tarafından örneklem verileri kullanılarak diğer kişiler, ortamlar ve geçmiş veya gelecek durumlar hakkında hatalı çıkarsamalarda bulunulduğunda ortaya çıkmaktadır (Creswell, 2017). Araştırma rneklemini Türkiye genelinden katılımcılardan oluşmaktadır. Araştırmada yalnızca i geçerliliği etkilememek adına katılımcılara belirli dışlama kriterleri konmuş ve araştırma tüm Türkiye’deki katılımcıların katılımına açılmıştır. Dolayısıyla araştırma ülke geneline genellenebilirliği söz konusu olabilir. Yalnızca aynı araştırmanın farklı koşullarda tekrarlanması ve yeni koşullarda ek deneyler yürütülerek (yüz yüze-online) sonuçların karşılaştırılması ile genellenebilirliğin arttırılabileceği düşünülmektedir.

Özetle araştırma verileri hem nicel hem nitel yollarla toplanmıştır. Öncelikle hazırlanacak olan programın ihtiyaçlarını ve katılımcıların ihtiyaçlarını ortaya koymak amacıyla ihtiyaç analizleri yapılmış ve değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmeler sonucu ve literatürden de faydalanılarak Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı geliştirilmiş ve katılımcılara uygulanmıştır. Programın etkililiğine ilişkin sonuçlar iki farklı yolla elde edilmiştir. İlki nicel olarak bu süreçte katılımcılara DY, YFÖ ve DİA uygulanmıştır. Ayrıca nicel verilerin tutarlılığını değerlendirmek amacıyla katılımcılardan oturum değerlendirme formu doldurmaları istenmiş ve her oturum sonunda bu süreç tekrarlanmıştır. Son aşamada ise deneysel süreçte elde edilen nitel ve nicel veriler yorumlanmıştır. Çalışma süreci aşağıda Tablo 3.4’te yer almaktadır.

Tablo 3.5. Araştırmanın Yapısı.

Temel Amaç	Alt Problemler	Veri Kaynakları	Veri Toplama Araçları	Veri Analizi
Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programının Geliştirilmesi ve Değerlendirilmesi	Programdan etkilenebilecek kişilerin programa yönelik ihtiyaçları nelerdir?	-Diyetisyenler -Psikolog -Psikolojik Danışmanlar -Duygusal Yiyenler	-Duygusal Yeme Davranışı Gösteren Kişileri Tanımaya Yönelik Diyetisyen, Psikolog ve Psikolojik Danışmanlar Yapılan Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu -Duygusal Yeme Davranışı Gösteren Kişilere Yönelik Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	İçerik Analizi
	Pilot Deney ve kontrol grubunun DYÖ, YFÖ ve DİA ön test ve son test puanlarında anlamlı bir farklılık var mıdır?	-Deney grubu -Kontrol Grubu	-Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ) -Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ) -Duygusal İştah Anketi (DİA)	Bağımlı-Bağımsız Örneklem T-testi
	Deney ve kontrol grubunun DYÖ, YFÖ ve DİA ön test, son test ve izleme testi puanlarında anlamlı bir farklılık var mıdır?	-Deney grubu -Kontrol Grubu	-Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ) -Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ) -Duygusal İştah Anketi (DİA)	Mix Design Anova
	Deney grubunun oturum sonu değerlendirmeleri nasıldır?	-Deney grubu	-Oturum ve Ödev Değerlendirme Formu	Betimsel Analiz
	Deney grubunun program sonu değerlendirmeleri nasıldır?	-Deney grubu	-Program Sonu Değerlendirme Formu	Betimsel Analiz

3.2. ÇALIŞMA GRUPLARI

Bu bölümdeki çalışma grupları iki başlık altında toplanmıştır. Bunlardan ilki program geliştirme öncesinde yapılan ihtiyaç analizi çalışma grupları, ikincisi ise programın test edildiği pilot ve deneysel çalışma gruplarıdır. Bu başlık çalışma gruplarının kişisel

bilgileri ağırlıklıdır. Deney ve kontrol gruplarının oluşturulması süreci için daha detaylı bilgi araştırmanın uygulanması başlığında verilmiştir.

3.2.1. İhtiyaç Analizi Çalışma Grupları

Farklar yaklaşımından yola çıkarak iki farklı ihtiyaç analizi çalışması yapılmıştır. Bu çalışma gruplarına ilişkin bilgiler aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

3.2.1.1. Duygusal Yiyenler İhtiyaç Analizi Çalışma Grubu

Duygusal yeme davranışı gösteren kişilere ulaşabilmek için ‘Duygusal Yeme Ölçeği’nin soruları bilgisayar ortamında ‘Google Form’ sayfasına aktararak online erişime açık hale getirilmiştir. Sonrasında bu form çeşitli sosyal medya araçları (Instagram, Facebook ve toplu e-mail grupları) ile katılıma açılmıştır. Formun bilgilendirme kısmında araştırmanın amacı ve kapsamı bildirilmiştir. Katılımcıların rızası alınmıştır. Katılımı artırmak için katılımcıların formu doldurmaları halinde; verdikleri bilgilerin inceleneceği online görüşmeyi kabul etmeleri halinde ise geliştirilecek olan programın pilot uygulamasına katılım hakkı için açılacak olan çağrıya ilişkin önceden haberdar olabilecekleri bilgilendirme maili alacakları söylenmiştir. Ancak katılım konusunda bir kesinlik belirtilmemiş olup tüm başvuran kişilerin eşit katılım şansına sahip oldukları belirtilmiştir.

Online olarak erişime açılan ölçek aracılığı ile 98 katılımcıya ulaşılmıştır. Bu katılımcıların duygusal yeme ölçeğinden aldıkları en yüksek ve en düşük puan SPSS 22.0 paket programında hesaplanmıştır. Buna göre alınan en yüksek puan 140 en düşük puanın ise 40 olduğu bulunmuştur. Bu iki puanın ortalaması alınmış ve ortalama puan 90 olarak hesaplanmıştır. 98 katılımcı arasından 90 ve üzerinde puan alan 35 katılımcı ile e-mail aracılığı ile iletişime geçilmiştir. Bu kişiler arasından görüşmeyi kabul eden 22 katılımcı ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmelerin analizi bulgular bölümünde verilmiştir. Bulgular bölümünde katılımcı görüşlerinden doğrudan alıntılara yer verilmiştir. Katılımcı görüşlerinin kime ait olduğuna ilişkin kodlama ise şu şekildedir: DYK1 (duygusal yiyen kadın 1. kişi ya da DYE1 (Duygusal yiyen erkek 1. kişi). Toplamda 12 kadın ve 10 erkek katılımcının görüşlerinin kime ait olduğunu belirtmek için aynı kodlama yöntemi kullanılmıştır. Aşağıdaki Tablo 3.5’te katılımcılara ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 3.6. Duygusal Yiyen Kişilerin İhtiyaç Analizi Çalışma Grubuna Ait Bilgiler.

Demografik Bilgiler	Kategori	N	%
Cinsiyet	Kadın	12	54,5
	Erkek	10	45,4
Yaş ortalaması	28.5	22	100
Kilo ortalaması	81,5	22	100
Eğitim Durum	İlkokul	1	4,5
	Ortaokul	3	13,6
	Lise	6	27,2
	Üniversite	9	40,9
	Lisansüstü	3	13,6
Kronik bir rahatsızlığa sahip olmak	Evet	3	13,6
	Hayır	19	86,3
Herhangi bir yeme bozukluğuna sahip olmak	Evet	0	0
	Hayır	22	100

Tablo 3.5'te görüldüğü üzere çalışmaya katılan 22 adayın 12'si (%54,5) kadın 10'u (%45,4) erkektir. Çalışmaya katılan duygusal yiyen kişilerin yaş ortalaması 81,5 ve kilo ortalaması ise 81,5'tir. Eğitim durumu sorulduğunda ise 1'i (%4,5) ilkokul, 3'ü (%13,6) ortaokul, 6'sı (%27,2) lise, 9'u (%40,9) üniversite, 3'ü (%13,6) lisansüstü yanıtını vermiştir. Kronik bir rahatsızlığa sahip olma durumuna bakıldığında 3'ü (%13,6) evet cevabını verirken 19'u (%86,3) hayır cevabını vermiştir. Kronik rahatsızlığı olduğunu söyleyen 3 kişiden 2'si şeker 1'i astım olduğunu belirtmiştir. Herhangi bir yeme bozukluğuna sahip olup olmadığına ilişkin soruya ise 22'si (%100) katılımcı hayır yanıtını vermiştir.

3.2.1.2. Diyetisyen, Psikolojik Danışman ve Psikolog Paydaş Çalışma Grubu

Burada üç farklı meslek grubuna ait çalışma grubuna yer verilmiştir. Çalışma grupları oluştururken duygusal yeme ve yeme farkındalığı alanlarında uzman ve bilgi sahibi kişilere ulaşabilmek için farklı yollar denenmiştir. İlk olarak Yök Tez'de daha öncesinde duygusal yeme veya yeme farkındalığı kavramları üzerine çalışmış diyetisyen, psikolojik danışman ve psikologlara ulaşılmıştır. İkinci olarak Google Scholar arama motoru üzerinden duygusal yeme ve yeme farkındalığına yönelik yazılan makaleler taranmış ve yazarlar incelenmiştir. Burada tespit edilen yazarlara

konunun içeriğinden bahsedilerek görüşme talebinde bulunulmuştur. Görüşmeyi kabul eden kişilerle görüşmeler gerçekleştirilmiş ve bu kişilerin referansları aracılığı örneklem genişletilmiştir. Araştırmaya katılım kriterlerini sağlayan kişiler ile kartopu örneklem yöntemiyle örneklemin büyümesi sağlanmıştır. Bu görüşmelerin analizi bulgular bölümünde verilmiştir. Bulgular bölümünde katılımcı görüşlerinden doğrudan alıntılara yer verilmiştir. Tüm paydaş görüşmelerinin (diyetisyen, psikolojik danışman ve psikolog) analizinde katılımcı görüşlerinin kime ait olduğuna ilişkin kodlama şu şekildedir: DK1 (diyetisyen kadın 1. kişi), DE1 (diyetisyen erkek 1. kişi); PD1K (psikolojik danışman 1. kadın), PD1E (psikolojik danışman 1. erkek); P1K (psikolog 1. kadın), P1E (psikolog 1. erkek).

Araştırma katılım kriterleri: duygusal yeme ve yeme farkındalığı kavramları konusunda bilgi sahibi olmak, duygusal yeme sorunu yaşayan danışanlara yönelik klinik deneyimlerinde duygusal yeme ile fiziksel yeme olgularını birbirinden ayırt edebiliyor olmak. Kartopu örneklem yöntemi ve belirlenen kriterler birtakım sınırlılıklar doğurmuştur. Bu sınırlılıklar yeterince katılımcıya ulaşamaması ve 10 yıl ve üzeri deneyime sahip katılımcıların kavramlara hakimiyet düzeyinin yetersiz olmasıdır. Çünkü duygusal yeme ve yeme farkındalığı, duyguların insan yeme davranışları üzerindeki etkisine ilişkin bilgi birikimi ile ilgili olarak geliştirilen nispeten yeni kavramlardır (Macht, 2008). 10 yıl ve üzeri mesleki deneyime sahip diyetisyenlerin henüz yeni gelişmekte olan bu kavramlara ilişkin hakimiyet düzeyleri katılımcı dışlama kriteri olarak kabul edilmiştir. Aşağıdaki Tablo 3.6'da tüm katılımcılara ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 3.7. Diyetisyen, Psikolojik Danışman ve Psikolog Meslek Gruplarına Ait İhtiyaç Analizi Çalışma Grubuna İlişkin Bilgiler.

Meslek	Değişken	Kategori	N	%
Diyetisyen	Okul Türü	Özel Üniversite	10	66,6
		Devlet Üniversitesi	5	33,3
	Çalıştığı Süre	0-5 Yıl	8	53,3
		5-10 Yıl	7	46,6
	Çalıştığı kurum	Özel	5	33,3
		Devlet	10	66,6
	Eğitim Düzeyi	Lisans	7	46,6
		Yüksek lisans	8	53,3
	Cinsiyet	Kadın	12	80
		Erkek	3	20
Psikolojik Danışman	Okul Türü	Özel Üniversite	5	55,5
		Devlet Üniversitesi	4	44,4
	Çalıştığı kurum	Özel	2	22,2
		Devlet	7	77,7
	Eğitim Düzeyi	Lisans	1	11,1
		Yüksek lisans	6	66,6
	Cinsiyet	Doktora	2	22,2
		Kadın	6	66,6
		Erkek	3	33,3
Psikolog	Okul Türü	Özel Üniversite	5	62,5
		Devlet Üniversitesi	3	37,5
	Çalıştığı kurum	Özel	7	87,5
		Devlet	1	12,5
	Eğitim Düzeyi	Lisans	1	12,5
		Yüksek lisans	5	62,5
		Doktora	2	25
	Cinsiyet	Kadın	4	50
		Erkek	4	50

Diyetisyenler için Tablo 3.6 incelendiğinde çalışmaya katılan kişilerden 10'u (%66,6) özel üniversite 5'i (33,3) devlet üniversitesi mezunudur. Çalışma süresi ise 8'nin (%53,3) 0-5 yıl, 7'sinin (%46,6) 5-10 yıldır. Çalıştıkları kurumlara bakıldığında 5'i (%33,3) özel sektörde 10'u (%66,6) devlettedir. Eğitim düzeyi 7'sinin (%46,6) lisans 8'inin (%53,3) lisansüstüdür. Cinsiyete bakıldığında ise 12'sinin (%80) kadın 3'ünün (%20) erkek olduğu bilinmektedir.

Psikolojik danışmanlar için Tablo 3.6 incelendiğinde özel üniversiteden mezun 5 (%55,5) kişi, devlet üniversitesinden mezun 4 (%44,4) kişi vardır. Çalışılan kuruma bakıldığında 2'si (%22,2) özelde, 7'si (%77,7) devlettedir. Eğitim düzeyi 1'inin (%11,1) lisans, 6'sının (%66,6) yüksek lisans ve 2'sinin (%22,2) doktora'dır. Cinsiyeti 6'sının (%66,6) kadın, 3'ünün (%33,3) ise erkektir.

Psikologlar için aynı tablo incelendiğinde özel üniversiteden mezun 5 (%62,5) kişi, devlet üniversitesinden mezun 3(%37,5) kişi vardır. Çalışılan kuruma bakıldığında 7'si (%87,5) özelde, 1'i (%12,5) devlettedir. Eğitim düzeyi 1'inin (%12,5) lisans, 5'inin (%62,5) yüksek lisans ve 2'sinin (%25) doktora'dır. Cinsiyeti 4'ünün (%50) kadın, 4'ünün (%50) ise erkektir.

3.2.2. Deneyisel Çalışma Grupları

Bu başlık altında geliştirilmiş olan programın pilot ve deneyisel çalışmaya katılan katılımcılara ilişkin bilgileri verilmiştir.

3.2.2.1. Pilot Çalışma Grubu

Programın genellenebilirliğini arttırmak için tüm Türkiye'den katılımcılara ulaşmak hedeflenmiştir. Dolayısıyla pilot program uygulamasına katılım çağrısı için online platform kullanılmıştır. Katılımcı daveti için online platformda 'Google Form'a duygusal yeme, yeme farkındalığı ve duygusal iştah ölçekleri yüklenmiştir. Bu formda aynı zamanda bu çalışmanın doktora tez kapsamında gerçekleştirilecek olan 8 oturumluk bir pilot çalışma olduğu belirtilmiştir. Bunun yanında kimlerin katılabileceği program tarih ve saat bilgileri hakkında bilgi verilmiştir. Aşağıda pilot çalışmaya katılan deney ve kontrol grubu katılımcı bilgileri Tablo 3.7'de verilmiştir.

Tablo 3.8. Pilot Çalışma Grubu.

Gruplar	Değişken	Demografik Bilgiler	N	%
Deney Grubu	Yaş	20	2	14,2
		21	2	14,2
		23	1	7,14
		25	1	7,14
		26	1	7,14
		27	1	7,14
		35	1	7,14
		39	1	7,14
		42	1	7,14
		45	1	7,14
		57	1	7,14
	Cinsiyet	Kadın	13	92,8
		Erkek	1	7,14
	Meslek	Öğrenci	3	21,4
		Avukat	1	7,14
		Öğretmen	2	14,2
		Psikolog	3	21,4
		Diyetisyen	3	21,4
		Mühendis	1	7,14
		Serbest meslek	1	7,14
Kontrol Grubu	Yaş	19	2	14,2
		20	2	14,2
		22	1	7,14
		25	2	14,2
		26	1	7,14
		28	1	7,14
		29	1	7,14
		30	1	7,14
		38	1	7,14
		55	1	7,14
	Cinsiyet	Kadın	13	92,8
		Erkek	1	7,14
	Meslek	Öğretmen	2	14,2
		Akademisyen	3	7,14
		Ev Hanımı	2	14,2
		Psikolog	1	7,14
		Diyetisyen	3	21,4
		Öğrenci	1	7,14
		Serbest meslek	2	14,2

Tablo 3.7 deney grubu için incelendiğinde katılımcıların 2'si (%14,2) 20 yaşında, 2'si (%14,2) 21 yaşında, 1'i (%7,14) 23 yaşında, 1'i (%7,14) 25 yaşında, 1'i (%7,14) 26 yaşında, 1'i (%7,14) 27 yaşında, 1'i (%7,14) 35 yaşında, 1'i (%7,14) 39 yaşında, 1'i

(%7,14) 42 yaşında, 1'i (%7,14) 45 yaşında, 1'i (%7,14) 57 yaşındadır. Cinsiyet dağılımında 13'ü (% 92,8) kadın, 1'i (%7,14) erkektir. Meslek dağılımına bakıldığında ise 3'ü (%21,4) öğrenci, 1'i (%7,14) avukat, 2'si (%14,2) öğretmen, 3'ü (%21,4) psikolog, 3'ü (%21,4) diyetisyen, 1'i (%7,14) mühendis, 1'i (%7,14) serbest meslektir.

Tablo 3.7 kontrol grubu için incelendiğinde katılımcıların 2'si (%14,2) 19 yaşında, 2'si (%14,2) 20 yaşında, 1'i (%7,14) 22 yaşında, 2'si (%14,2) 25 yaşında, 1'i (%7,14) 26 yaşında, 1'i (%7,14) 28 yaşında, 1'i (%7,14) 29 yaşında, 1'i (%7,14) 30 yaşında, 1'i (%7,14) 38 yaşında, 1'i (%7,14) 55 yaşındadır. Cinsiyet dağılımında 13'ü (%92,8) kadın, 1'i (%7,14) erkektir. Meslek dağılımına bakıldığında ise 2'si (%14,2) öğretmen, 3'ü (%21,4) akademisyen, 2'si (%14,2) ev hanımı, 1'i (%7,14) psikolog, 3'ü (%21,4) diyetisyen, 1'i (%7,14) öğrenci, 2'si (%14,2) serbest meslektir.

3.2.2.2. Deney Çalışma Grubu

Deneyssel çalışmada katılımcılara ulaşım için farklı birtakım yollar denenmiştir. İlk pilot çalışmaya katılmak isteyen ancak kontenjan kısıtlılığı dolayısıyla katılamayan kişilere ulaşılmıştır. Araştırmanın tekrarlandığı ve başvuruya açıldığı iletilmiştir. İkinci olarak online platformda 'Google Form'a duygusal yeme, yeme farkındalığı ve duygusal iştah ölçekleri yüklenmiştir. Bu formda aynı zamanda bu çalışmanın doktora tez kapsamında gerçekleştirilecek olan 7 oturumluk bir çalışma olduğu belirtilmiştir. Bunun yanında kimlerin katılabileceği program tarih ve saat bilgileri hakkında bilgi verilmiştir. Son olarak instagram platformu üzerinden araştırma bilgilerinin olduğu bir post reklam verilerek programdan haberdar edilmiş ve başvuru formuna yönlendirilmiştir. Toplamda 135 kişinin başvurusu alınmış ve birtakım kriterler sonucunda 69 kişi rastgele deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Bu seçme kriterleri 'deney uygulaması' başlığında detaylı bir şekilde açıklanmıştır. Deney grubuna her hafta katılımcıların oturuma ilişkin görüşlerini almak amacıyla doldurtulan 'oturum ve ödev değerlendirme formu' ve oturum sonunda programı değerlendirmek amacıyla doldurtulan 'program değerlendirme formu' gibi formlardaki katılımcı görüşlerinin kime ait olduğuna ilişkin kodlama şu şekildedir: DG1K (deney grubu 1. kadın), DG1E (deney grubu 1. Erkek). Aşağıda katılımcılara ait bilgiler Tablo 3.8'de verilmiştir.

Tablo 3.9. Deney Çalışma Grubu.

Gruplar	Değişken	Demografik Bilgiler	N	%
Deney Grubu	Yaş	25	1	6,6
		26	1	6,6
		27	1	6,6
		29	3	20
		30	2	13,3
		31	1	6,6
		32	1	6,6
		34	1	6,6
		41	1	6,6
		43	1	6,6
		45	1	6,6
		56	1	6,6
	Cinsiyet	Kadın	14	93,3
		Erkek	1	6,6
	Meslek	Psikolog	3	20
		Memur	2	13,3
		Akademisyen	2	13,3
		Çocuk Gelişim Uzm.	1	6,6
		Diyetisyen	3	20
		Mühendis	1	6,6
		Muhasebe	1	6,6
		Öğretmen	1	6,6
Kontrol Grubu	Yaş	18	1	6,6
		20	1	6,6
		21	1	6,6
		25	2	13,3
		27	2	13,3
		32	1	6,6
		33	1	6,6
		34	1	6,6
		38	2	13,3
		41	1	6,6
		42	1	6,6
		51	1	6,6
	Cinsiyet	Kadın	14	93,3
		Erkek	1	6,6
	Meslek	Psikolog	2	13,3
		Memur	1	6,6
		Diyetisyen	2	13,3
		Serbest Meslek	1	6,6
		Mühendis	1	6,6
		Öğretmen	2	13,3
		Akademisyen	2	13,3
		Öğrenci	3	20
		Avukat	1	6,6

Tablo 3.8 deney grubu için incelendiğinde katılımcıların 1'i (% 6,6) 25 yaşında, 1'i (% 6,6) 26 yaşında, 1'i (% 6,6) 27 yaşında, 3'ü (%20) 29 yaşında, 2'si (%13,3) 30 yaşında, 1'i (% 6,6) 31 yaşında, 1'i (% 6,6) 32 yaşında, 1'i (% 6,6) 34 yaşında, 1'i (% 6,6) 41

yaşında, 1'i (% 6,6) 43 yaşında, 1'i (% 6,6) 45 yaşında, 1'i (% 6,6) 56 yaşındadır, Cinsiyet dağılımında 14'ü (%93,3) kadın, 1'i (% 6,6) erkektir. Meslek dağılımına bakıldığında ise 3'ü (%20) psikolog, 2'si (% 13,3) memur, 2'si (%13,3) akademisyen, 1'i (% 6,6) çocuk gelişim uzmanı, 3'ü (%20) diyetisyen, 1'i (% 6,6) mühendis, 1'i (% 6,6) muhasebe, 1'i (% 6,6) öğretmendir.

Tablo 3.8 kontrol grubu için incelendiğinde katılımcıların 1'i (%6,6) 18 yaşında, 1'i (%6,6) 20 yaşında, 1'i (%6,6) 21 yaşında, 2'si (%13,3) 25 yaşında, 2'si (%13,3) 27 yaşında, 1'i (%6,6) 32 yaşında, 1'i (%6,6) 33 yaşında, 1'i (%6,6) 34 yaşında, 2'si (%13,3) 38 yaşında, 1'i (%6,6) 41 yaşında, 1'i (%6,6) 42 yaşında, 1'i (%6,6) 51 yaşındadır. Cinsiyet dağılımında 14'ü (%93,3) kadın, 1'i (%6,6) erkektir, Meslek dağılımına bakıldığında ise 2'si (%13,3) psikolog, 1'i (%6,6) memur, 2'si (%13,3) diyetisyen, 1'i (%6,6) serbest meslek, 1'i (%6,6) mühendis, 2'si (%13,3) öğretmen, 2'si (%13,3) akademisyen, 3'ü (%20) öğrenci, 1'i (%6,6) avukattır.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu bölümde araştırma için kullanılan nitel ve nicel veri toplama araçlarından bahsedilecektir. Hem pilot çalışma hem de deneysel çalışma için aynı ölçekler kullanılmıştır. Bunun yanında program geliştirme sürecinde kullanılan görüşme formlarına ilişkin bilgilere de verilecektir.

3.3.1. Nitel Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırmanın başlangıcından itibaren program geliştirmeyi destekleyecek olan ihtiyaç analizi için kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme formlarına yönelik bilgiler yer almaktadır. Görüşme, amacı bilgi toplamak olan bir sohbettir (Berg ve Lune, 2015). Başka bir ifade ile görüşme araştırmaya dahil edilen bireylerin bir konu ya da durum hakkında duygu, düşüncelerinin ve tecrübelerinin anlaşılması etkinliğidir (Karataş, 2017). Yarı yapılandırılmış görüşmelerde araştırmacı genel hatlarıyla bir yol haritasına sahiptir. Fakat görüşülen kişilerin özelliklerine göre bu genel çerçeve içerisinde sorularda değişikliğe gidilerek (soru üzerinde değişiklik, yeni soru ekleme ya da çıkarma) konunun farklı boyutları ortaya çıkarmaya çalışılmaktadır (Coşkun, Altunışık ve Yıldırım, 2017). Yarı yapılandırılmış görüşme türünde önceden tasarlanan bir dizi soruyu içeren bir görüşme formu bulunmaktadır. Görüşme esnasında verinin detayına inilmek ya da eksik kalan bir noktanın tamamlanabilmesi için bu sorulara ek

sorular getirilebilmektedir (Karataş, 2017). Bu özellik araştırmanın amacına uygun şekilde etraflıca bilgi edinilmesini sağlamaktır (Sevencan ve Çilingiroğlu, 2007).

3.3.1.1. Duygusal Yeme Davranışı Gösteren Kişilere Yönelik Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Bu yarı yapılandırılmış görüşme formu araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Bu form literatür, diyetisyen paydaş görüşleri ve akademisyen görüşlerinden faydalanılarak araştırmacı tarafından hazırlanmış yine paydaş görüşleri ve pilot görüşmeler sonucunda son hali verilmiştir. Formdaki sorular duygusal yeme davranışı gösteren kişilerin özelliklerini ve ihtiyaçlarını ortaya koymak amacıyla seçilmiştir. Bu seçimin nedeni geliştirilecek olan programdaki hedef kitlenin ihtiyaçlarına yönelik bir içerik hazırlamaktır. Formda 22 soru bulunmaktadır. Bu formda genel olarak duygusal yemenin nedenlerini, dezavantajlarını, tetikleyicilerini ve baş etme mekanizmalarını ortaya çıkarması amaçlanan bir dizi soru yer almaktadır. Görüşme formunda bulunan tüm açık ve kapalı uçlu sorular için EK-2'ye bakınız.

3.3.1.2. Duygusal Yeme Davranışı Gösteren Kişileri Tanımaya Yönelik Psikolog, Psikolojik Danışman ve Diyetisyenlerle Yapılan Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Bu form araştırmacı tarafından literatür çerçevesinde geliştirilmiştir. 21 açık uçlu sorudan oluşmakta ve iki bölüme ayrılmaktadır. İlk bölümde duygusal yeme ve yeme farkındalığı soruları ikinci bölümde ise bilinçli farkındalık temelli duygusal yemeyi azaltma programına yönelik sorular yer almaktadır. Görüşme formundaki soruların yapı, kapsam ve dil geçerliliği için diyetisyenlik ve psikolojik danışmanlık bölümünde öğretim üyeliği yapan akademisyenlerin görüşlerine başvurulmuştur. Form sorularının pilot görüşmeleri için üç meslek grubu belirlenmiştir: diyetisyen, psikolog, psikolojik danışman. Bu meslek gruplarından 2'şer kişi belirlenerek pilot görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Pilot görüşmeler sonrasında görüş birliği içinde olunan sorulardan oluşan forma son hali verilerek araştırma verileri toplanmıştır. Görüşme formlarında bulunan tüm açık ve kapalı uçlu sorular için EK-3'e bakınız.

3.3.1.3. Oturum ve Ödev Değerlendirme Formu

Bu form araştırmacı tarafından oluşturulmuş ve oturumların etkililiğini süreç içerisinde değerlendirebilmek adına her oturum sonunda katılımcılara online ortamda

doldurtulmuştur. Bu formun amacı katılımcıların o hafta yapmış oldukları uygulamaya yönelik fikirlerini almaktır. Form 3 farklı bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm likert tipi ölçeklendirilmiş kişilerin algıladıkları duygusal yeme ve yeme farkındalığı puanlamalarını belirttikleri kısımdan oluşmaktadır. İkinci bölümse o oturuma ilişkin katılımcıların çeşitli alanlarda (en hoş a giden, en çok zorlanılan vb. deneyimler) görüşlerinin alındığı açık uçlu sorulardan oluşmaktadır. Son olarak üçüncü bölümde ise oturum sonrasında verilen uygulama ödevlerine katılımı ve farkındalıklarını ortaya koydukları sorular yer almaktadır. Bu sayede her hafta katılımcı görüşlerinden de faydalanılarak program bir bütün içerisinde değerlendirilmiştir. Formda bulunan sorular için EK-4'e bakınız.

3.3.1.4. Program Sonu Değerlendirme Formu

Bu form araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Katılımcılara programın başından itibaren kendilerini değerlendirebilecekleri açık uçlu sorular sorulmuştur. Bu formda katılımcıların duygusal yeme davranışı, yeme farkındalığı becerisi, yemek yeme davranışları, yiyecek seçimleri, beden farkındalıkları, uygulama ödevleri, program materyalleri ve programda herhangi bir değişiklik yapmak isteyip istemedikleri yönünde görüş belirtebilecekleri sorular yer almaktadır. Bu sayede program bütünüyle değerlendirilmiş ve kişilerin gözlemleri ile nicel veriler arasındaki tutarlılık incelenmiştir. Formda bulunan sorular için EK-5'e bakınız.

3.3.2. Nicel Veri Toplama Araçları

Deneysel çalışma öncesinde, sonrasında ve izleme safhalarında kullanılan üç farklı ölçek aşağıda verilmiştir.

3.3.2.1. Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ-30)

Bilgen (2018) tarafından geliştirilen ölçek duygular ve yeme arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için geliştirilmiştir. Ölçek 4 alt boyuttan (Gerginlik Durumlarında Yeme, Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme, Kendini Kontrol Edebilme, Uyaran Karşısında Kontrol) oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipinde puanlamakta olup maddeler "Hiç (1)", "Nadiren (2)", "Bazen (3)", "Sık Sık (4)" ve "Her Zaman (5)" seçeneklerinden oluşmaktadır. Ölçeğin hem alt boyutları hem de bütünü toplam puan vermekte ve ölçekten alınan puan yükseldikçe duygusal yeme eğilimlerinin yüksek olduğu sonucuna

varılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 150 iken en düşük puan ise 30'dur. Ölçekte toplam 30 madde ve ters kodlanan 3 madde bulunmaktadır. Ölçeğin bu araştırma için Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin örnek maddeleri için EK-11'e bakınız.

3.3.2.2. Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30)

Framson ve diğerleri tarafından 2009 yılında geliştirilen Mindful Eating Questionnaire – MEQ ölçeği 4 alt boyuttan (dikkat dağılması, dış etkenler, duygusal cevap ve disinhibisyon) oluşmaktadır. Ölçeğin amacı yeme davranışına yönelik farkındalık seviyesini ölçmektir (Framson, Kristal, Schenk, Littman, Zeliadt ve Benitez, 2009). Türkçeye uyarlama çalışmaları ise Köse, Tayfur, Birincioğlu ve Dönmez (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin pilot uygulamaları sırasında ABD kültüründe 5 faktöre dağılan maddelerin Türk kültüründe 10 faktör altında toplandığı bulunmuştur. Uzman görüşlerine başvurularak işlemeyen maddeler çıkarılmış ve ölçek 7 faktör altında toplanmıştır. Ölçek 5'li likert tipinde puanlamakta olup maddeler “Hiç(1)”, “Nadiren(2)”, “Bazen(3)”, “Sık Sık(4)” ve “Her Zaman(5)” seçeneklerinden oluşmaktadır. Ölçek 7 alt boyuttan ve 20 ters kodlu maddeyle beraber 30 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutları sırasıyla “Disinhibisyon”, “Duygusal Yeme”, “Yeme Kontrolü”, “Odaklanma”, “Yeme Disiplini”, “Farkındalık”, “Enterferans” şeklinde sıralanmaktadır. Ölçeğin bu araştırma için Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı .72 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin örnek maddeleri için EK-12'ye bakınız.

3.3.2.3. Duygusal İştah Anketi (DİA-22)

2010 yılında Nolan ve arkadaşları tarafından geliştirmiştir (Nolan ve diğerleri, 2010). . Anketin Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirliği 2014 yılında yapılmıştır (Demirel ve diğerleri, 2014). Anket temelde 2 alt başlıktan oluşmaktadır. Katılımcıların bazı duygu durumları ve şartlar altında yemek yeme durumlarını 1'den 9'a kadar numaralandırmaları beklenmektedir. Duygusal yemek yeme durumunu değerlendirmek için kullanılan bu ölçekte katılımcılar her bir maddedeki cümlelerin iştahlarını etkileme düzeyini daha az (1-4), aynı (5) ve daha fazla (6-9) şeklinde skorlamaktadır. Duygusal yemek yemenin bulunması olumsuz/olumlu duygularda (14 madde) ve olumsuz/olumlu durumlar (8 madde) şeklinde değerlendirilmeye tabi tutulmaktadır. Olumsuz duygular ve olumsuz durumların skorlarının aritmetik olarak toplanması ile DİA olumsuz toplam

skoru ve olumlu duygular ve olumlu durumların skorlarının aritmetik olarak toplanması ile de DİA olumlu toplam skoru hesaplanmaktadır. Duygusal yemek yemeye alakalı herhangi bir kesme puanı bulunmayan ölçek hangi duygularda ve durumlarda özellikle duygusal yemek yemenin bulunabileceğini değerlendirmektedir. Cronbach alfa sayısı bu araştırma için .71 olarak bulunmuştur. Anketin örnek maddeleri için EK-13'e bakınız.

3.4. ARAŞTIRMACININ YETERLİLİKLERİ

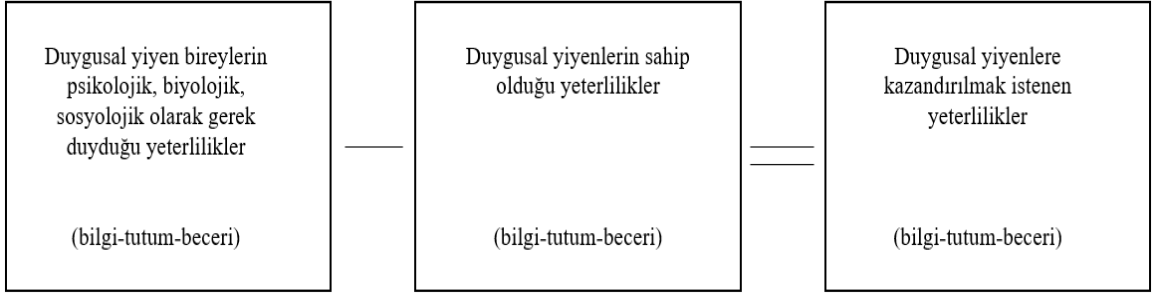
Araştırmacı Bilinçli Farkındalık Temelli Stresi Azaltma Programı'nı (MBSR) 2019-2020 yılları arasında tamamlamıştır. Bunun yanında araştırmacı Mindful Eating Training Institute'nden aldığı Bilinçli Farkındalıkla Yeme Eğitim Programı'nı (MB-EAT) 2021-2022 yılları arasında tamamlamıştır. Son olarak Özşefkatli Farkındalık Programı'nı (MSC) 2022-2023 yılları arasında tamamlamıştır.

3.5. BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ DUYGUSAL YEMEYİ AZALTMA PROGRAMININ GELİŞTİRİLME HAZIRLIKLARI

Bu bölümde pilot ve deney öncesi işlemde programın oluşturulması için gereken ön hazırlık aşamaları detaylıca açıklanmıştır. Beraberinde ihtiyaç analizi kapsamında geliştirilen program ve değerlendirme süreci anlatılmaktadır.

3.5.1. İhtiyaç Analizi

İhtiyaç analizi, program geliştirme çalışmasının önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. İhtiyaç analizi; programın hazırlanması, hedeflerin belirlenmesi, öğretme-öğrenme yaşantılarının belirlenmesi için programdan etkilenmesi muhtemel olan grupların programın ihtiyaçlarına yönelik görüşlerin alınması sürecidir (Demirel, 2021). İhtiyaç analizinde 4 farklı yaklaşım bulunmaktadır: Farklar, demokratik, analitik ve betimsel yaklaşım (Stufflebeam, McCormick ve Brinkerhoff, 1985). Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı'nın geliştirilmesi konusunda duygusal yiyenler, diyetisyenler, psikolog ve psikolojik danışmanların görüş ve ihtiyaçlarının tespit edilmesi amacıyla farklar yaklaşımı benimsenmiştir. Bu yaklaşıma göre ihtiyaç beklenen beceri düzeyi ile gerçek/var olan beceriler arasındaki farklar ortaya çıkmaktadır. Bu farkın boyutu mevcut problemin varlığını ya da yokluğunu ortaya koymaktadır (Demirel, 2021). Farklar yaklaşımı aşağıdaki Şekil 3.2'de açıklanmıştır.



Şekil 3.2. Farklar Yaklaşımına Göre İhtiyaç Analizi Şeması.

Farklar yaklaşımından yola çıkarak 4 farklı grup ile ihtiyaç analizi çalışması yapılmıştır. Bu ihtiyaç analizi ve analiz süreci aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

3.5.1.1. Duygusal Yiyen Paydaşlarla İhtiyaç Analiz Süreci

Duygusal yiyen kişilerle ihtiyaç analizi yapılabilmesi için öncelikle ihtiyaç analizinde sorulacak açık ve kapalı uçlu sorular hazırlanmıştır. Soruların hazırlanması sürecinde literatür taranmıştır. Akademisyen, psikolog-psikolojik danışman ve diyetisyen görüşlerine başvurulmuştur. Taslak form soruları araştırmacı tarafından netleştirildikten sonra program geliştirme uzmanından maddelerin anlaşılabilirliği, duygusal yeme ve geliştirilecek olan program kapsamında tutarlılığı konusunda görüş alınmıştır. Program geliştirme uzmanıyla görüşme sonrasında forma son hali verilmiş ve 3 farklı pilot görüşme yapılmıştır. Araştırmacı pilot görüşmeler sırasında formun amacına uygun olup olmadığını ortaya koymak için birtakım gözlemler yapmıştır. Katılımcılara sorduğu sorular sonrasında tepkilerini incelemiş ve anlayamadıkları noktalar olursa not almıştır. Soruları cevapladıktan sonra sorular üzerine fikir alışverişi yapılmış ve tartışılmıştır. Pilot çalışma sonrasında formda birtakım değişiklikler yapılmıştır. Bu değişiklikler soru çıkarma, soru ekleme ve soruların anlaşılabilirliğini artırma şeklindedir. Aşağıda duygusal yiyen paydaşlara sorulan bazı örnek açık uçlu sorular yer almaktadır. Formda bulunan tüm açık ve kapalı uçlu sorular için EK-2'ye bakınız.

1. Duygusal yeme hakkında düşüncelerinizi paylaşır mısınız?
2. Daha çok hangi duygular sizin yeme davranışınızı etkiliyor? Bu duygular sizin yeme davranışınızı ne yönde etkiliyor?
3. Duygusal yemeyi azaltmaya yönelik bir program olsaydı katılır mıydınız? Katılırsanız hangi amaçla katılırdınız açıklar mısınız?

4. Acıktığınızı vücudunuzdaki hangi fiziksel belirti ile fark edersiniz? Lütfen belirtiniz (örneğin midede bir yanma, guruldama vb.)

Araştırma verileri örneklem grubunun uygun oldukları zaman dilimlerinde online bağlantı ile ortalama 30-40 dakikalık görüşmeler yapılarak toplanmıştır. Görüşmelerde paydaşlara öncelikle araştırmanın amacı, önemi, kapsamı ve gizliliği konusunda bilgilendirmeler yapılmıştır. Sonrasında verilen yanıtlar katılımcıların izinleri dahilinde kayda alınmıştır. Alınan kayıtlar yazıya geçirilmiş ve içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiştir

3.5.1.2. Diyetisyen, Psikolog ve Psikolojik Danışman Paydaşlarla İhtiyaç Analiz Süreci

Duygusal yemenin doğasını aydınlatmak ve programın etkililiğini artırmak için yukarıda adı geçen paydaşlarla duygusal yiyenlerde sıkça karşılaşılan ve literatürde desteklenen sorunlar üzerine bir ihtiyaç analizi yapılmaya karar verilmiştir. İhtiyaç analizi için öncelikle sorular hazırlanmıştır. Soruların hazırlanması sürecinde literatür taramış ve her bir meslek grubu için akademisyen kişilerin görüşlerine başvurulmuştur. Sorular iki farklı başlık altında toplanmıştır. İlk bölüm duygusal yemeyi daha iyi anlayabilmeyi sağlayacak sorulara yönelik olup ikinci bölüm ise Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programına yönelik sorulardan oluşmaktadır. Sorular oluşturulduktan sonra sorulara son hali verilmesi için pilot görüşmeler yapılmıştır. Pilot görüşmeler sonucunda görüşme formundaki sorulara son hali verilmiştir. Aşağıda görüşme formunda bulunan bazı örnek açık uçlu sorular yer almaktadır. Görüşme formunda bulunan tüm sorular için EK-3'e bakınız.

Birinci Bölüm Örnek Soruları:

1. Danışanlarınızın duygusal yeme ya da farkındalıkla yeme kavramına yönelik farkındalıkları nelerdir? Bilgilerinin ne düzeyde olduğunu düşünüyorsunuz?
2. Daha önce duygusal yiyici bir danışanla karşılaştınız mı? Ne gibi özellikleri duygusal yeme ile ilgili bir duruma sahip olduğunu gösterdi?
3. Duygusal yeme davranışına sahip olduğunu düşündüğünüz danışanlarınız neye sahip olsalardı bu durum ile daha kolay baş edebilirlerdi?

İkinci Bölüm Örnek Soruları:

1. Sizce Duygusal yeme ile ilgili bir bilinçli farkındalık temelli eğitim programına ihtiyaç var mıdır? Varsa sebebi?

2. Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı içerisinde duygusal yemeyi azaltmak ve yeme farkındalığını geliştirmek için ne gibi etkinlikler olmalı?

Araştırma verileri örneklem grubunun uygun oldukları zaman dilimlerinde online bağlantı ile ortalama 30 dakikalık görüşmeler yapılarak toplanmıştır. Görüşmelerde paydaşlara öncelikle araştırmanın amacı, önemi, kapsamı ve gizliliği konusunda bilgilendirmeler yapılmıştır. Sonrasında verilen yanıtlar katılımcıların izinleri dahilinde kayda alınmıştır. Alınan kayıtlar bilgisayar ortamında yazıya dökülmüştür. Verilerin analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Yine bu görüşmeler aracılığıyla duygusal yemenin doğası, mekanizmaları ve yeme farkındalığı kavramları aydınlatılmaya çalışılmıştır.

Tüm bu paydaş görüşmeleri doğrultusunda hem Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programına ihtiyaç olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca program hedef ve içeriklerine yönelik bilgiler toplanmıştır. Paydaş görüşmeleri programın kaç hafta olması gerektiği, içeriği, süresi, hedefleri, avantaj ve dezavantajları gibi birçok konuda araştırmacıya fikir vermiştir.

3.6. BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ DUYGUSAL YEMEYİ AZALTMA PROGRAMININ GELİŞTİRİLMESİ

Araştırmanın birinci amacına ilişkin ihtiyaç analizleri sonucunda paydaşların duygusal yemenin azaltılması gerektiği yönündeki görüşlerde birleştiği ve buna yönelik bir programa ihtiyaç duyulduğu yönünde olmuştur. Duygusal yemeye müdahale edilmesi gerektiği ve bunun ise bilinçli farkındalık yoluyla yapılmasının uzun vadeli koruyucu etkisi olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında duygusal yeme davranışı gösteren kişilerin beden farkındalıklarının düşük olduğu ve vücutlarından gelen sinyalleri algılamakta güçlük çektikleri tespit edilmiştir. Birinci amaca ilişkin sonuçlar alanyazın eşliğinde değerlendirildiğinde duygusal yemeyi azaltmaya yönelik herhangi bir programın olmadığı ve yeterli düzeyde bu konu üzerine çalışılmadığı görülmüştür. Bu ihtiyaçlardan yola çıkarak duygusal yiyen bireylerin bu davranışını azaltacak beden sinyallerini doğru değerlendirmelerini sağlayacak farkındalıkla beslenerek duygularının yeme davranışı üzerindeki etkilerini fark ettirecek bir programa gereksinim olduğu görülmüştür. Dolayısıyla bu araştırmanın ikinci amacına yönelik olarak bu gereksinimlere cevap verebilecek bir programın geliştirilmesi hedeflenmiştir.

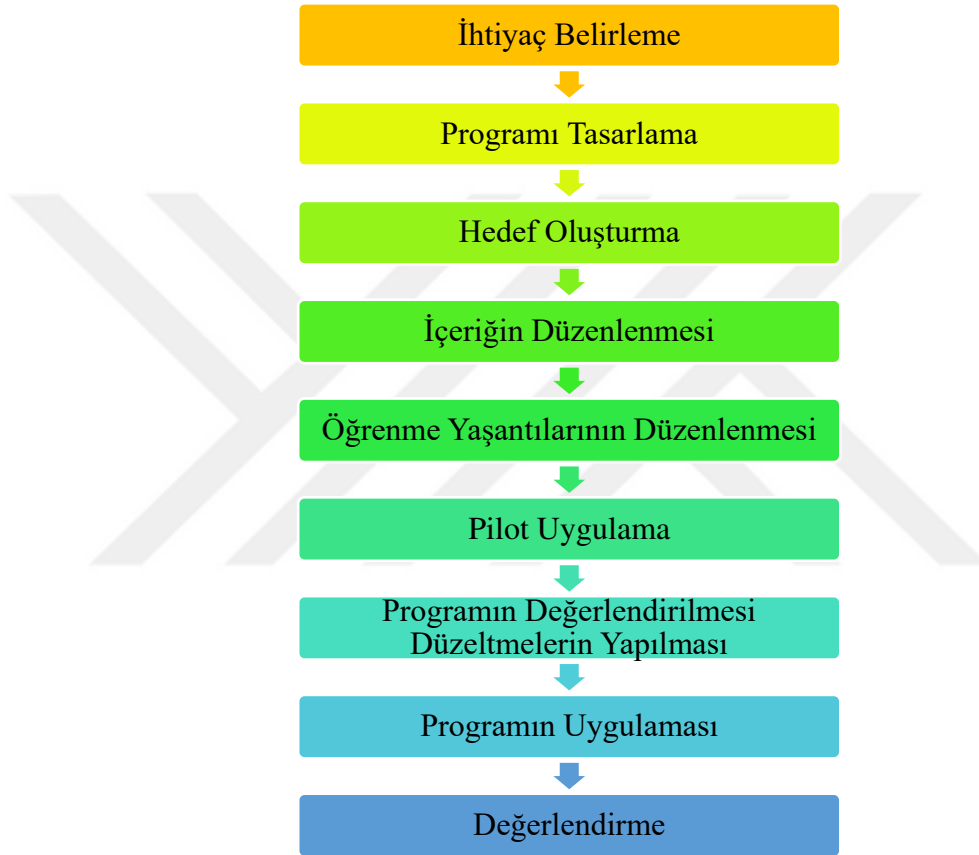
Program geliştirme; programın hedef, içerik, öğrenme-öğretme süreci ve değerlendirme öğeleri arasındaki dinamik ilişkiler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Demirel, 2021). Bu tanıma göre programın dört temel ögesi bulunmaktadır. Hedef kavramı içinde öğrenene istendik davranışlar kazandırmak yer almaktadır. İçerik ögesi eğitim programında hedeflere uygun düşecek konular bütününden oluşmaktadır. Öğretme-öğrenme sürecinde ise hedeflere ulaşmak için hangi öğrenme-öğretme modelleri, stratejileri, yöntem ve tekniklerin seçileceği belirlenmektedir. Ölçme değerlendirme ögesinde ise hedef davranışların ayrı ayrı test edilmekte istendik davranışların ne kadarını kazandırdığı ve yapılan eğitimin kalite kontrolü yapılmaktadır. Programın geliştirilmesi aşamasında ilk olarak program geliştirmede benimsenecek olan modele karar verilmiştir.

3.6.1. Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programının Geliştirilmesinde Kullanılan Model

Program geliştirme kavramı, Ornstein ve Hunkins (2004)'e göre genelde adım adım tasarlanan mantıksal aşamaları incelemektedir. Program modeli; programın geliştirilmesi, uygulaması ve değerlendirilmesine yönelik nasıl bir dönüşüm geçirdiğini göstermektedir. Program geliştirme sürecinin kendi içerisinde bir bütünlük ve sistem barındırması için bir modele dayandırılması gerektiği söylenmektedir (Akpınar, 2017). Bu yüzden programın geliştirilmesi sırasında ilk olarak programın temelini oluşturacak modele karar verilmiştir. Programın bir modele dayandırılması; program geliştirme sürecinin daha iyi anlaşılmasını, daha uygulanabilir olmasını ve sistematik olarak ilerlemesini sağlamaktadır (Erişen, 1998). Demirel (2021) mevcut program modellerinin benimsenebileceği ya da programın hedef ve ihtiyaçlarına göre mevcut yaklaşımların belirli özelliklerinden faydalanılarak karma modellerin oluşturulabileceğini söylemiştir. Bu çalışmada belli program geliştirme modelleri incelenmiş ve eklektik bir yaklaşıma göre bu çalışmadaki program geliştirme modeli oluşturulmuştur.

Program geliştirilme sürecinde üç program geliştirme modelinden etkilenilmiştir. Bunlar: Taba-Tyler, Saylor-Alexander-Lewis ve Demirel. Tüm modeller incelendiğinde nitelikli bir programın 4 temel unsuru barındırması gerektiği söylenebilir. İlk olarak ihtiyaçların belirlenmesi; ikinci, programın ihtiyaçlara göre tasarlanması; üçüncü, programın uygulanması ve dördüncü olarak da değerlendirilmesidir. Bu çalışmada

Taba-Tyler'in program modeli ve aşamaları temel alınmıştır. Bu modelden yola çıkarak ihtiyaçlar belirlenmiş, ihtiyaca dayalı hedefler oluşturulmuş, içerik hedefler kapsamında şekillendirilmiş ve değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu adımlara programın tasarlanması ve uygulanması adımları da Saylor-Alexander-Lewis modelinden eklenmiştir. Ayrıca sürece programın işlerliğini denetlemek adına Demirel'in modelinde yer alan pilot uygulama ve program düzeltme basamağı da eklenmiştir. Bu çalışmada kullanılan program geliştirme modeli aşağıda Şekil 3.3'te açıklanmıştır.



Şekil 3.3. Program Geliştirilirken Benimsenen Program Geliştirme Modeli.

3.6.2. Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Program İçin Hedef Oluşturma, İçerik Düzenlemesi ve Öğrenme Yaşantılarının Belirlenmesi

Bu bölümde programın ihtiyaç analizi bulguları sonrasında ihtiyaçlardan yola çıkarak programın hedefleri, içeriği ve öğrenme yaşantılarına ilişkin izlenen yollar anlatılacaktır.

3.6.2.1. Hedef Oluşturma

Bu bölümde program öncesinde yapılan ihtiyaç analizi bulgularına göre programın haftalık hedefleri oluşturulmuştur. Hedefler programa katılacak olan kişilere kazandırılmak istenen özelliklerden oluşmaktadır. Ayrıca hedeflerin yazımında ihtiyaç analizi bulgularının yanında yeme farkındalığının nasıl kazandırılacağı ve duygusal yeme davranışının nasıl azaltılabileceğı teknikler konusunda ilgili alanyazından da faydalanılmıştır. Bunun yanında bilinçli farkındalık temelli programlar incelenmiş ve bilinçli farkındalığın kazandırılmasına ilişkin hazırlanmış benzer programlar da incelenmiştir. Hedeflerin belirginleştirilmesinin yanında aşamalı olarak sınıflandırılmasının da öğrenme etkinliklerine olumlu yönde etki ettiğı araştırmalarla desteklenmektedir (Demirel, 2017). Hedeflerin aşamalı olarak sınıflandırılmasında yaygın olarak kabul edilen görüş ‘Bloom Taksonomisi’ sınıflandırmasıdır. Bu sınıflamada belli bir alana giren hedefler kolaydan zora, basitten karmaşığa doğru sıralanmıştır. Bu aşamalı sınıflama üç alanda yapılmaktadır. Bu alanlar: bilişsel, duyuşsal ve devinişsel (psikomotor) alandır. Bilişsel alan (cognitive domain) zihinsel öğrenmelerin çoğunlukta olduğu ve zihinsel yetilerin geliştirildiğı alandır. Duyuşsal alan (affective domain) sevgi, korku, nefret, ilgi, tutum ve güdülenmişlik gibi duygusal yönlerin baskın olduğu alandır. Devinişsel alan (psychomotor domain) zihin ve kas koordinasyonunu gerektiren becerilerin baskın olduğu alandır. Bu alanda ise beceriler ön plandadır. Aşağıdaki tabloda Bloom Taksonomisine göre program hedefleri sınıflandırılmıştır.

Tablo 3.10. Program Hedeflerinin Bloom Taksonomisine Göre Sınıflandırılması.

HAFTA	HEDEF ALANI	HEDEF DAVRANIş	HEDEF DAVRANIş TANIMLAMASI
1.HAFTA	BİLGİ (Bilişsel alan)	TANIMA	-Bilinçli farkındalık, duygusal yeme, duygusal iştah kavramları tanımlama
	KAVRAMA (Bilişsel alan)	AÇIKLAYABİLME/ YORUMLAYABİLME	-Bilinçli farkındalık, duygusal yeme, duygusal iştah kavramlarına yönelik çıkarımlarda bulunma
	BİLGİ (Bilişsel alan)	TANIMA	-Fiziksel ve duygusal açlık belirtileri tanımlama
	DEĞERLENDİRME (Bilişsel alan)	BİR ÖLÇÜTE DAYALI YARGIDA BULUNABİLME	-Açlık türüne yönelik değerlendirme yapma ve karar verme
	ALGILAMA (Devinişsel alan)	BİLGİLENME	-Farkındalıkla yeme becerisini duyu organlarını kullanarak yapmayı öğrenme
	KURULMA (Devinişsel alan)	ALMA	-Bilinçli Farkındalıkla bir besini yemeye istekli olma
	KILAVUZLA YAPMA (Devinişsel alan)	GÖRÜNTÜLÜ YA DA SÖZLÜ BİR YÖNERGENİN REHBERLİĞİNDE BECERİYİ YAPMA	-Kuru üzümü gösterildiğı gibi yeme

Tablo 3.11(devamı). Program Hedeflerinin Bloom Taksonomisine Göre Sınıflandırılması.

2.HAFTA	BİLGİ (Bilişsel alan)	TANIMA	-Duygular, otomatik pilot ve duygusal tetikleyicileri tanıma
	KAVRAMA (Bilişsel alan)	AÇIKLAYABİLME/ YORUMLAYABİLME	-Duyguların yeme davranışına etkisi üzerine çıkarımda bulunma
	KAVRAMA (Bilişsel alan)	AÇIKLAYABİLME/ YORUMLAYABİLME	-Otomatik pilot kavramına yönelik çıkarımda bulunma
	KAVRAMA (Bilişsel alan)	TAHMİN ETME/KESTİRME	-Yeme davranışını etkileyen duygusal tetikleyicileri ayırt etme
	ALGILAMA (Devinişsel alan)	BİLGİLENME	-Tetikleyici besini farkındalıkla yeme becerisini duyu organlarını kullanarak yapmayı öğrenme
	KURULMA (Devinişsel alan)	SERĞİLEME	Bilişsel, duyuşsal ve psikomotor olarak tetikleyici besini farkındalıkla yeme becerisini yapmaya hazırlanma
	KILAVUZLA YAPMA (Devinişsel alan)	GÖRÜNTÜLÜ YA DA SÖZLÜ BİR YÖNERGENİN REHBERLİĞİNDE BECERİYİ YAPMA	-Tetikleyici besini gösterildiği gibi yeme
3.HAFTA	BİLGİ (Bilişsel alan)	TANIMA	- Yemeğe eşlik eden dışsal ve içsel uyaranları tanıma
	KAVRAMA (Bilişsel alan)	AÇIKLAYABİLME/ YORUMLAYABİLME	-Yemeğe eşlik eden uyaranlara yönelik çıkarımlarda bulunma
	ALMA (Duyuşsal alan)	FARKINDALIK	-Yemeye eşlik eden uyaranları ayırt etme
	UYUM (Devinişsel)	BECERİYİ YENİ DURUMLARDA ETKİLİ ŞEKİLDE KULLANABİLME	-Yemeye eşlik eden uyaranlarla beraber farkındalıkla yeme becerisini kullanarak herhangi bir besini yeme
4.HAFTA	BİLGİ (Bilişsel alan)	TANIMA	-Açlık sinyallerini ve tokluk sinyallerini tanıma
	ALMA (Duyuşsal alan)	FARKINDALIK	-Açlık ve tokluk sinyallerini ayırt etme
	DEĞERLENDİRME (Bilişsel alan)	BİR ÖLÇÜTE DAYALI YARGIDA BULUNABİLME	-Açlık ve tokluk sinyallerini açlık ve tokluk sinyalleri ölçeğine göre değerlendirme
	KILAVUZLA YAPMA (Devinişsel alan)	SÖZLÜ BİR YÖNERGENİN REHBERLİĞİNDE BECERİYİ YAPMA	-Beden taraması uygulamasını gösterildiği ve söylendiği gibi yapma
5.HAFTA	BİLGİ (Bilişsel alan)	TANIMA	-Öz şefkat kavramını tanıma
	KAVRAMA (Bilişsel alan)	AÇIKLAYABİLME/ YORUMLAYABİLME	-Öz şefkat ve duygusal yeme ilişkisine yönelik çıkarımlarda bulunma
	DEĞERLENDİRME (Bilişsel alan)	BİR ÖLÇÜTE DAYALI YARGIDA BULUNABİLME	-Öz şefkat ölçeği maddelerine göre karar verme
	DEĞER VERME (Duyuşsal)	BİR DEĞERİ KABULLENME	-Öz şefkatin farkındalıkla yeme konusundaki rolünü kabul etme
	ANALİZ (Bilişsel alan)	İLİŞKİLERİ BELİRLEYEBİLME	-Öz şefkat ve duygusal yeme ilişkisini analiz etme
	ANALİZ (Bilişsel alan)	İLİŞKİLERİ BELİRLEYEBİLME	-Öz şefkat ve beden arasındaki ilişkiyi analiz etme
	KILAVUZLA YAPMA (Devinişsel alan)	GÖRÜNTÜLÜ YA DA SÖZLÜ BİR YÖNERGENİN REHBERLİĞİNDE BECERİYİ YAPMA	-Mindful yoga hareketlerini gösterildiği gibi yapma
6.HAFTA	BİLGİ (Bilişsel alan)	TANIMA	-Yiyecek kuralları tanıma
	KAVRAMA (Bilişsel alan)	YORUMLAMA	-Yiyecek kuralları ile duygusal yemenin ilişkisi tahmin etme
	BİLGİ (Bilişsel alan)	TANIMA	-Beslenmeye ilişkin yanlış inançları tanıma
	KAVRAMA (Bilişsel alan)	YORUMLAMA	-Beslenmeye ilişkin yanlış inançlar ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi tahmin etme

Tablo 3.9(devamı). Program Hedeflerinin Bloom Taksonomisine Göre Sınıflandırılması.

	DEĞERLENDİRME (Bilişsel alan)	BİR ÖLÇÜTE DAYALI YARGIDA BULUNABİLME	-Yiyecek kurallarına ilişkin maddelere yönelik karar verme
	UYUM (Devinişsel Alan)	UYARLAMA	-Yiyeceği farkındalık yerken bir iki parçasını bırakabilme
7.HAFTA	DEĞERLENDİRME (Bilişsel alan)	BİR ÖLÇÜTE DAYALI YARGIDA BULUNABİLME	-Kurtların savaşı hikayesine göre yeme farkındalığının sürdürülebilirliğini değerlendirme
	DEĞER VERME (Duyuşsal)	BİR DEĞERİ KABULLENME	-Yeme farkındalığının sürdürülebilirliğini kabul etme
	KİŞİLİK HALİNE GETİRME (Duyuşsal)	KARAKTERLENME	-Yeme farkındalığı becerilerini hayatın içerisinde yaşamın bir parçası haline getirme
	DEĞERLENDİRME (Bilişsel alan)	BİR ÖLÇÜTE DAYALI YARGIDA BULUNABİLME	-Yeme farkındalığı ölçeğine göre yeme farkındalığında ne kadar geliştiğine karar verme
	DEĞERLENDİRME (Bilişsel alan)	BİR ÖLÇÜTE DAYALI YARGIDA BULUNABİLME	-Duygusal yeme ölçeğine göre duygusal yeme davranışının ne kadar azaldığına karar verme

6

3.6.2.2. Programı Tasarlama

Bir program tasarımı, programın hangi öğelerden oluşacağını ortaya çıkarılması sürecidir. Demirel (2021) program tasarımını bir mimarın bir yapıyı tasarlaması ve planını çizmesi sürecine benzetmektedir. Program tasarımları, programı oluşturan temel öğelerden (bağlam, hedef, içerik, öğrenme yaşantıları ve değerlendirme) oluşmakta ve bu öğeler arasındaki ilişkiler açısından farklılıkları ortaya koyarak farklı tasarımlar ortaya çıkarmaktadır.

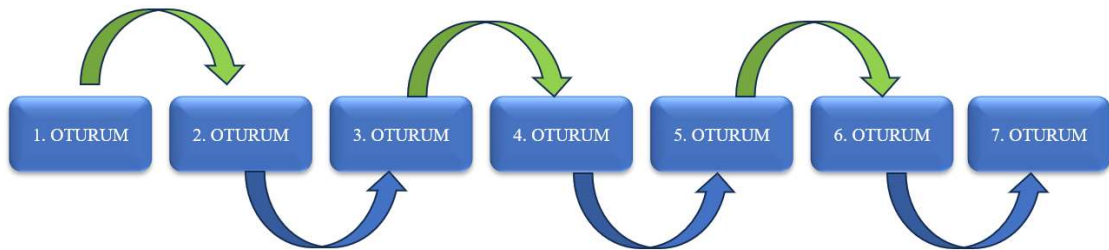
Eğitim programlarının geliştirilmesinde genellikle beş temel yaklaşım izlenmektedir. Bazı yaklaşımlar kendi içerisinde başlıklara ayrılmaktadır. Aynı zamanda bu yaklaşımlar içerik düzenleme yaklaşımları olarak da kullanılmaktadır (Demirel, 2021).

1. Konu merkezli program tasarımları: konu tasarımı, disiplin tasarımı, geniş alanlı tasarım ve süreç tasarımı.
2. Öğrenen merkezli program tasarımları: çocuk merkezli tasarım, yaşantı merkezli tasarım, radikal tasarım ve hümanistik tasarım.

⁶ **Künye:** Demirel, Ö. (2017). Eğitimde Program Geliştirme: Kuramdan Uygulamaya 117'den uyarlandı.

3. Sorun merkezli program tasarımları: yaşam şartları tasarımı, çekirdek tasarım, toplumsal sorunlar ve yeniden kurmacılık tasarımı.
4. Modüler program tasarımları.
5. Sistem yaklaşımı program tasarımları.

Mevcut program tasarımı yaklaşımları tasarlanmış oldukları ya da öngörüldükleri şekillerde kullanılabilirler. Ancak ortaya çıkan yeni hedef ve ihtiyaca uygun yaklaşım yoksa o halde mevcut yaklaşımların belirli özellikleri bir araya getirilerek karma bir yaklaşım oluşturulabilmektedir (Demirel, 2021). Araştırmadaki program tasarımı modüler olarak temellendirilse de içerikteki öğrenmeler birbirinden bağımsız değildir. Modüler program bireye kazandırılması amaçlanan davranışların modüler birimler olarak tasarlanması, uygulanması ve değerlendirilmesidir (Demirel, 2021). Her modül ile en az bir yeterliliğe ilişkin bilgi ve beceriler kazandırılır ve modüler birimler aşamalı olarak sıralanmaktadır. Modüler olarak tasarlanan programlar öğrenci odaklı olup öğretim adım adım gerçekleştirilmektedir. Bu araştırmada tasarım olarak modüler yaklaşım benimsenmesine rağmen içerik düzenleme kısmında öğrenmelerin birbirinden bağımsız olmaması ve bir modül tamamlanmadan diğerine geçmenin mümkün olmaması nedeniyle sarmal içerik düzenlemesi de kullanılmıştır. Özetle program içeriği düzenlenirken konuların öbekler halinden birbirinden kısmen bağımsız şekilde hazırlanması bakımından modüler, bazı öbeklerin (modüllerin) ön öğrenme koşulları taşıması dolayısıyla da sarmal özellikler göstermektedir. Benimsenen program tasarımı aşağıdaki şekilde gösterilmiştir.



Şekil 3.4. Program Geliştirilirken Benimsenen Program Tasarımı.

3.6.2.3. İçeriğin Düzenlenmesi

Program içeriği programın hedef ve kazanımlarından yola çıkarak ‘Ne Öğretelim?’ sorusuna verilen cevaplar dahilinde belirlenmektedir (Demirel, 2017). Öğrenenin bilgiyi anlamlı biçimde içselleştirebilmesi için içerikteki kavramların, ilkelerin, fikirlerin

önceden belirli bir bütünlük içerisinde düzenlenmesi gerekmektedir (Akpınar, 2017). Program geliştiricisinin içerikteki bütünlüğü sağlamak için yararlanabileceği üç temel ilke vardır:

Kapsama İlkesi: Yeni bir içerik önceden öğrenilen yapının içinde verilmelidir.

Tümdengelim İlkesi: İçeriğin sunumunda önce genel yapılar verilmeli, sonra ayrıntıya inilmelidir.

Önkoşul İlkesi: Ön öğrenmeler yeni öğrenileceklere temel oluşturmalıdır.

Program içeriği oluşturulurken bu ilkeler düstur edinilmiştir. Programda iki farklı içerik düzenleme yaklaşımı kullanılmıştır: modüler ve sarmal. Bunun nedeni program içeriği düzenlenirken konuların öbekler halinden birbirinden kısmen bağımsız şekilde hazırlanması bakımından modüler, bazı öbeklerin(modüllerin) ön öğrenme koşulları taşıması dolayısıyla da sarmal özellikler göstermektedir.

3.6.2.4. Öğrenme Yaşantılarının Düzenlenmesi

Öğrenme yaşantıları programdaki hedeflere ilişkin ‘Nasıl Öğretelim?’ sorusuna cevap aranan aşamadır (Demirel, 2017). Bu süreç eğitim durumlarının katılımcılar açısından düzenlenmesi, kazandırılması planlanan öğrenme yaşantılarının bir düzeneğe göre sıralanmasıdır. Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı; bilişsel temelli bir program olduğu için öğrenme yaşantıları planlanırken katılımcıların düşünme becerilerini geliştirecek onları eleştirel düşünmeye sevk edecek öğretme yöntemleri tercih edilmiştir. Bu bağlamda bilişsel ve kalıcı değişikliklere neden olması beklenen tartışma, anlatım, gösterip-yaptırma teknikleri, grupla öğrenme tekniklerinden ise beyin fırtınası, ikili çalışmalar, soru cevap vb. gibi öğretme teknikleri program öğrenme yaşantılarına uygun bulunmuştur. Programın öğretim materyalleri ise haftalık o haftanın program içeriği ve ödevlerini barındıran basılı materyaller, PowerPoint sunumları, ilgi çekici görsel ve videolardan oluşmaktadır.

3.7. BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ DUYGUSAL YEME PROGRAMININ UYGULANMASI

Bu kısım; pilot, pilot uygulamanın değerlendirme süreci ve deneysel çalışma grubuna uygulanan işlemler olarak üç başlık halinde incelenmiştir.

3.7.1. Pilot Çalışma Uygulaması

Programın etkililiğini artırmak için deneysel uygulamadan önce pilot çalışma yapılmasına karar verilmiştir. Pilot çalışma deneysel bir çalışma esnasında ortamda bulunan değişkenlerin özellikleri bir başına bilinmekteyken bu değişkenlerin etkileşiminden farklı etkilerin ortaya çıkıp çıkmadığını ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmektedir. Bu sayede çalışmanın hatadan arınlık oranı artırılmaya çalışılmıştır. Pilot çalışma aracılığı ile hazırlanan oturumlar hafta hafta test edilmiş ve işleyiş açısından değerlendirilmiştir. Deneysel uygulamada yapılması planlanan tüm aşamalar pilot çalışmada aynen uygulanmış ve oluşabilecek sorunlar önceden tespit edilip giderilmeye çalışılmıştır. Pilot çalışmanın bir diğer amacı ise araştırmacının oturum etkinliklerinin süresini ve o haftanın uygulamalarının işlevselliğini araştırmaktır. Bu nedenle her oturum sonrasında katılımcılara oturum ve ödev değerlendirme formu gönderilmiştir.

Katılımcıların seçimi için online platformda ‘Google Form’a duygusal yeme, yeme farkındalığı ve duygusal iştah ölçekleri yüklenmiştir. Bu formda aynı zamanda bu çalışmanın doktora tez kapsamında gerçekleştirilecek olan 8 oturumluk bir pilot çalışma olduğu bildirilmiş. Bunun yanında programa kimlerin katılabileceği, programın tarih ve saat bilgileri hakkında bilgi verilmiştir. Ölçekler dışında bu formda katılımcıları dışlama kriteri olarak kullanılacak olan aşağıdaki sorulara yer verilmiştir.

1. Daha önce bir yeme bozukluğu (bulimia, anoreksiya, obezite, tıkanırcasına yeme vb.) teşhisi aldınız mı?
2. Kronik bir rahatsızlığınız var mı? Varsa belirtiniz.
3. Şu an devam eden herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığınız var mı? Varsa belirtiniz.
4. Programa devamlılık zorunludur. Programa devamlılık konusunda belirtilen tarih ve saatlere katılım konusunda ne gibi zorluklar yaşayabileceğinizi düşünüyorsunuz?

Pilot çalışmaya katılımcı bulmak amacıyla daha önce duygusal yeme ihtiyaç analizi için açılan online forma başvuru yapan 98 kişiye ‘Programa Davet’ kapsamında daha öncesinden hazırlanmış olan form mail aracılığı ile gönderilmiştir. Yine katılımcı sayısını daha da artırmak amacıyla bir Instagram postu hazırlanmıştır. Bu post belli bir ücret karşılığında reklam verilerek daha fazla katılımcıya ulaşılmaya çalışılmıştır.

Yaklaşık 15 gün boyunca bu form online platformda aktif kalmıştır. Bu süreçte programa katılım sağlamak için 97 kişi başvuru yapmıştır. Katılımcıların seçilebilmesi için 97 kişinin duygusal yeme ölçeğinden aldıkları puanlar hesaplanmıştır. Hesaplanan bu puanlar SPSS paket programında 'z' puanına dönüştürülmüştür. Bu dönüşüm sayesinde katılımcıların aldığı puanların standart sapmaya göre ortalamanın ne kadar altında veya üstünde kaldığı hesaplanmıştır. Bu şekilde bir ölçme yönteminin kullanılmasının nedeni duygusal yeme ölçeğinin bir kesme puanı olmamasından kaynaklanmaktadır. Bu ölçme yöntemi için ölçme değerlendirme alanında uzmanlaşmış iki akademisyenin görüşü alınmış ve görüşler doğrultusunda seçme yöntemine karar verilmiştir. Ortalamaya '-2z' ve '2z' puan aralığı uzaklık arasında kalan 73 katılımcı dışlama kriterlerine bakılmak için ayrılmıştır. 73 katılımcının 5'i yeme bozukluğu (bulimia), 6'sı iştah düzensizliğine neden olan kronik rahatsızlık beyanı (haşimato, şeker ve troit) ve 4'ü ise programa devamlılık konusunda söz verememesi nedeniyle çalışmadan dışlanmıştır. Geri kalan 58 katılımcı deney ve kontrol grubu olarak ayrılmak için isimleri bir kâğıda yazılarak fanusa konmuştur. Fanustan rastgele çekilen isimler bir deney bir kontrol grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Bu sayede deney ve kontrol grupları 21 kişi olarak ayrılmıştır. Deney grubuna işlem uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Pilot deney grubu ile çalışma 'ZOOM' çoklu görüşme platformunda gerçekleştirilmiştir. Ayrıca katılımcıların izni ve gizlilik antlaşmaları kapsamında her oturum kayda alınmıştır. Oturumların kayda alınmasının nedeni pilot uygulamada hem katılımcıları hem araştırmacıyı program süresince değerlendirmek ve programın etkililiğini arttırmaktır.

Deney grubu katılımcıları için programın öncesinde Whatsapp grubu kurulmuştur. Bu grup üzerinden pilot çalışma öncesinde doldurmaları gereken bilgilendirme belgesi, onam formu ve gizlilik antlaşması gönderilmiştir. Bu belgeleri onaylamayan katılımcıların pilot çalışmaya katılamayacağı bildirilmiştir. Bu belgelerin (bilgilendirilmiş onam formu, gizlilik antlaşması ve fikri mülkiyet antlaşması) tam metni için ekler bölümüne bakınız (EK-8 EK-9 EK-10). Tüm katılımcılar belgeleri gönderdikten sonra Wharsapp grubundan katılımcılara merak ettikleri ve sormak istedikleri herhangi bir soru olup olmadığı sorulmuştur. Programa ilişkin sorulan sorular yanıtlanıp katılımcıların soru işaretleri giderilmiştir. Ardından 8 hafta boyunca her oturum 3 saat olmak üzere pilot çalışma tamamlanmıştır. Her hafta o oturumun işleyişi, etkinliğine ve ödevlerine ilişkin bir değerlendirme formu doldurtulmuş ve süreç hafta

hafta takip edilmiştir. Formlar 3 farklı bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm likert tipi ölçeklendirilmiş kişilerin algıladıkları duygusal yeme ve farkındalıkla yeme puanlamalarını belirttikleri kısımdan oluşmaktadır. İkinci bölümse o oturuma ilişkin katılımcıların çeşitli alanlarda (en hoş giden, en çok zorlanan vb. deneyimler) görüşlerinin alındığı açık uçlu sorulardan oluşmaktadır. Son olarak üçüncü bölümde ise oturum sonrasında verilen uygulama ödevlerine katılımı ve farkındalıklarını ortaya koydukları sorular yer almaktadır. Birinci ve ikinci bölümler her oturumda aynı kalırken üçüncü bölüm (ödev değerlendirme) ise bir önceki haftanın uygulama ödevlerine göre revize edilmiştir. Pilot çalışmanın nicel sonuçları bulgular bölümünde verilmiştir.

3.7.2. Pilot Çalışma Sonrası Katılımcı Görüşleri Doğrultusunda Program Değerlendirme Süreci ve Programda Yapılan Değişiklikler

Pilot çalışmanın son haftasında katılımcıların programa ilişkin görüşleri alınmıştır. Ayrıca pilot çalışma sonrasında katılımcılar arasında duygusal yeme puanı en çok düşen ve az düşen kişiler belirlenmiştir. Bu kişilerle yaklaşık 30 dakikalık görüşmeler yapılmıştır. Görüşmelerde bu katılımcılara aşağıdaki açık uçlu sorular yöneltilmiştir.

1. Program başlangıcına ve sonuna bakıldığında sizde herhangi bir değişim gerçekleşti mi? Eğer değişim gerçekleştiyse sizde olumlu ya da olumsuz ne gibi değişimler olduğunu gözlemliyorsunuz?
2. Program süresince ne farklı yapılsaydı ya da neyi farklı yapmış olsaydınız bu programdan daha fazla verim sağlardınız?
3. Programda uygulanan etkinliklerden hangisi sizin için daha kolay ya da zordu?
4. Programda en çok zorlandığınız hafta hangisiydi? Eğer zorlandıysanız bunu neye bağlıyorsunuz?
5. Programa eklemek ya da çıkarmak istediğiniz herhangi bir şey var mıdır?
6. Programın süreci (8 hafta) ve süresi (3 saat) hakkında ne düşünüyorsunuz? Bu süreler sizce yeterli miydi?
7. Program içerisinde verilen ödevleri yapmakta zorlandınız mı? Zorlandıysanız ne yönde zorlandığınızı açıklar mısınız?
8. Grup katılımcılarında süreç içerisinde herhangi bir değişiklik fark ettiniz mi? Fark ettiyseniz olumlu ya da olumsuz değişimleri açıklar mısınız?

Bu görüşmeler sonrasında, programın son oturumunda alınan katılımcı görüşleri doğrultusunda ve program kayıtları hafta hafta izlenip değerlendirildikten sonra

programda iki farklı değişikliğe gidilmiştir. Bunlardan ilki hafta sayısının azaltılmasıdır. Hafta sayısını azaltmak için dördüncü (ačlığın sorgulanması) ve beşinci (tokluğun sorgulanması) haftalar birleştirilmiştir. Bu iki kavram birbirleri ile zıt olmalarına rağmen yalnızca açlığın konuşulması planlanan haftada tokluk üzerine de konuşmalar yapılmış ve katılımcılar istemsizce tokluk sinyallerini de sorgulamıştır. Haliyle bir sonraki hafta olan beşinci haftaya geldiklerinden tokluğa ilişkin farkındalıkları gelişmiş ve oturum içerisinde tekrara düşüldüğü ortaya çıkmıştır. Bir diğerk değişiklik ise oturum sürelerinin 3 saat yerine 2 saatle sınırlandırılmasıdır. Bu sürenin kişilerin akşamını tamamen etkilediğı ve oturuma katılma isteğini azalttığı görülmüştür. Dolayısıyla oturum süreleri kısaltılmıştır. Oturum süresinin kısaltılmasında program içeriğinde değişikliğe gidilmeyip yalnızca programda verilen mola sürelerinde bir azaltma yapılmıştır. Buna göre programın pilot uygulama kısmındaki 3 saatlik oturumlarda içerik, 45 dakika anlatım 15 dakika mola şeklinde 3 kısma bölünmüştü. Ancak deneysel uygulamada bu molalar azaltılmıştır.

3.7.3. Deney Uygulaması

Deney uygulamasına, pilot çalışma sonrasında yapılan değişikliklerden sonra (7 hafta ve her oturum 2 saat) programın tekrar test edilmesi için katılımcı davetine başlanmıştır. Yine pilot çalışmada olduğı gibi daha önce duygusal yeme ihtiyaç analizi için açılan online forma başvuru yapan 93 kişiye ‘Programa Davet’ kapsamında daha öncesinden hazırlanmış olan form mail aracılığı ile gönderilmiştir. Çünkü pilot çalışmaya bu mail aracılığı ile başvuru yapan kişilerin büyük bir kısmı araştırmaya katılacak kişi sayısı sınırlılığından araştırmaya katılamamıştır. Araştırmaya katılamayan kişilere deneysel çalışmaya katılım şansı olduğunu bildirmek için aşağıdaki mail gönderilmiştir. Bu mail aracılığı ile öncesinde deneysel çalışmaya katılımcı hazırlığı yapılmıştır. Aşağıda katılımcı adaylarına gönderilen mail bulunmaktadır.

‘Sayın Başvuru Sahibi,

Araştırmaya beklenenden daha fazla başvuru aldığımız, çeşitli araştırma sınırlılıkları ve kontenjanımız kısıtlı olduğı için başvurunuzu onaylayamadığımızı üzülererek belirtmek isteriz. Nitekim bu deneysel çalışmanın tekrarlanacağı ve ücretsiz olarak açılacağı haberini vermekten memnuniyet duyarız. Yeni açılacak program tarihleri konusunda bilgi almak isteyen katılımcılar için WhatsApp duyuru grubu oluşturulmuştur. Eğer sizde

erken bilgi almak isteyen kişiler arasında olmak istiyorsanız lütfen aşağıdaki katılım linkine tıklayarak gruba üye olunuz.'

Bu mail aracılığı ile oluşturulan WhatsApp gruba 55 kişi üye olmuştur. Yine katılımcıların programa katılımcı seçiminde kullanılacak olan ölçeklerin ve programa katılım koşullarına ilişkin bilgilerin bulunduğu 'Google Form' çeşitli sosyal medya platformları (Instagram, Facebook, e-mail grupları, WhatsApp) aracılığı ile paylaşılmıştır. Katılımcıları dışlama kriterleri pilot çalışmada kullanılan kriterlerle aynı kabul edilmiştir. Ayrıca yine katılımcı sayısını daha da artırmak amacıyla bir Instagram postu hazırlanmıştır ve bu post direk olarak başvuru yapabilecekleri 'Google Form'a yönlendirilmiştir. Post belli bir ücret karşılığında reklam verilerek daha fazla katılımcıya ulaşılmaya çalışılmıştır. Yaklaşık 15 gün boyunca bu form online platformda aktif olarak kalmıştır. Bu süreçte programa katılım sağlamak için 80 kişi başvuru yapmıştır. WhatsApp duyuru grubuna katılan 55 kişiyle beraber toplamda 135 kişi deney uygulamasına başvurmuştur.

Katılımcıların seçilebilmesi için 135 kişinin duygusal yeme ölçeğinden aldıkları puanlar hesaplanmıştır. Deney katılımcılarının seçiminde duygusal yeme ölçeği puanları baz alınmıştır. Çünkü program duygusal yemeyi azaltmayı hedeflemektedir. Hesaplanan bu puanlar SPSS paket programında 'z' puanına dönüştürülmüştür. Bu dönüşüm sayesinde katılımcıların aldığı puanların standart sapmaya göre ortalamasının ne kadar altında veya üstünde kaldığı hesaplanmıştır. Bu şekilde bir ölçme yönteminin kullanılmasının nedeni duygusal yeme ölçeğinin bir kesme puanı olmamasından kaynaklanmaktadır. Ortalamaya '-2z' ve '2z' puan aralığı uzaklıkta kalan 91 katılımcı dışlama kriterlerine bakılmak için ayrılmıştır. 91 katılımcının 8'i yeme bozukluğu (bulimia ve tikanırcasına yeme), 12'si iştah düzensizliğine neden olan kronik rahatsızlık beyanı (haşimato, şeker ve troit) ve 2'si ise programa devamlılık konusunda söz vermemesi nedeniyle çalışmadan dışlanmıştır. Geriye kalan 69 katılımcı deney ve kontrol grubu olarak ayrılmak için isimleri bir kâğıda yazılarak fanusa konmuştur. Fanustan rastgele çekilen isimler bir deney bir kontrol grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Bu sayede deney ve kontrol grupları 20 kişi olarak ayrılmıştır. Deney grubuna işlem uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Deneysel çalışmada 'ZOOM' çoklu görüşme platformunda gerçekleştirilmiştir. Ayrıca katılımcıların izni ve gizlilik antlaşmaları kapsamında her oturum kayda alınmıştır. Oturumların kayda alınmasının nedeni hafta hafta program sürecini değerlendirmek ve programın etkililiğini arttırmaktır.

Deney grubu katılımcıları için Whatsapp grubu kurulmuştur. Bu grup üzerinden deney öncesinde pilot grubuna gönderilen bilgilendirme belgesi, onam formu ve gizlilik antlaşması gönderilmiştir. Bu belgeleri onaylamayan katılımcıların çalışmaya katılamayacağı bildirilmiştir. Tüm katılımcılar belgeleri gönderdikten sonra Whatsapp grubundan katılımcılara merak ettikleri ve sormak istedikleri herhangi bir soru olup olmadığı sorulmuştur. Programa ilişkin sorulan sorular yanıtlanıp, katılımcıların soru işaretleri giderilmiştir. Ardından 7 hafta boyunca her oturum 2’şer saat olmak üzere çalışma tamamlanmıştır. Her hafta o oturumun işleyişi ve etkinliğine ilişkin bir değerlendirme formu doldurtulmuş ve süreç hafta hafta takip edilmiştir. Deneysel araştırmanın oturumları, amaçları, kullanılan materyaller ve yapılan çalışmalar Tablo 3.10’da verilmiştir.

Tablo 3.12. Deneysel Araştırmanın Oturumları, Oturum Hedefleri, Oturumlarda Kullanılan Materyaller ve Yapılan Çalışmalar.

Oturumlar	Oturum Hedefleri	Kullanılan Materyaller	Yapılan Çalışmalar
Birinci Oturum: Ne Yediğinden Ziyade Nasıl Yediğine Odaklanmak ve Tanışma	Amaç 1: Grup üyelerinin arasındaki güven ilişkisinin kurulması Amaç 2: Programın temel kavramlarını (duygusal yeme, bilinçli farkındalık ve farkındalıkla yemeyi anlamak, ilişkilerini kestirebilmek) Amaç 3: Fiziksel ve Duygusal açlık kavramlarını anlama ve farklarını kavrama Amaç 4: Farkındalıkla yemeyi gösterildiği gibi yapma	-Kuru üzüm	-Tanışma Etkinlikleri -Grup Sürecinin Yapılandırılması, Grup İlkeleri -Kavramların tanıtımı ve anlatımı -Kuru üzüm egzersizi (Williams ve Penman, 2022 s.91). -Nefes farkındalığı egzersizi (Shumeiko ve Borisova, 2022 s.67). -Değerlendirme
İkinci Oturum: Otomatik Pilotu Fark Etmek	Amaç 1: Birinci oturumu hatırlatma ve farkındalıklar üzerine konuşma Amaç 2: Otomatik pilot kavramını anlama ve fark etme Amaç 3: Otomatik pilotu harekete geçiren duygusal tetikleyicileri fark etme	- El Yazısı -Metaforu: Otomatik Pilotu Fark Etmek -Tetikleyici besin alıştırması (besini katılımcılar kendi temin etmiştir.)	-1. oturuma ilişkin hatırlatmalarda bulunuldu. -1.oturum uygulama ödev deneyimlerinin paylaşımına yönelik grupça konuşma yapıldı. -Otomatik pilot kavramı anlatıldı. Günlük hayattan örnekler verildi ve otomatik pilotu fark etmek üzerine ‘el yazısı metaforu’ çalışması yapıldı (Tribole ve Resh, 2022 s.30’dan uyarlandı). Ardından grupça farkındalıklar üzerine konuşuldu. - Duygusal tetikleyiciler üzerine konuşuldu ve örnekler verildi. Katılımcıların onları sıklıkla tetikleyen duygulara yönelik farkındalık kazanmaları için katılımcılar zaman zaman ara odalara (2-3’lü tartışma grupları) gönderildi. -Tetikleyici besinin nasıl yiyeceği gösterildi ve ardından uygulamasını kendileri yapması için zaman verildi. Sonrasında tetikleyici besini yemeye yönelik deneyimler konuşuldu. -Nefes farkındalığı egzersizi -Değerlendirme

Tablo 3.13(devamı). Deneysel Araştırmanın Oturumları, Oturum Hedefleri, Oturumlarda Kullanılan Materyaller ve Yapılan Çalışmalar.

Üçüncü Oturum: Uyaranları Fark Etmek	Amaç 1: İkinci oturumu hatırlatma ve farkındalıklar üzerine konuşma Amaç 2: Yemeye eşlik eden uyaranları fark etme Amaç 3: Yemeye eşlik eden uyaranları içsel ya da dışsal olarak ayırt etme Amaç 4: Yemeye eşlik eden uyaranların yeme farkındalığına etkisini deneyimleme	-Müzik -Duygular üzerine makale -Katılımcıların oturumda yemek için yanlarında getirdikleri besinler	-2. oturuma ilişkin hatırlatmalarda bulunuldu. -2.oturum uygulama ödev deneyimlerini paylaşımına yönelik grupça konuşma yapıldı. - Uyaranlar ve uyaranların yemek yeme davranışı üzerinde etkisi konusunda bilgiler verildi. Grupça yemeğe eşlik eden uyaranları fark etmek üzerine konuşuldu. -Deneyimsel uygulama 1: Belirlenen yiyeceği yeme farkındalığı becerilerini kullanarak yemek. -Deneyimsel uygulama 2: Müzik dinlerken ve makale okurken belirlenen yiyeceği yemek. -1. ve 2. uygulamalardaki farkındalıklar üzerine konuşuldu. -Nefes farkındalığı egzersizi -Değerlendirme
Dördüncü Oturum: Açlık ve Tokluğu Onurlandırmak	Amaç 1: Üçüncü oturumu hatırlatma ve farkındalıklar üzerine konuşma Amaç 2: Açlık ve tokluk sinyallerini anlamak ve ilişkilerini kestirme Amaç 3: Açlık ve tokluk sinyallerini değerlendirme ve irdeleme Amaç 4: Açlığın ve tokluğun bedendeki yerine bulma	-Açlık ve Tokluğu Değerlendirme Ölçeği -1 litre su	-3. oturuma ilişkin hatırlatmalarda bulunuldu. -3.oturum uygulama ödev deneyimlerini paylaşımına yönelik grupça konuşma yapıldı. -Açlık ve tokluk sinyalleri üzerine bilgilendirme yapıldı. -Açlık ve Tokluk değerlendirme ölçeği sunuldu (Tribole ve Resh, 2022 s.83'ten uyarlanmıştır). İncelemeleri istendi. Kendilerine ilişkin bir değerlendirme yapmaları üzerine grupça farkındalıklar konuşuldu. -Beden Taraması (Williams ve Penman, 2022 s. 116) uygulaması yapıldı. Beden taraması uygulamasının ardından farkındalıklar üzerine konuşuldu. -Katılımcılar en az 3 saatlik açlığa sahipken daha önceden belirlenen 1 litre suyu içmeleri istendi (Kristeller ve Epel, 2014 s.924'ten uyarlandı). Tok hissedene kadar su içildi ve sonrasında farkındalıklara yönelik konuşmalar yapıldı. -Değerlendirme
Beşinci Oturum: Bedeni Onurlandırmak	Amaç 1: Dördüncü oturumu hatırlatma ve farkındalıklar üzerine konuşma Amaç 2: Öz şefkat kavramını anlamak ve beden ile ilişkisini kestirebilmek Amaç 3: Öz şefkat bileşenlerini değerlendirme ve irdeleme, Amaç 4: Bedenin destekleyiciliğini ve sinyallerini fark edebilme, benden ile bağlantı kurma	-Öz şefkat Ölçeği -Ağlayan çocuk metaforu -Mindful hareketler	-4. oturuma ilişkin hatırlatmalarda bulunuldu. -4.oturum uygulama ödev deneyimlerini paylaşımına yönelik grupça konuşma yapıldı. - Öz şefkat kavramı anlatıldı ve araştırmalarla bilgilendirmeler yapıldı. - Ağlayan bir çocuk üzerinden metaforla öz şefkate ilişkin farkındalık çalışması yapıldı. - Öz şefkat ölçeği maddeleri incelendi. Onları en zorlayan maddelere bakıldı ve farkındalıkları üzerine konuşuldu. - Mindful hareketler yapılarak beden farkındalığı çalışması yapıldı (Stahl ve Goldstein, 2010 s. 89). Bu çalışma sonrasında bedene yönelik farkındalıklar üzerine konuşuldu. -Değerlendirme

Tablo 3.14(devamı). Deneysel Araştırmanın Oturumları, Oturum Hedefleri, Oturumlarda Kullanılan Materyaller ve Yapılan Çalışmalar.

Altıncı Oturum: Geçmiş Onurlandırmak	Amaç 1: Beşinci oturumu hatırlatma ve farkındalıklar üzerine konuşma Amaç 2: Beslenme bileşenlerini ve inançlarını değerlendirme ve irdeleme Amaç 3: Yemek yemenin kültürel bağlarını keşfetmek ve fark etmek Amaç 4: Yiyecek kuralları ve alışkanlıklarında kültür etkisini fark etme	- Kurallar ve yanlış inançlar tablosu -Temiz tabak değerleri tablosu -Son ısırick deneyi (katılımcılar besini kendi temin etmiştir)	-5. oturuma ilişkin hatırlatmalarda bulunuldu. -5.oturum uygulama ödev deneyimlerini paylaşımına yönelik grupça konuşma yapıldı. -Yemek yemeye ilişkin kurallar ve yanlış inançlar tablosu (Tribole ve Resh, 2022 s.143'ten uyarlanmıştır) incelendi ve konuşuldu. -Yemek yemeye kültürün etkisi üzerine konuşulup farkındalıklar değerlendirildi. -Beslenme kurallarına ilişkin maddeler tanıtıldı. Onları en zorlayan maddelere bakıldı ve farkındalıkları üzerine konuşuldu. -Temiz tabak değerleri tablosu (Tribole ve Resh, 2022 s.165'ten uyarlanmıştır) sorgulandı. - Son ısırick Deneyi (Tribole ve Resh, 2022 s.184'ten uyarlanmıştır) yapıldı. Besini yerken farkındalıkla yeme becerileri hatırlatıldı. Besini yerken geriye 1 ya da 2 parça bırakabilme üzerine konuşuldu. -Değerlendirme
Yedinci Oturum: Geçmiş Bakmak ve İleriye Götürmek	Amaç 1: Geçmiş haftalardan bu yana gelişmeleri fark etmek Amaç 2: Yeme farkındalığı becerilerini sürdürülebilir kılmak Amaç 3: Kazanılan olumlu becerilerin gelecekte de devamlılığını sağlamak. Amaç 4: Grup sürecinin değerlendirilmesini yapmak	-Kurtların Savaşı Hikayesi	-6. oturuma ilişkin hatırlatmalarda bulunuldu. -6.oturum uygulama ödev deneyimlerini paylaşımına yönelik grupça konuşma yapıldı. -Kurtların Savaşı Hikayesi okundu ve tartışıldı. - Yeme farkındalığını bundan sonra sürdürülebilir kılmak için neler yapılabileceği üzerine konuşuldu. Nereden nereye geldikleri yönünden kişisel değerlendirmeleri alındı. - Her haftaya ait niyetler dosyası incelendi ve nereden nereye geldikleri yönünde öz değerlendirme ve farkındalık konuşmaları yapıldı. -Programın genel değerlendirmesi yapıldı.

Tablo 3.10'da yedi oturumluk deneysel çalışmanın genel bir plan çerçevesi verilmiştir. Program içerisinde yer alan uygulamalardan uyarılma veya doğrudan alınan çalışmaların kaynakları yukarıda verilmiştir. Kaynağı verilmeyen çalışmalar araştırmacıya aittir. Deney grubuna uygulanan uygulamaların dökümü EK-1'de verilmiştir. Deneysel çalışmaya ilişkin öncesi, sonrası ve izleme testinden elde edilen puanların karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar ise bulgular bölümünde verilmiştir.

3.7.4. Deney Sonrası İzleme

Son test uygulaması sırasında deney ve kontrol grubunda yer alan bireylere izleme testine ilişkin bilgi verilmiştir. Son test uygulamasını izleyen üç aylık sürecin sonunda deney ve kontrol grubunda yer alan bireylere iletişim araçları vasıtasıyla (telefon, eposta) ulaşılarak ilgili uygulama hatırlatılmış ve her bir bireye uygulama için belirlenen gün ve saatte izleme testi uygulanmıştır. Katılımcılar için sonuç değişkeni tanıdık hale geldikçe sonraki testlerde önceki cevaplarını hatırlama durumu artmaktadır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012). Buradan hareketle deney sürecinde yapılan izleme

testi ile son test arasında da 3 aylık bir zaman dilimi bırakılmıştır. Cevapları hatırlama ihtimalleri düşünülerek süreler uzun tutulmuştur.

3.8. BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ DUYGUSAL YEMEYİ AZALTMA PROGRAMININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Program geliştirmenin son aşaması olan bu bölümde ‘Neyi ne kadar öğrettik?’ sorusuna cevap aranmaktadır (Demirel, 2017). Aslında program değerlendirmesi, öğretim durumu hakkında karar vermek, hedeflenen değişimlerin olup olmadığı olmuşsa da gerçekleşme derecesini belirleyen nicel ve nitel kanıtların toplanıp değerlendirilmesi sürecidir (Bloom, 1971). Değerlendirme süreci programın işleyen ve işlemeyen yönlerini belirleyerek programın daha etkili hale getirilmesine olanak sağlamaktadır. Alanyazın incelendiğinde birçok program değerlendirme modeli ile karşılaşmıştır. Bu çalışmada belli program değerlendirme modelleri incelenmiş ve eklektik bir yaklaşıma göre bu çalışmadaki program değerlendirme modeli oluşturulmuştur. Aşağıda etkilenilen değerlendirme modelleri incelenmiş ve bu çalışmada kullanılan program değerlendirme modeli anlatılmaktadır.

Tyler Değerlendirme Modeli

Tyler değerlendirme modeli değerlendirme sürecinin üç ögesi olduğunu savunmaktadır. Bunlar: hedefler, öğrenme yaşantıları ve değerlendirme (Uşun, 2012). Hedef, program sürecinde katılımcılara kazandırılması planlanan davranışlar bütünüdür. Öğrenme yaşantıları kazandırılmak istenen istendik davranışlara yönelik katılımcıların geçtiği yaşantılar bütünüdür. Değerlendirme ise istendik davranışlara ne kadar ulaşıldığının ölçüldüğü yerdir. Demirel (2014) bu üç ögenin birbirinden bağımsız olmadığını ve etkileşim içerisinde olduğunu söylemektedir.

Tyler modeli, hedef odaklı bir yaklaşıma sahiptir ve tasarlanan amaçların ne kadar gerçekleştirilip gerçekleştirilmediğine odaklanmaktadır. Beraberinde gerçekleştirilemeyen hedeflerin neden gerçekleştirilemediği incelenmektedir (Demirel, 2017). Bu değerlendirme modeli niceliksel verilerin değerlendirme çıktıları üzerine program hakkında bir yargıda bulunmaktadır (Demirel, 2015). Dolayısıyla bu modelin deneysel çalışmalarda sıklıkla kullanıldığı görülmektedir. Tyler modeline göre katılımcılarda istendik davranış değişikliklerinin değişip değişmediğinin gözlemlenebilmesi için ilk olarak öğretimin başında ikinci olarak da sonunda ölçüme

tabi tutulması gerektiği söylenmektedir (Kliebard, 1995). Ayrıca programın bitiminden belli bir süre sonra da davranışların kalıcılığının izleme çalışması ile değerlendirilmesinin önemin altı çizilmektedir (Demirel, 2015). Bu bağlamda modelde kullanılan yöntem ve ölçme araçları ile ilgili aşağıdakiler söylenebilir (Ünal ve Çavdar, 2021):

- Deneyisel desen kullanılmalıdır.
- Niceliksel veriler kullanılmalıdır.
- Öğretimin başında ve sonunda en az iki kere ölçüm yapılmalıdır.
- Kazanımlara ulaşp ulaşamadığına bakılmalı ve bu yönde başarı testi kullanılmalıdır.
- Hazırlanan başarı testi geçerli ve güvenilir olması gerekmektedir.

CIPP Değerlendirme Modeli

CIPP program değerlendirme modelinin temel kavramı, kısaltma harflerle ifade edilen bağlam(context), girdi(input), süreç(process) ve ürün(product) değerlendirmelerinden oluşmakta ve bu kategorilerin temel işlevlerini şu şekilde özetlemektedir (Stufflebeam, 2001):

1. Bağlamsal değerlendirmelerde değerlendirici, ihtiyaçlar, sorunlar, kazanımlar ve fırsatlar ile bunlara ek olarak ilgili bağlamsal koşullar ve dinamikleri incelemektedir. Karar vericiler bu aşamayı hedef ve öncelikleri belirlemek ve program hedeflerinin belirlenen ihtiyaç ve sorunlara ne kadar uygun olduğunu izlemek için kullanmaktadır (Stufflebeam, 2014). Hedefler, konular, ilgi-ihtiyaç-beklenti uyumu, eğitim ortamı, eğitim dönemleri ve zaman çizelgesi bir öğretim tasarımının bağlamsal boyutlarını değerlendirebilecek inceleme alanları olarak görülebilir.

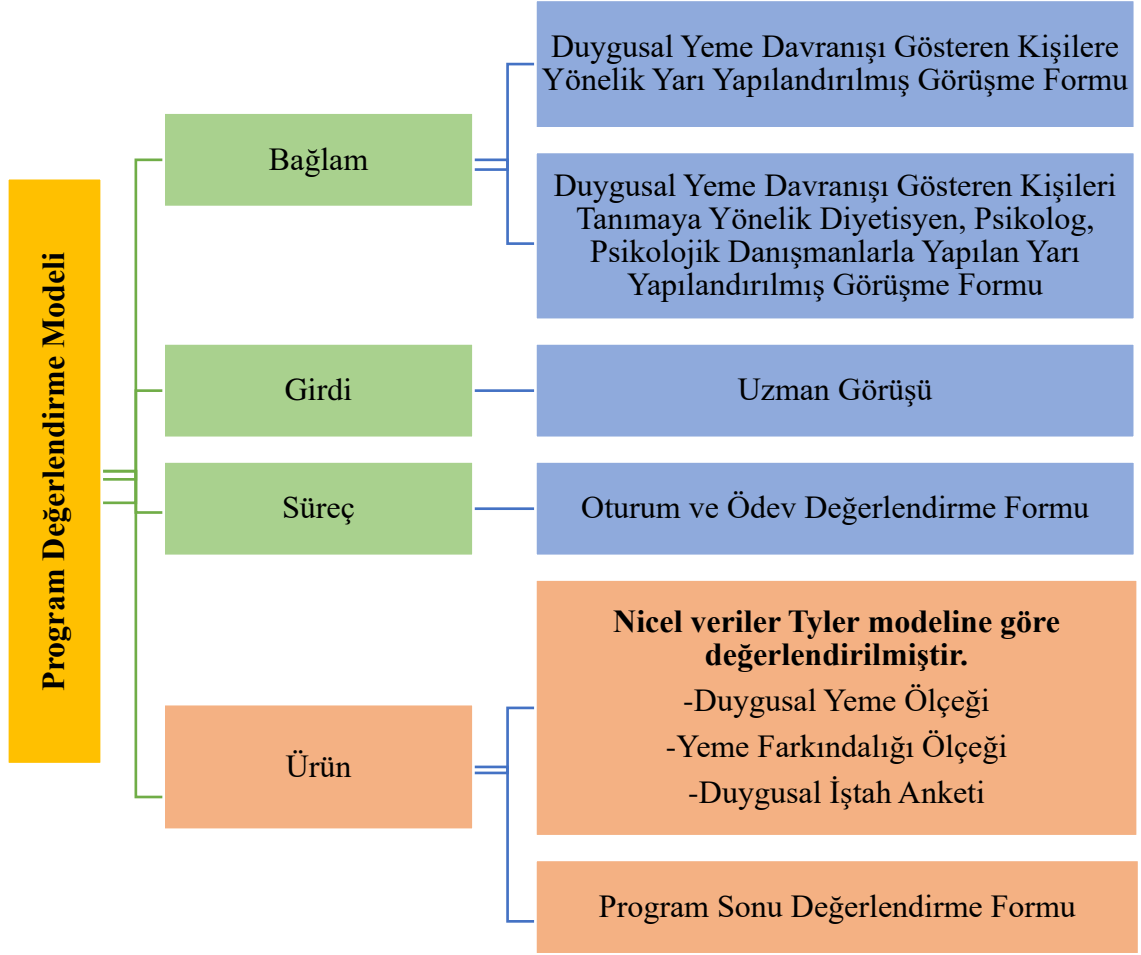
2. Girdilerin değerlendirilmesinde değerlendiriciler, hedeflenen ihtiyaçların karşılanması ve hedeflere ulaşılması için ayrılan tüm kaynakların değerlendirilmesine dikkat etmektedir. Girdi değerlendirmesinin temel soruları şunlardır: Amaçlar mevcut duruma uygun şekilde belirlenmiş midir?, hedefler ve programın amaçları tutarlı mıdır?, öğrenme-öğretme yaşantıları hedeflerle tutarlı mıdır?. Bu gibi sorular ile programın çeşitli öğelerine yönelik değerlendirmeler yapılmaktadır. Öğretim tasarımlarının

değerlendirilmesinde ise eğitim materyalleri, içerik-temalar ve katılımcı görüşleri temel inceleme alanları olarak değerlendirilebilir (Stufflebeam, 2014).

3. Süreç değerlendirmelerinde, değerlendiriciler program planlarının uygulanmasını izler, belgelendirir, inceler ve rapor eder. Bu değerlendiriciler, programın uygulanma sürecinde geri bildirimde bulunur ve programın tamamlanmasının ardından programın hedeflendiği ve gerektiği şekilde devamına ilişkin rapor vermektedir (Stufflebeam, 2014).

4. Program sonunda yapılan ürün değerlendirmesi, tüm program başarılarının belirlenmesi ve gözden geçirilmesi işlevi görmektedir. Ürün değerlendirmesinin temel soruları şunlardır: Program hedeflerine ulaştı mı?, hedeflenen ihtiyaç ve sorunları başarıyla ele aldı mı?, programın yan etkileri nelerdir?, olumsuz sonuçlara paralel olarak olumlu sonuçlar da oldu mu? (Stufflebeam, 2014). Öğretim tasarımının ürün değerlendirme boyutunda ise tüm program faaliyetlerini değerlendiren sorular ve öz değerlendirme soruları kullanılabilir ve program çıktıları bu veriler üzerinden yeniden değerlendirilebilir.

Bu araştırmada programın temel değerlendirme modeli CIPP modeli yaklaşımına göre yapılmıştır. Bu modele göre bağlamı değerlendirmek amacıyla programın paydaşları duygusal yiyenler, psikolog, psikolojik danışmanlar ve diyetisyenlerin ihtiyaçlarına önem verilmiştir. Bu ihtiyaçlar programın amaçlarını oluşturmuştur. Girdi sürecinde ise program içerisindeki etkinliklerin amaçlarla tutarlılığı uzman görüşleriyle değerlendirilmiştir. Süreç değerlendirmesinde ise katılımcıların her oturum sonunda oturumun etkinlik ve uygulamalarına yönelik doldurmuş oldukları oturum ve ödev değerlendirme formlarından faydalanılmıştır. Son olarak ürün değerlendirme boyutuna programın başında, sonunda ve izlemede uygulanan ölçeklerin nicel çıktılarının değerlendirilmesi amacıyla Tyler değerlendirme modeli eklenmiştir. Bu çalışmada önerilen program değerlendirme modeli aşağıda Şekil 3.5'te gösterilmiştir.



Şekil 3.5. Program Değerlendirilirken Benimsenen Program Değerlendirme Modeli.

3.9. VERİLERİN ANALİZİ

Bu bölümde hem nicel hem de nitel veri analizlerinde kullanılan yöntemler yer almaktadır.

3.9.1. Nicel Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde hangi istatistiksel yöntemlerin kullanılması gerektiğini belirlemek amacıyla deney ve kontrol gruplarındaki bireylerin Duygusal Yeme, Yeme Farkındalığı ve Duygusal İştah anketinden aldıkları puanların, parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı analiz edilmiştir. Parametrik testlerde genel olarak bazı sayıtların sağlanmış olması gerekir. Bu sayıtlardan biri verilerin normal dağılıma uyması gerekliliğidir (Can, 2013). Bu varsayımın gerçekleşip gerçekleşmediğini test etmek amacıyla deney ve kontrol gruplarının uygulanan Duygusal Yeme Ölçeği, Yeme Farkındalığı Ölçeği ve Duygusal

İştah Anketi öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri hesaplanmıştır. İdeal bir normal dağılımda ortalama, ortanca ve tepe değer çakışık olur. Bu değerlerin birbirine yakınlığına göre normallik konusunda bir fikir yürütülebilir (Can, 2013). Ancak bu üç istatistik için belirlenmiş bir ölçüt bulunmamaktadır (Büyüköztürk, 2012). Araştırmaya katılan deneklerin sayısının 30'dan küçük olması nedeniyle (Can, 2013; Seçer, 2013) normallik ölçümünü sınamak amacıyla Shapiro-Wilk normallik testi kullanılmıştır. Elde edilen değerler Tablo 3.11'de sunulmuştur.

Tablo 3.15. Deney ve Kontrol Grubu Duygusal Yeme, Yeme Farkındalığı ve Duygusal İştah Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlara İlişkin Değerler.

Gruplar	Testler	Zaman	İşlemler								
			Merkezi Eğilim Ölçütleri		Ortalamadan Sapma Ölçütleri		Normallikten Sapma Ölçütleri		Normallik Testi		
			$\bar{X}$	Ortanca	Varyans	Stn. Sapma	Çarpıklık	Basıklık	Shapiro-Wilk		
									İstatistik	Sd	p
Deney	Duygusal Yeme	Ön test	111	114	215,82	14,69	-,26	-,66	,94	15	,534
		Son test	77,33	74	375,52	19,27	-,56	-,14	,91	15	,163
		İzleme	71,13	72	285,69	16,90	,70	1,47	,92	15	,260
	Yeme Farkındalığı	Ön test	74,67	77	111,95	10,58	-,07	-1,06	,95	15	,650
		Son test	95,40	97	168,97	12,99	-,89	,41	,93	15	,299
		İzleme	97,40	101	151,40	12,30	-1,09	1,16	,91	15	,134
	Duygusal İştah	Ön test	111,33	113	1208,38	34,76	,18	,12	,96	15	,748
		Son test	95	99	1110,14	33,31	-,15	1,47	,91	15	,186
		İzleme	90,07	96	1166,21	34,15	-,21	-1,44	,92	15	,214
Kontrol	Duygusal Yeme	Ön test	109,40	109	86,82	9,31	-,27	-,86	,94	15	,514
		Son test	108,13	108	72,12	8,49	-,11	-,61	,97	15	,904
		İzleme	107,73	109	79,63	8,92	-,14	-,85	,96	15	,720
	Yeme Farkındalığı	Ön test	81,80	83	78,74	8,87	-,30	,21	,98	15	,987
		Son test	82,27	82	100,49	10,02	-,23	,29	,98	15	,977
		İzleme	82,53	101	151,40	12,30	-1,09	1,16	,98	15	,996
	Duygusal İştah	Ön test	121,67	123	618,81	24,87	-,19	-,71	,94	15	,510
		Son test	123,67	125	579,09	24,06	-,08	-1,02	,94	15	,503
		İzleme	121,67	123	618,81	24,87	-,19	-,71	,94	15	,510

Tablo 3.11'deki değerler incelendiğinde deney grubu katılımcılarının Duygusal Yeme Ölçeğinin ön test ölçümlerinden aldıkları puanların çarpıklık değeri -,26 düzeyinde sola çarpık, basıklık -,66 düzeyinde bulunmuştur. Yeme Farkındalığı Ölçeğinin ön test ölçümlerinden aldıkları puanların çarpıklık değeri -,07 düzeyinde sola çarpık, basıklık -1,06 düzeyinde bulunmuştur. Duygusal İştah Anketinin Ölçeğinin ön test ölçümlerinden aldıkları puanların çarpıklık değeri ,18 düzeyinde sağa çarpık, basıklık değeri ,12 düzeyinde bulunmuştur. Kontrol grubu katılımcılarının Duygusal Yeme Ölçeğinin ön test ölçümlerinden aldıkları puanların çarpıklık değeri -,27 düzeyinde sola çarpık, basıklık -,86 düzeyinde bulunmuştur. Yeme Farkındalığı Ölçeğinin ön test

ölçümlerinden aldıkları puanların çarpıklık değeri -,30 düzeyinde sola çarpık, basıklık ,21 düzeyinde bulunmuştur. Duygusal İştah Anketinin Ölçeğinin ön test ölçümlerinden aldıkları puanların çarpıklık değeri -,19 düzeyinde sola çarpık, basıklık değeri -,71 düzeyinde bulunmuştur.

Çarpıklık katsayısının $\pm 1,5$ aralığında bulunan değerlerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Dolayısıyla Duygusal Yeme, Yeme Farkındalığı ve Duygusal İştah anketinden elde edilen tüm ölçümlerin normal dağıldığı kabul edilmiştir.

Tablo 3.11 incelendiğinde Shapiro-Wilk normallik testi sonucunda deney ve kontrol grubu için Duygusal Yeme, Yeme Farkındalığı ve Duygusal İştah ölçümlerinde istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>,05$). Bu değerlere göre deney ve kontrol gruplarının Duygusal Yeme, Yeme Farkındalığı ve Duygusal İştah öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinde elde edilen puanların dağılımının normal olduğu kabul edilmiştir.

Tablo 3.16. Deney ve Kontrol Grubu Duygusal Yeme, Yeme Farkındalığı ve Duygusal İştah Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlara İlişkin Varyans Homojenliği (Levene) Testi Sonuçları.

Ölçekler	Ölçüm Zamanı	Sd1	Sd2	F	p
DYÖ (Duygusal Yeme Ölçeği)	Ön test	1	28	1,96	,172
	Son test	1	28	6,36	,068
	İzleme	1	28	2,63	,115
YFÖ (Yeme Farkındalığı Ölçeği)	Ön test	1	28	1,19	,284
	Son test	1	28	2,56	,121
	İzleme	1	28	,815	,374
DİA (Duygusal İştah Anketi)	Ön test	1	28	,914	,347
	Son test	1	28	2,60	,118
	İzleme	1	28	3,38	,077

Tablo 3.12 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının her ikisini de uygulanan DYÖ’nden aldıkları ön test, son test ve izleme ölçümlerine bakıldığında varyanslar arasında bir fark olmadığı görülmektedir (DYÖ ön test $F=1,96$ $p>,05$; son test $F=6,36$ $p>,05$; izleme $F=2,63$ $p>,05$). Yine YFÖ’nden aldıkları ön test, son test ve izleme ölçümlerine bakıldığında varyanslar arasında bir fark olmadığı görülmektedir (YFÖ ön test $F=1,19$ $p>,05$; son test $F=2,56$ $p>,05$; izleme $F=,815$ $p>,05$). Son olarak DİA’ndan aldıkları ön test, son test ve izleme ölçümlerine bakıldığında varyanslar arasında bir fark

olmadığı görülmektedir (DİA ön test $F=,914$ $p>,05$; son test $F=2,60$ $p>,05$; izleme $F=3,38$ $p>,05$).

Tüm bu analizler sonucunda normal dağılım ve varyansların homojen olduğu ortaya konmuştur. Bunlar ışığında parametrik testlerle analizin yapılmasına karar verilmiştir.

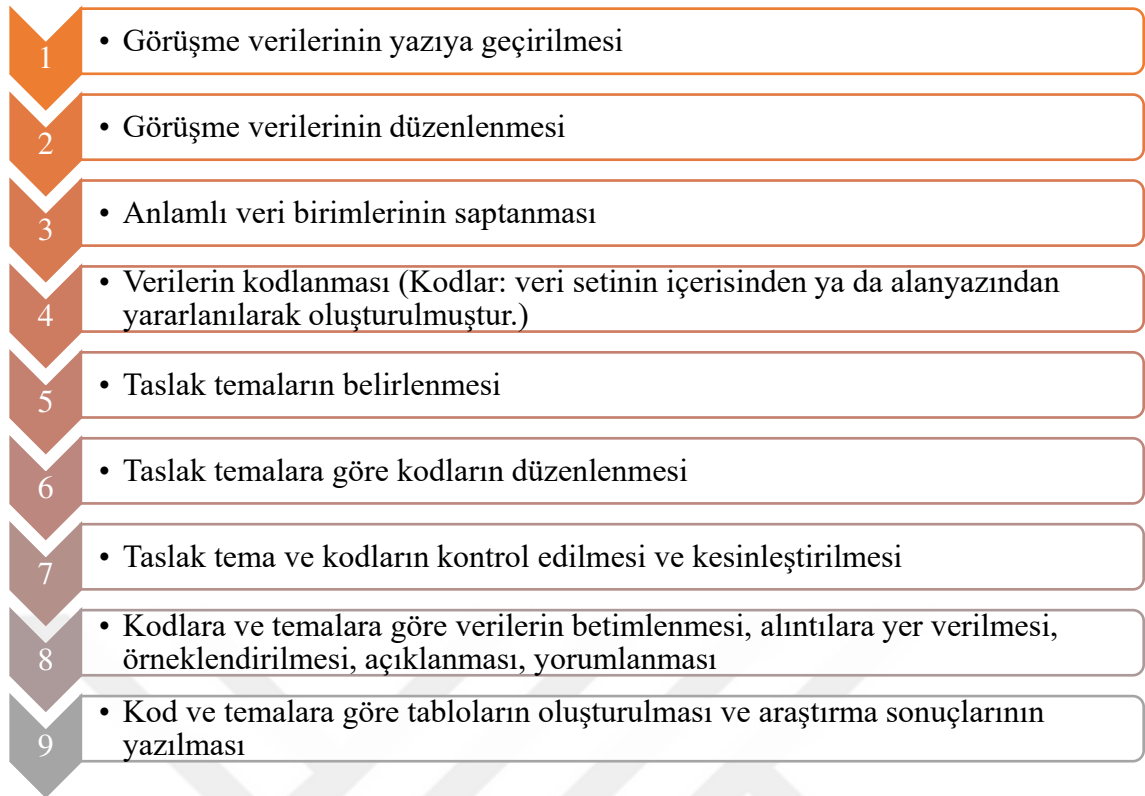
3.9.2. Nitel Verilerin Analizi

Araştırmanın birçok aşamasında nitel verilerden faydalanılmıştır. Aşağıda nitel verilerden yararlanılan aşamalarda hangi analiz yöntemlerinin kullanıldığı başlıklar halinde incelenmektedir.

3.9.2.1. İhtiyaç Saptaması Formlarının İçerik Analizi

Bu nitel verilerin ihtiyaç saptaması kısmında içerik analizi yapılmıştır. İçerik analizinde temelde yapılan işlem, birbirine benzeyen verileri belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirmek ve bunları okuyucunun anlayabileceği şekilde düzenleyerek yorumlamaktır (Creswell, 2017).

İçerik analizinde dört aşama bulunmaktadır: verilerin kodlanması, temaların bulunması, kod ve temaların düzenlenmesi, bulguların tanımlanması ve yorumlanması (Strauss ve Corbin, 1990a). İlk aşaması verilerin kodlanması sürecidir. Bu aşamada araştırmacı, elde ettiği bilgileri inceleyerek anlamlı bölümlere ayırmaya ve her bölümün kavramsal olarak ne ifade ettiğini bulmaya çalışmaktadır. Bu bölümler bazen bir sözcük bazen bir cümle ya da paragraf bazense bir sayfalık veri olabilmektedir. Kendi içinde anlamlı bir bütün oluşturan bu bölümler araştırmacı tarafından isimlendirilmektedir. Diğer bir ifadeyle kodlanmaktadır. Kodlamada kullanılan kavramlar araştırmacının kendisinden, okuduğu alanyazından ya da toplanan verilerin içinden ortaya çıkabilir. Kodlama sonrası kodlardan yola çıkarak verileri genel düzeyde açıklayabilen ve kodları belirli kategoriler altında toplayabilen temaların bulunması sürecidir. Bu diğer bir ifadeyle tematik kodlama işlemidir ve toplanan verilerin kodlar aracılığı ile kategorize edilmesidir. Son aşamada araştırmacı topladığı verilere anlam kazandırmakta bulgular arasındaki ilişkileri açıklamakta ve neden-sonuç ilişkilerini kurmaktadır. Tüm bunlardan yola çıkarak bulgulardan birtakım sonuçlar çıkararak elde edilen sonuçların önemine ilişkin açıklamalar yapmaktadır.



Şekil 3.6. Nitel Verilerin İçerik Analizi Basamakları.

Yukarıda gösterilen şekilde kullanılan analiz yöntemi tüm ihtiyaç analizi (duygusal yiyen kişiler, diyetisyen, psikolog ve psikolojik danışman) çalışma gruplarında tekrarlanmıştır. Analize ilişkin veriler bulgular bölümünde sunulmuştur. Bulgularda katılımcı görüşlerinden alınan doğrudan alıntılara yer verilmiştir. Alıntıların kime ait olduğuna ilişkin duygusal yiyen paydaş grubuna ait örnek kodlama şu şekildedir: DYK1 (duygusal yiyen kadın 1. kişi ya da DYE1 (Duygusal yiyen erkek 1. kişi). Diğer paydaş görüşlerindeki (diyetisyen, psikolojik danışman ve psikolog) alıntıların kime ait olduğuna ilişkin örnek kodlamalar şu şekildedir: DK1 (diyetisyen kadın 1. kişi), DE1 (diyetisyen erkek 1. kişi); PD1K (psikolojik danışman 1. kadın), PD1E (psikolojik danışman 1. erkek); P1K (psikolog 1. kadın), P1E (psikolog 1. erkek).

3.9.2.2. Program Sonu Değerlendirme ve Oturum-Ödev Değerlendirme Formlarının Betimsel Analizi

Araştırmanın nitel veri kaynak sağlayıcılarından program sonu değerlendirme ve oturum-ödev değerlendirme formu bulguları betimsel analiz yöntemine göre değerlendirilmiştir. Bu yaklaşıma göre, elde edilen veriler belirlenen temalara göre özetlenir ve yorumlanır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Veriler araştırma sorularının ortaya

koyduğu temalara göre düzenlenebileceği gibi görüşme ve gözlem süreçlerinde kullanılan sorulara ya da boyutlar dikkate alınarak da sunulabilir. Bu analiz yönteminde, görüşülen ya da gözlenen bireylerin görüşlerini çarpıcı bir Şekilde yansıtma amacıyla doğrudan alıntılara sık sık yer verilmektedir (Stanley, 2014). Bu tür bir analizde amaç elde edilen bulguları düzenlenmiş ve yorumlanmış bir Şekilde okuyucuya sunmaktır. Analize ilişkin veriler bulgular bölümünde sunulmuştur. Bulgularda katılımcı görüşlerinden alınan doğrudan alıntılara yer verilmiştir Deney grubuna her hafta katılımcıların oturuma ilişkin görüşlerini almak amacıyla doldurtulan ‘oturum ve  dev değerlendirme formu’ ve oturum sonunda programı değerlendirmek amacıyla doldurtulan ‘program değerlendirme formu’ gibi bulgulardaki katılımcı görüşlerinin kime ait olduğuna ilişkin kodlama Şu Şekildedir: DG1K (deney grubu 1. kadın), DG1E (deney grubu 1. Erkek).

4. BULGULAR

Bu bölümde; araştırmanın amacı doğrultusunda yapılan ihtiyaç analizi, öne sürülen denenceleri test etmek üzere yapılan istatistiksel analiz, süreç ve sonucunu değerlendirme bulgularına yer verilmiştir. Araştırmanın temel amacı araştırmacı tarafından geliştirilen programın duygusal yeme, yeme farkındalığı ve duygusal iştah üzerindeki etkilerini incelemektir. Bu değişkenlere bağlı yapılan tekrarlı ölçümlerde gözlenen değişimin deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği karışık gruplar arası varyans analizi ile test edilmiştir. Bulgular nicel ve nitel olmak üzere iki başlık altında açıklanmıştır. Nitel bulgular içerisinde ihtiyaç analizleri, oturum ve ödev değerlendirme bulguları ve program sonu değerlendirme bulguları yer alırken nicel bulgular içerisinde ise 8 haftalık pilot grubuna ilişkin bulgular sonrasında 7 haftalık deney grubuna ilişkin bulgular yer almaktadır

4.1. NİTEL BULGULAR

Bu bölümde programın geliştirilme, program sürecini değerlendirilme ve program sonu değerlendirme bulgularına yer verilmiştir.

4.1.1. Programın Geliştirilmesine Yönelik İhtiyaç Analizi Bulguları

Bu kısımda program geliştirilirken yapılan ihtiyaç analizi sürecindeki paydaş görüşleri bulguları bulunmaktadır. İlk olarak duygusal yiyen paydaş grubuna ait bulgular ikinci olarak da diyetisyen, psikolog ve psikolojik danışman paydaş grubuna ait bulgulara yer verilmiştir.

4.1.1.1. Duygusal Yiyenler Paydaş Grubu İhtiyaç Analizi Bulguları

Duygusal yiyen paydaşlarla yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen nitel bulgular içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiş ve aşağıda tablolar halinde verilmiştir. Bulgularda duygusal yiyenlerin doğrudan görüşlerine yer verilmiştir. Bulgulardaki katılımcı görüşlerinin kime ait olduğuna ilişkin kodlama şu şekildedir: DYK1 (duygusal yiyen kadın 1. kişi ya da DYE1 (Duygusal yiyen erkek 1. kişi). Toplamda 12 kadın ve

10 erkek katılımcının görüşlerinin kime ait olduğunu belirtmek için aynı kodlama yöntemi kullanılmıştır.

Tablo 4.1. Fiziksel Değerlendirmeye Yönelik Tanımlayıcı Görüşler.

Fiziksel Değerlendirme Değişkenleri	Kategori	f
Kilo Konusunda Kendini Yargılama	Sık sık	15
	Ara sıra	6
	Hiç	1
Algılanan Kilo Değerlendirmesi	Olmak istenen kilonun üzerinde	18
	Olmak istenen kiloda	2
	Olmak istenen kilonun altında	2
Fiziksel Görünüşe Atfedilen Değer	Dış görünüşümü beğeniyorum	10
	Dış görünüşümü beğenmiyorum	11
	Dış görünüşüme karşı nötr hissediyorum.	1
Diyetisyene Gitme Durumu	Evet	16
	Hayır	6
	Hiç	1
Diyet Yapma Sıklığı	Nadiren	3
	Ara sıra	7
	Sık sık	8
	Sürekli	3

Tablo 4.1 incelendiğinde katılımcıların kilo konusunda kendilerini sıklıkla yargıladıkları görülmektedir. Katılımcıların kendilerine yargılarına yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Kendimi bildim bileli kiloluyum. Aynaya bakıp bu ne hal diye kendime her sabah sorarım.”(DYK1)

“Kilo konusunda çok kendime acımasızım. Özellikle de birisi bana kilo almışsın dediyse neredeyse günlerce aynaya bakmak istemiyorum.” (DYE4)

Katılımcıların algılanan kiloya yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Ben neredeyse yaklaşık 15 yıldır olmak istediğim kilonun çokça üzerindeyim.” (DYK5)

“Hayal ettiğim kiloya varmam için sanırım senelerce diyet yapmam lazım.” (DYK12)

Katılımcıların fiziksel görünüşe atfettiği değere yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Kendimi genel olarak beğeniyorum ama vücudumun bazı bölümlerini beğenmiyorum.” (DYK9)

“Kendimi ne beğeniyorum ne beğenmiyorum. Dönem dönem değişiyor. Bunun değişiminde aldığım kilolar etkili oluyor genelde.” (DYE10)

Katılımcıların diyetisyene başvurmaya yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“...Diyetisyene ara ara gidiyorum.” (DYK2)

“Diyetisyen olmadan kilo veremiyorum. Neredeyse bir ara bir sene aralıksız gitmiştim.” (DYE1)

Katılımcıların diyet sıklığına yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Ben sık sık diyet yaparım. Bu yüzden çok kilo alıp veriyorum.” (DYK3)

“Kilo alma döngüme bağlı olarak diyetisyene gidiyorum.” (DYK4)

Tablo 4.2. Dışsal Tetikleyicilere Yönelik Katılımcı Görüşleri.

Tema	Kod	f
Ortam	Kalabalık	5
	Yalnız	17
Kişi	Anne	12
	Baba	5
	Eş	3
	Arkadaşlar	2
Zaman	Sabah	1
	Öğle	3
	Akşam	19
Besinin Tadı	Tatlı	19
	Tuzlu	4
	Asidik	3
	Ekşi	1
	Umami-kendine has	1
Besinin Dokusu	Yumuşak	15
	Sert	7
Besinin Sıcaklığı	Sıcak	2
	Oda sıcaklığı	18
	Soğuk	2

Tablo 4.2 ortam bakımından incelendiğinde kişilerin daha çok yalnız olduğu zaman dilimlerinde duygusal yeme davranışlarının tetiklendiği görülmektedir. Katılımcıların yalnız oldukları ortamlarda duygusal yeme davranışını tetiklemesine yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Evde yalnız kalmak benim için oldukça zor. Evde yapacak bir şey bulamıyorum. Can sıkıntısından kendimi yemeğe veriyorum.” (DYK8)

“Yalnız olduğum dönemler benim için yemek yemenin en sıklaştığı zamanlar. Çünkü kimseyle iletişim halinde olmamak benim için tahammül edilmesi zor bir şey. Ben bu zamanlarda yiyeceklerle iletişim kuruyorum.” (DYE5)

Katılımcıların kalabalık ortamlarda duygusal yeme davranışını tetiklemesine yönelik görüş aşağıdaki gibidir:

“Kalabalık ortamlarda insanların yemek yeme davranışlarını izlerim. Bu kişileri izlemek benim iştahımı açıyor ve ben daha fazla yemek yiyorum.” (DYE3)

Tablo 4.2 kişi bakımından incelendiğinde kişileri daha çok anne figürünün duygusal yeme konusunda tetiklediği görülmektedir. Katılımcıların anne figürünün duygusal yeme davranışını tetiklemesine yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Annem genelde yemek yememi istemez. Hatta her gördüğünde benim yemek yiyip yemediğimi sorgular. Ben genelde annemi gördüğümde aksi gibi daha fazla yemek istiyorum. Hatta bazen ondan gizli şekilde eve sipariş veriyorum. O gelmeden hızlıca tüketiyorum.” (DYK6)

“Annemle beraber daha fazla tetikleniyorum. Çünkü annemde bir duygusal yiyici. Sanırım duygusal yeme davranışını ondan öğrendim.” (DYK11)

“Annem benim üzgün olduğumu gördüğü zamanlarda beni genelde yemeğe götürür. Kendisi de kötü bir gün geçirmişse kendisini genelde yemekle ödüllendirir.” (DYK10)

“Kesinlikle annem. Biz ikimizde kiloluyuz. Çünkü ikimizde durmadan yemek yiyoruz. Eminim o da beni gördüğünde tetikleniyordur.” (DYK7)

Katılımcıların baba figürünün duygusal yeme davranışını tetiklemesine yönelik görüş aşağıdaki gibidir:

“Babam yemek yemeği çok sever. Hatta öylesine çok sever ki onu izlerken bende iştahlanır ve tokken bile yemek yemek isterim.” (DYE9)

Katılımcıların eş figürünün duygusal yeme davranışını tetiklemesine yönelik görüş aşağıdaki gibidir:

“Eşimin yemeklerle arası çok iyidir. Yemek yiyemezse atıştırmalık bir şeylere yönelir. Evde sürekli bir şeyler yemek isteyen birisinin olması beni de etkiliyor.” (DYE7)

Katılımcıların arkadaş figürünün duygusal yeme davranışını tetiklemesine yönelik görüş aşağıdaki gibidir:

“Evimden çok iş yerinde vakit geçiriyorum. İş arkadaşlarım yemek yemeyi çok seviyor. Örneğin öğle aralarında mutlaka tatlı yenir. Bende bu kültürden etkileniyorum.” (DYE6)

Tablo 4.2 zaman bakımından incelendiğinde kişilerin daha çok akşam saatlerinde duygusal yeme davranışlarının tetiklendiği görülmektedir. Katılımcıların akşam saatlerinde duygusal yeme davranışını tetiklemesine yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Akşam saatleri özellikle 19:00 dan sonra benim en yorgun hissettiğim saatler. Bu saatlerden sonra yiyeceklere direnecek gücüm kalmıyor ve yiyorum.” (DYK12)

“Akşam eve geldiğimde gün içerisinde bastırdığım bütün olumsuz duyguların üzerime çöktüğünü hissediyorum. Sanırım bunlarla baş etmenin en kolay yolu bir şeyler yemekten geçiyor.” (DYK7)

“Günün en yalnız hissettiğim zamanı akşam saatleri oluyor. Çünkü yalnız yaşıyorum. Evde bir boşluğa düşünüyorum ve yemek iyi bir arkadaş oluyor.” (DYK4)

“Ben kalabalık bir ailede yaşıyorum. Akşam saatleri genelde herkesin evde olduğu zamanlar. Herkes bir şeyler yeme peşinde oluyor. Bende evdekilere ayak uyduruyorum.” (DYE2)

Katılımcıların öğle saatlerinde duygusal yeme davranışını tetiklemesine yönelik görüş aşağıdaki gibidir:

“Öğle saatleri benim için kendimle baş başa kalma zamanları. Bu zamanlarda genelde tatlı yemeyi tercih ederim.” (DYK3)

Katılımcıların sabah saatlerinde duygusal yeme davranışını tetiklemesine yönelik görüş aşağıdaki gibidir:

“Ben genelde akşam 18:00 dan sonra hiçbir şey yememeye çalışırım. Haliyle sabah kalktığımda çok aç oluyorum. Bu yüzden sabah saatleri en çok yediğim zamanlar.” (DYK10)

Tablo 4.2 besinin tadı bakımından incelendiğinde kişilerin daha çok tatlı besinlerin duygusal yeme davranışlarını tetiklediği görülmektedir. Katılımcıların tatlı besinlerin duygusal yeme davranışını tetiklemesine yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Tatlısız bir hayat düşünemiyorum. Ufacık bir çikolata bile beni çok mutlu ediyor.” (DYK8)

“Çikolatalar benim için dayanılmaz besinler. Toksam bile çikolata yiyebilirim.” (DYK1)

“Tok ya da aç olmam fark etmez. Eğer bir tatlı bir şey görürsem asla affetmem, yerim.” (DYK11)

“Tatlılar bana en suçlu hissettiren şeyler. Çünkü tüm irademi kaybettiğimi hissediyorum.” (DYK5)

Tablo 4.2 besinin dokusu bakımından incelendiğinde kişilerin daha çok yumuşak besinler nedeniyle duygusal yeme davranışlarının tetiklendiği görülmektedir. Katılımcıların yumuşak besinler nedeniyle duygusal yeme davranışını tetiklemesine yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Ağızda dağılan yumuşacık bir kek benim en sevdiğim şeydir.” (DYK9)

“Pastaların arasındaki kremalar, nasılda yumuşak dilinize değdiği anda eriyor. Pasta kremalarına dayanamıyorum.” (DYK6)

“Benim en sevdiğim şey mangal sonrası marshmallow eritmektir. Isındıkça daha da yumuşuyorlar ve yemek daha keyifli oluyor.” (DYK2)

“Yumuşak besinleri severim. Onlar ağızda kayıp ben onları yuttukça sanki bütün sıkıntı stresim onlarla bir gidiyor. O yüzden kremalı makarna en sevdiğim yiyecektir.” (DYK12)

Katılımcıların çıtır besinler nedeniyle duygusal yeme davranışını tetiklemesine yönelik görüş aşağıdaki gibidir:

“Cips benim için en dayanılmaz abur cubur. Onları yedikçe gelen o çıtır çıtır ses bütün stresimi atmamı sağlıyor.” (DYE5)

Tablo 4.2 besinin sıcaklığı bakımından incelendiğinde kişilerin daha çok oda sıcaklığında besinler nedeniyle duygusal yeme davranışlarının tetiklendiği görülmektedir. Katılımcıların oda sıcaklığında besinler nedeniyle duygusal yeme davranışını tetiklemesine yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Yemeğin tadını ancak o sıcaklıkta daha iyi algılayabiliyorum.” (DYK2)

“Çok sıcak besinleri yerken yiyeceklerin tatlarını algılamakta zorlanıyorum. Sıcak yiyecekler de yerim ama genelde oda sıcaklığını tercih ederim.” (DYE1)

“Yiyecekleri ne sıcak ne soğuk severim ikisinin ortası genelde tercihim olur. Bu sanki yemeğin lezzetini etkiliyor gibi.” (DYE3)

Tablo 4.3. Tetikleyici Duygu ya da Durumlara Yönelik Katılımcı Görüşleri.

Tema	Alt Tema	Kod	f
Duygu	Olumsuz duygular	Yetersizlik	12
		Başarısızlık	19
		Değersizlik	15
		Mutsuzluk	18
		Stres	20
		Can sıkıntısı	16
		Boşluk	15
		Üzüntü	17
		Hayal kırıklığı	5
		Çaresizlik	2
		Öfke	14
		Yalnızlık	17
		Kaygı	12
	Olumlu duygular	Başarı	10
		Güven	7
		Mutluluk	11
Durum	Olumsuz Durumlar	Sınav öncesi	11
		Sınav sonrası	9
		Tartışma sonrası	12
		Kilo konusunda yargılanma	17
		Dış görünüme ilişkin olumsuz değerlendirmeler	9
		İş sırasındaki yaşanan aksilikler	16
	Olumlu Durumlar	Zor bir işi başardıktan sonra gelen rahatlama	5
		İstenilen hedefe ulaşma	5
		Arkadaş buluşmaları	6
		Toplu davetlere katılma	4
		Diyet sonrası istenilen kiloya ulaşma	3

Tablo 4.3 incelendiğinde olumsuz duyguların olumlu duygulara nazaran katılımcıları daha çok tetiklediği görülmektedir. Katılımcıların olumsuz duygularının duygusal yeme davranışını tetiklemesine yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Genelde olumsuz duygular benim yeme davranışımı etkiliyor. Örneğin üzüntülü, öfkeli ya da başarısız hissedersen daha fazla yemek yeme ihtiyacı hissediyorum.” (DYE7)

“Evde yalnız kaldığım zamanlarda kendimi boşlukta hissediyorum. Bu durum canımı sıkıyor ve kendimi buzdolabının önünde buluyorum.” (DYK4)

“Yoğun sınav kaygısı yaşadığım dönemler bu kaygıyı bastırmak için aşırı yediğim dönemler arasında yer alıyor.” (DYE6)

“Her ne nedenden olursa olsun öfkeli olduğum dönemlerde yemek yeme davranışımı durduramıyorum.” (DYE4)

“Stres en çok baş etmekte zorlandığım duygu. Özellikle iş yerinde stres yaşadığım zamanlarda çekmecemdeki abur cuburlar öfkemi kontrol etmek için kullandığım yiyeceklerle doludur.” (DYE9)

Tablo 4.3 incelendiğinde olumsuz durumların olumlu durumlara nazaran katılımcıları daha çok tetiklediği görülmektedir. Katılımcıların yaşadığı olumsuz durumların

duygusal yeme davranışını tetiklemesine yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Her kimle tartışırsam tartışayım kendimi çok kötü hissederim. Bu tartışmalar sonrasında kendimi yatıştırmanın en kolay aracı benim için yemek yemek oluyor.” (DYK6)

“Kilom konusunda ben kendimi yeterince yargılıyorum. Başkaları beni yargıladığında bu durum daha dayanılmaz oluyor ve iğin ucunu kaçırmış hissediyorum. Kendime ilişkin yargılamalarım daha da artıyor ve bu durumla daha fazla baş edemeyip tekrar yemek yiyorum.” (DYK9)

“Özellikle iş yerinde aşırı gergin oluyorum. Bu gerginlikler genelde iş sırasında yaşanan birtakım aksiliklerden yaşıyor ama öyle dönemler oluyor ki benim için bu durumlar tahammül edilemez seviyelere çıkıyor. İşte o zamanlarda yemek yemek bana iyi bir kaçış yolu olarak görünüyor.” (DYE9)

“Sınav öncesinde aşırı kaygılanıyorum. Çünkü başarısız olma korkusu beni ele geçiriyor. Bu şekilde sınava girmemek için genelde tatlı gıdalar tüketiyorum.” (DYE6)

Tablo 4.4. Algılanan Beslenme ve Beden Sinyallerine Yönelik Katılımcı Görüşleri.

Tema	Kod	f
Lokmaları Çiğneme Oranı	Çiğnemededen yutma	7
	0-5 kez	9
	5-10 kez	1
	Çiğneme sayısını bilmeme	8
Algılanan Beslenme Hızı	Çok hızlı	5
	Hızlı	12
	Orta	5
Açlığın Sinyalinin Bedende Algılanma Biçimi	Mide Guruldaması	16
	Mide Yanması	11
	Üşüme	9
	Baş Dönmesi	4
	Halsizlik	15
	Zihinsel performans yavaşlaması	8
	Açlığı algılayamama	5
Tokluk Sinyalinin Bedende Algılanma Biçimi	Mide Şişmesi	18
	Mide Bulanması	4
	Kusma İsteği	2
	Tokluğu algılayama	15

Tablo 4.4 incelendiğinde kişilerin genelde ortalama 0-5 kez çiğnediğini söyleyen katılımcı sayısının daha fazla olduğu görülmektedir. Katılımcıların çiğneme oranına yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“...Genelde çok az çiğniyorum. En fazla 5 kez çiğniyorumdur.” (DYK3)

“Çiğneme sayımı hiç bilmiyorum. Benim için bir sayı vermek çok zor. Durumdan duruma değişiyordur çiğneme sayısı. Genelde sinirli ya da kızgınsam daha az çiğnerim.” (DYE1)

“Lokmalarımı genelde çiğnemedem yutarım. Bu sanırım benim en çok değiştirmek istediğim özelliğim.” (DYK8)

“Lokmaları çiğnemeye özen gösteriyorum. Ortalama 5-10 kez çiğnemeye gayret ediyorum.” (DYK1)

Tablo 4.4 incelendiğinde hızlı yediğini söyleyen katılımcı sayısının daha fazla olduğu görülmektedir. Katılımcıların beslenme hızlarına yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“O kadar çok hızlı yiyorum ki genelde çevremden bu konuda uyarılar alıyorum... Eğer toplu bir şekilde yemek yenen bir ortamdaysam genelde yemeğimi ilk önce ben bitirmiş olurum.” (DYE10)

“Diğer kişilerle kendimi karşılaştırdığımda ben hızlı yediğimi fark ediyorum...Akşam yemeklerinde genelde çorbadan sonraki ana yemeğe önce ben geçmiş olurum.” (DYE2)

“Yeme hızımın orta olduğunu düşünüyorum. Ama bu durum günün telaşına göre değişiklik gösteriyor.” (DYK10)

Tablo 4.4 incelendiğinde açlık sinyallerini bedende algılama biçimi mide guruldaması ve halsizlik olarak ifade eden katılımcı sayısının daha fazla olduğu görülmektedir. Katılımcıların açlık sinyallerini bedende algılama biçimine yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Aç olduğumda sıklıkla midem gurulduyor. Beraberinde üşüme hissettiğim zamanlarda oluyor. Genelde enerjim daha düşük oluyor.” (DYK11)

“Aç olduğum zamanlar kendimi çok halsiz hissederim. Bedenimde bir uyuşukluk olur ve bedenimi hareket ettirmekte zorlanırım.” (DYE5)

“Aç kaldığım zamanlarda midemde ülser olması sebebiyle bir yanma hissederim.” (DYE4)

“En son ne zaman aç hissettiğimi hatırlamıyorum. Çünkü ben genelde hep bir şeyler yiyor olurum.” (DYK6)

Tablo 4.4 incelendiğinde tokluk sinyallerini bedende algılama biçimini mide şişmesi olarak ifade eden katılımcı sayısının daha fazla olduğu görülmektedir. Katılımcıların tokluk sinyallerini bedende algılama biçimine yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Bazen o kadar çok yiyorum ki midemin aşırı şiştiğini fark ediyorum. Böyle zamanlarda pantolonumun bir düğmesini açmak zorunda kalıyorum. Bunu yaptığım zamanlarda doyduğumu fark ediyorum.” (DYK3)

“Yemeklerde doyduğumu pantolonumun düğmesini çözmek zorunda kaldığımda anlayabiliyorum. Midem şişiyor ve kıyafetlerime sığamıyorum.” (DYK6)

“Tok olduğumu anlayamıyorum. Eğer anlayabilseydim sanırım yemek yemeyi durdurabilirdim.” (DYE3)

“Tokluk benim için algılaması zor bir sinyal çünkü bu sinyali hissetmek için çabalamıyorum. Yani bunu algılayabilmek için ya tabağımın bitmesi gerekir ya da benim aşırı yedikten sonra hissettiğim şişlik gibi bir göstergeye ihtiyacım olur.” (DYE4)

Tablo 4.5. Duygusal Yeme Davranışıyla Baş Etmeye veya Telafi Etmeye Yönelik Katılımcı Görüşleri.

Tema	Kod	f
Telafi Etme	Kalori Sayımı Yapmak	2
	Aşırı egzersiz	5
	Öğün atlamak	7
	Aralıklı Oruç	6
	Diyet Yapmak	18
	Kalorisi düşük yiyecekler yemek	11
Baş Etme	Sevilen bir arkadaşı aramak	7
	Yürüyüşe çıkmak	5
	Video İzlemek	4
	Psikoloğa gitmek	1
	Eli meşgul eden aktiviteler yapmak (resim, hat vb.)	9
	Ağız meşgul etmek için sakız çiğnemek	10
	Duygu günlüğü tutmak	5
	Televizyon İzlemek	7
	Hobilere yönelmek	8
	Müzik dinlemek	5
	İçecekler ile ağız meşgul etmek	6
	Su içmek	6

Tablo 4.5 incelendiğinde kişilerin duygusal yeme davranışını telafi etmek amacıyla diyet yapan katılımcı sayısının daha fazla olduğu görülmektedir. Katılımcıların duygusal yemeyi telafi etmeye yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Genelde duygusal yemeyi ancak diyet yaparak durdurabiliyorum. Bu yüzden sık sık diyet yaparım.” (DYK10)

“Eğer bir öğünde fazla kaçırırsam ve bunu telafi edebilmek için bir sonraki öğünde kalori seviyesi daha düşük olan salata ile beslenmeyi tercih ederim.” (DYK4)

“Genelde tatlıyı fazla kaçırdığım ve duygusal yeme atağı geçirdiğim zamanlarda bir sonraki öğün yemek yemem.” (DYK8)

Tablo 4.5 incelendiğinde kişilerin duygusal yeme davranışıyla baş etmek amacıyla sakız çiğneyen katılımcı sayısının daha fazla olduğu görülmektedir. Katılımcıların duygusal yemeyle baş etmeye yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Tok olsam da canımın bir şeyler yemek istediği zamanlarda midemi kandırmak için sakız çiğnemeyi tercih ediyorum.” (DYK9)

“Buzdolabına yönelmemek için hemen kendime ellerimi meşgul edecek uğraşlar buluyorum. Sırf bunun için aldığım egzersiz aletlerim var.” (DYE7)

“Aşırı bir şeyler tüketmek istediğim zamanlarda en sevdiğim şeylerden biri olan resim yapmaya geçiyorum. Zihnimi yemekten başka bir yere kanallıze etmeye çalışıyorum.” (DYK8)

“Genelde sevdiğim bir arkadaşımı ararım. Bazen onunla yemekten uzaklaşmak için saatlerce konuşurum.” (DYK10)

Tablo 4.6. Duygusal Yemenin Avantaj ve Dezavantajlarına Yönelik Katılımcı Görüşleri.

Tema	Alt Tema	Kod	f
Dezavantaj	Fiziksel	Kıyafetlere sığmama	3
		Fiziksel hoşnutsuzluk	4
		Bedenin orantısız şekillenmesi	4
	Sosyal	Kalabalık ortamlara girmekten kaçınma	5
	Duygusal	Çirkin hissetme	7
		Beceriksiz hissetme	4
		İradesiz hissetme	7
		Kendini suçlama	15
		Yetersiz hissetme	11
		Beğenilmeme kaygısı	9
	Biyolojik	Kilo alımı	16
		Obezite	2
		Mide rahatsızlıkları	8
		Bağırsak rahatsızlıkları	9
Avantaj	Duygusal	Anlık mutluluk	1
		Yalnızlıkla baş etme	1
		Yok	20

Tablo 4.6 incelendiğinde duygusal yemenin dezavantajlarına yönelik görüşlerin daha fazla olduğu görülmektedir. Katılımcıların duygusal yemenin dezavantajlarına yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Çok sık bir şeyler yemek istiyorum. Bu durum benim kendimi suçlamama neden oluyor. Öte yandan bu kadar yediğim için kilo alıyorum ve kendimi çirkin hissediyorum.” (DYK7)

“Duygusal yemenin en kötü yanı bununla baş etmek için yaptığım diyetlerin başarısız olması. Bu bana kendimi beceriksiz ve yetersiz hissettiriyor.” (DYK12)

“Bu davranışım yüzünden obez olmaktan korkuyorum. Çünkü bağırsak ve mide problemleri yaşıyorum. Vücudum alarm veriyor diye düşünüyorum.” (DYE1)

“İnsanların ne kadar çok yediğimi görmelerini istemiyorum. Bu yüzden genelde kalabalık ortamlarda yemek yemekten kaçınıyorum.” (DYK4)

Tablo 4.6 incelendiğinde duygusal yemenin avantajının yok olduğu yönündeki katılımcı görüşlerinin daha fazla olduğu görülmektedir. Katılımcıların duygusal yemenin avantajlarına yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Hiçbir avantajını görmedim. Bu durum benim için dezavantajlardan oluşan bir karadelikten ibaret.” (DYK11)

“...Bir avantajını asla görmedim aksine sağlık sorunları yaşamama neden oluyor.” (DYE2)

“Tek avantajı yalnız hissettiğim zamanlarda yemeklerin iyi bir arkadaş olması olabilir.” (DYE9)

Tablo 4.7. Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programına Katılım Amacına Yönelik Görüşleri.

Tema	Kod	f
Beden Farkındalığı	Beden ile bağlantı kurmak	5
	Beden farkındalığı kazanmak	4
	Tokluğu fark etmek	6
	Bedene saygı duymak	3
Duygusal Farkındalık	Duygu ve besinler arasındaki bağlantıyı fark etmek	9
	Duyguların yemeğe olan etkisini anlamak	12
	Duygu regülasyon becerisi kazanmak	8
	Duygusal farkındalık kazanmak	19
Beslenme Farkındalığı	Beslenme düzensizliğini fark edip düzenlemek	2
	Besinlere yüklenen anlamları fark etmek	6
	Duygusal ve fiziksel yemeyi ayırt edebilmek	7
Çevresel Farkındalık	Çevrenin yemek yeme davranışı üzerindeki etkisini fark etmek	13
	Çevrenin beslenme üzerindeki etkisini kırmak	5
Kişisel Farkındalık	Özsaygı geliştirmek	3
	Öz şefkati geliştirmek	2
	Bedenime saygı duymak	6
	Kendimle barışmak	3
	Kendimi sevmeyi öğrenmek	6
	Kendimi olduğum gibi kabul edebilmek	9
	Hayır diyebilmek	10

Tablo 4.7 incelendiğinde bilinçli farkındalık temelli duygusal yemeyi azaltma programına katılım amacına yönelik görüşlerin farklı temalarda çeşitlilik gösterdiği görülmektedir. Katılımcıların programa katılım amacına yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Duygularımın yemeklerle olan bağlantısına anlam veremiyorum. Neden her canım sıkıldığında aklıma yemek geliyor? Neden birileri bana bir şey ikram ettiğinde ben onlara hayır diyemiyorum? Bu gibi birçok soruya yanıt bulmak için bu programa katıldım.” (DYK1)

“Duygularım kadar bedenimi de fark etmek istiyorum. Bedenimin tok olduğunu yalnızca midem şiş hissettiğinde fark etmek yerine yavaş yavaş gelen bir tokluğu fark etmeyi tercih ederim.” (DYK6)

“Bedenimi ve kendimi olduğum gibi kabul edemiyorum. Hep bir şeyleri diyet aracılığı ile değiştirme çabası içerisindeyim. Bunun yerine kendimle barışmayı çok isterdim.” (DYK3)

“Her şeyin çocukluktan geldiğine inanırım. Benim bu şekilde besleniyor olmam ailemden getirdiğim alışkanlıkların bir ürünü olabilir. Bu süreçte nasıl etkilendiğimi ve değişmek için neler yapabileceğimi öğrenmek istiyorum.” (DYK2)

Tablo 4.8. Yemek Yerken Eşlik Eden Herhangi bir Uyarıcı Olup Olmadığına İlişkin Katılımcı Görüşleri.

Tema	Alt Tema	Kod	f
İç Uyarılar	Olumsuz duygular	Suçluluk	8
		Umutsuzluk	6
		Hayal kırıklığı	4
		Stres	18
		Üzüntü	15
		Can sıkıntısı	12
	Olumsuz Düşünceler	Çok yedin bir sonraki öğün az ye	6
		Çok kiloluyum	5
		Çirkin biriyim	4
		Kaç kalori yedim	7
		Kimse beni beğenmiyor	5
		Yemekten sonra çok fazla spor yapmalıyım	8
		Bu yediklerimi eritemeyeceğim	3
Dış Uyarılar	Görsel Uyarılar	Tv	15
		Youtube Video	20
		Netflix dizi ya da film	13
		Instagram	8
		Twitter	5
	İşitsel Uyarılar	Müzik	4

Tablo 4.8 incelendiğinde yemek yerken eşlik eden uyarıcılar iki farklı temada değerlendirilmiştir. Katılımcıların yemeye eşlik eden içsel uyarılara yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Yemek yerken aklımdan çoğu zaman olumsuz şeyler geçiyor. Kendimle konuşuyorum genelde. Çok yedin artık durmalısın. Acaba kaç kalori yedim? Bu düşüncelerle boğuşuyorum.” (DYK12)

“...Genelde çok stresli olduğum zamanlarda daha çok yiyorum ve yedikçe kendimi suçluyorum.” (DYK9)

“Yemek yerken kendimi üzülürken buluyorum. Bu üzüntü kilo vermeyi başaramayacağım diye umutsuzluğa doğru evriliyor.” (DYK7)

“Kendimi yemek yerken izlerim genelde. Bu çok garip ama yemek yerken izlerim ve ne kadar çirkin göründüğüme bakarım. Bu, yemek yemeyi durdurmamı sağlıyor bazen.” (DYK1)

Katılımcıların yemeye eşlik eden dışsal uyaranlara yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“...Netflixte dizi izlerken yemek yemeyi daha çok seviyorum.” (DYE4)

“...Özellikle akşam saatlerinde yemeklerime televizyon eşlik ediyor. İzlemeyi sevdiğim akşam kuşağı programları var. Yemek yemesem de onları izlerken mutlaka atıştırma bir şeyler yerim.” (DYK5)

“Genelde 90’lardan bir şarkı açarım yemek yerken. Onun ritmiyle yemeğe devam ederim.” (DYK12)

“Yemek yerken gündemi takip etmeyi severim. Genelde twitter’den o gün neler olup bitmiş diye bakarım.” (DYE3)

“Özellikle akşam saatlerinde o hafta izleyemediğim bir dizim varsa youtube’tan onu açar, o şekilde yemeğe devam ederim. Bu şekilde daha fazla haz alıyorum. Hem de zamandan tasarruf ettiğimi düşünüyorum.” (DYK9)

4.1.1.2. Diyetisyen, Psikolog ve Psikolojik Danışman Paydaş Grubu İhtiyaç Analizi Bulguları

Diyetisyen, Psikolog ve Psikolojik Danışman paydaşlarla yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen nitel bulgular içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiş ve aşağıda tablolar halinde verilmiştir. Bulgularda katılımcıların doğrudan görüşlerine yer verilmiştir. Bulgulardaki katılımcı görüşlerinin kime ait olduğuna ilişkin kodlama şu şekildedir: DK1 (diyetisyen kadın 1. kişi), DE1 (diyetisyen erkek 1. kişi); PD1K (psikolojik danışman 1. kadın), PD1E (psikolojik danışman 1. erkek); P1K (psikolog 1. kadın), P1E (psikolog 1. erkek).

Tablo 4.9. Danışanlarının Duygusal Yeme ve Yeme Farkındalığına Yönelik Bilgilerine İlişkin Görüşler.

Tema	Kod	f
Sosyal Medya farkındalığı	Sosyal medya aracılığı ile duygusal yeme ve farkındalık bilgisinde artma	5
Sosyoekonomik Düzeye Bağlı Farkındalık	Eğitim düzeyi ve ekonomik durumu yükseldikçe bilgi düzeyinde artma	4
Kısmi farkındalık ve Baş etme yetersizliği	Duyguların yemek üzerindeki etkisinin farkında, olma ancak bu durum ile baş etmekte zorlanma	8
Düşük Farkındalık	Yok denecek kadar az	7

Tablo 4.9 incelendiğinde kişilerin kavramlara yönelik bilgi düzeylerinin daha çok kısmi farkındalık ve baş etme yetersizliği kategorisinde olduğu görülmektedir. Katılımcıların kavramlara yönelik bilgi düzeyi görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“...Danışanlarım genel itibari ile diyetleri neden bozduklarının kısmen farkındalar. O hafta görüşmeye geldiklerinde genelde zor bir dönemden geçtikleri için programı yapamadıklarını söylüyorlar. Ancak görünen o ki farkında olsalar dahi süreci yönetemiyorlar.” (D1K)

“Danışanlarımda son iki yılda bu kavramlara yönelik bilgilerin arttığını gözlemliyorum. Bunun nedenini pandemiye bağlıyorum. Bu süreçte aşırı yemek yiyen kişiler diyetisyen desteği alamayınca sosyal medya aracılığı ile yaşadıkları sorunlu yeme alışkanlıklarına çözüm bulmaya çalıştılar.” (P1K)

“Kavramlara yönelik bilgi düzeyi eğitim ve ekonomik düzeye bağlı değişiklik gösteriyor. Eğitim ve ekonomik seviyesi yüksek kişilerin bu kavramlara yönelik bilgi düzeyleri diğerlerine göre daha fazla olduğunu söyleyebilirim.” (PD2K)

“Bu kavramların yalnızca isimlerini biliyor bazı danışanlarım. İçerikleri hakkında bilgilerinin olduğunu sanmıyorum.” (D1E)

Tablo 4.10. Duygusal Yiyen Kişilerin Özelliklerine İlişkin Görüşler.

Tema	Kod	f
Bireysel Belirleyiciler	Yalnızlık	1
	Suçlamaya meyilli olma	2
	Sıkıntı ve stres durumlarına düşük tolerans	7
	Olumsuz beden algısı	5
	Yemeklere ilişkin olumsuz inançlara sahip olma	2
	Değersizlik-yetersizlik duygusu	10
	Duygusal dalgalanmalar	6
	Kontrolsüzlük	3
Durumsal	Diyet döngüsü içinde olma	1
Belirleyiciler	Belli yiyeceklere (karbonhidratlı) takıntılı derecede bağımlılık	5

Tablo 4.10 incelendiğinde duygusal yeme davranışına yönelik bireysel belirleyici ifadelerin daha sıklıkta olduğu görülmektedir. Katılımcıların duygusal yemenin bireysel belirleyicilerine yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Bu kişilerin strese ve sıkıntıya toleransları çok düşük olduğu için zorlayıcı bir dönem geçirdikleri bir haftada diyetlerine uymakta zorlanıyorlar.” (D8K)

“Genelde bedenlerini beğenmiyor oluyorlar. Eğer bedenleri istedikleri gibi olursa daha değerli hissedeceklerini ifade ediyorlar.” (P2K)

“Duygularını kontrol etmekte zorlanıyorlar; duygusal dalgalanmalara yönelik toleranslarının düşük olduğunu görüyorum.” (PD2E)

Katılımcıların duygusal yemenin durumsal belirleyicilerine yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Bu tipte danışanlarımın sürekli aşerdikleri ve yemeden duramadıkları yiyecekleri bulunuyor.” (D6K)

“Duygusal yiyen danışanlarım özellikle karbonhidratlı besinleri tüketme isteği bazı dönemler takıntı boyutunda oluyor.” (D12K)

Tablo 4.11. Duygusal Yemeyle Baş Etmekte Etkili Olabileceği Düşünülen Öneriler.

Tema	Kod	f
Uzman Desteği	Psikoloğa yönlendirme	10
	Diyetisyene yönlendirme	6
	Yürüyüşe çıkmak	3
	Kendi kendine telkin konuşmaları	5
	Müzik dinlemek	1
	Sevilen biriyi arayıp konuşmak	3
	Bir-iki bardak su içme	1
	Eli meşgul edebilecek bir alet ile oynama	1
	Hobiye yönelme	2
	Düzenli Spor	1
Kendi Kendine Yardım	Günlük Tutma (yeme alışkanlıklarına yönelik)	5
	Porsiyon kontrolünü öğretme	3
	Açlık-tokluk keşfine ilişkin derecelendirme	1
	Öz şefkat uygulamaları	1
	Tetikleyici besinleri belirleme	1

Tablo 4.11 incelendiğinde duygusal yeme davranışına yönelik önerilerin kendi kendine yardım önerileri boyutunda sıklaştığı görülmektedir. Katılımcıların kendi kendine yardım önerilerine yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Çok sık duygusal dalgalanmalar yaşıyorlar. Bu yüzden diyeti bırakmamaları için sürekli olarak motive edici konuşmalar yapıyorum ve kendileri ile bu şekilde konuşmalarını öneriyorum.” (D10K)

“Duygusal yeme içerisine girmeden önce bunun yerine yapabilecekleri alternatif listeler oluşturmalarını istiyorum. Örneğin yürüyüşe çıkmak, su içmek, spor yapmak, müzik dinlemek gibi. (D7K)

Katılımcıların uzman desteği önerilerine yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Bu tipte danışanlarla kilo problemini uzun vadede çözebilmek çok zor. Genelde bir kilo alıp verme döngüsü içerisinde oluyorlar. Biz fiziksel görünüşlerini değiştirmelerine yardımcı oluyoruz. Oysa bu danışanların psikolojik anlamda müdahalelere ihtiyaçları olduğunu düşünüyorum. Bu nedenle psikoloğa yönlendiriyorum.” (D5K)

“Duygusal yiyen danışanlarda altta yatan asıl problemin psikolojik olduğunu düşünüyorum. Bu yüzden psikoloğa yönlendiriyorum.” (D9K)

“Diyetisyenlerin duygusal yeme konusunda deneyimli olduklarını düşünüyorum. O yüzden genelde diyetisyene yönlendiriyorum ve diyetisyenle beraber çalışmayı tercih ediyorum.” (PD4K)

Tablo 4.12. Duygusal Yemenin Avantaj ve Dezavantajlarına Yönelik Görüşler.

Tema	Alt Tema	Kod	f
Dezavantaj	Psikolojik	Depresyon	15
		Beden algısında bozulma	8
		Benlik saygısında düşme	15
	Biyolojik	Obezite	8
		Tüp mide ameliyatı	7
		Hızlı Beslenme	9
		Kilo Alımı	7
		Kilo alımında döngüsellik	6
		Geciken doyumluk hissi	5
Avantaj	Psikolojik	Ruh halini dengeleme	4

Tablo 4.12 incelendiğinde duygusal yemenin dezavantajlarına yönelik görüşlerin daha fazla olduğu görülmektedir. Katılımcıların duygusal yemenin dezavantajlarına yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Duygusal yiyen danışanların depresyona meyilli olduğunu düşünüyorum. Ayrıca bedenlerinde en az bir yerden memnuniyet duymadıkları kanaatindeyim.” (P3E)

“Bu danışanlar duygusal yeme anlamında durdurulmazlar ise son durak onlar için obezite olacaktır.” (D3E)

“Bu kişilerin benlik saygılarının düşük olduğunu gözlemliyorum. Kilo konusunda bir istikrar sağlayamıyorlar. Genel olarak çok sık kilo alıp veriyorlar.” (PD6K)

Tablo 4.13. Duygusal Yiyenleri Tetikleyen Duygu ve Durumlara Yönelik Görüşler.

Tema	Kod	f
Durumlar	Çevre baskısı (yapamazsın, başaramazsın söylemleri)	7
	Kilo verme sonrasında kendini yiyecek ile ödüllendirme	6
	İş hayatı stresi	4
	Hararetli tartışma sonrasında	2
	Kalabalık ortamlar	2
	Sosyal destekten uzak kalma (yalnızlık)	1
	Stres	8
Duygular	Üzüntü	6
	Kaygı	2
	Mutsuzluk	6
	Öfke	6
	Mükemmeliyetçilik	4
	Baskı altında hissetme	7
	Can sıkıntısı	7
	Yalnızlık	8
	Pişmanlık	5
	Suçluluk	4

Tablo 4.13 incelendiğinde olumsuz duyguların duygusal yeme davranışını tetiklediğine yönelik ifadelerin sıklıkta olduğu görülmektedir. Katılımcıların duygusal yemenin duygusal tetikleyicilerine yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Genelde stres ve üzüntü nedeniyle daha sıklıkla yediklerini gözlemliyorum.” (D4K)

“Bu danışanların kaygıya meyilli olduklarını ve en ufak bir aksaklıkta kaygılandıkları için besin tükettiklerini söyleyebilirim.” (P4K)

“Bu danışanlarım için tek bir tetikleyici duygu söylemek zor. Çünkü genelde olumsuz duyguları bir arada hissediyorlar. Örneğin yalnızlık, suçluluk, stres, üzüntü ve öfke gibi.” (PD5K)

Katılımcıların duygusal yemenin durumsal tetikleyicilerine yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“İş hayatında yaşadıkları stres ve tartışmalara yönelik tahammülleri olmadığını görüyorum. Genelde diyetlerini bozma sebepleri oluyor.” (D3K)

“Oldukça dürtüsel danışanlar oldukları için kendi kendilerini ödüllendirme davranışları oldukça sık. Örneğin belirli bir kilo verdikten sonra kendilerini habersiz bir şekilde ödüllendiriyorlar.” (D2K)

Tablo 4.14. Duygusal Yemeyle Baş Edebilmek İçin Gereken Özelliklere Yönelik Görüşler.

Tema	Kod	f
İçsel Motivasyon	Özgüven	6
	Yemeği neyin yerine koyduğunun farkındalığı	9
	Hayır diyebilmek	7
	Sorumluluk	2
	Öz şefkat	5
	Bedenine saygı	7
	Dürtüsellikle baş edebilme	6
	Stresle baş edebilecek mekanizmalar	5
	Olumlu beden algısı	3
	Duygu düzenleme becerisi	7
Dışsal Motivasyon	Düzenli Psikoterapi	8
	Sosyal destek (eş, anne, arkadaş, çocuk)	6

Tablo 4.14 incelendiğinde duygusal yeme ile baş etmeye yönelik ifadelerden içsel motivasyon ifadelerinin daha sıklıkta olduğu görülmektedir. Katılımcıların içsel motivasyona yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Hayır diyebilmeleri bu sorunun büyük bir kısmını çözerdi diye düşünüyorum. Çünkü genelde ikram edilen hiçbir şeye hayır diyemiyorlar.” (D2E)

“Özellikle dürtüsel davranışları oldukça fazla. Yani akıllarına gelen bir yiyeceği o an hiç düşünmeden yiyebiliyorlar. Onların duyguları ile yeme davranışları arasında neredeyse hiç boşluk yok.” (P3K)

“Yemekle aralarında olan bağlantıya ilişkin farkındalıkları gelişmiş olsaydı yedikleri yemeklere yükledikleri anlamları daha kolay fark edebilirlerdi.” (PD3K)

“Yalnızca tek bir şeye değil birden fazla şeye sahip olmalarını isterdim. Her biri özelinde mutlaka bir özellik daha çok öne çıkacaktır ama kendilerine, bedenlerine saygıları ve şefkatleri olsaydı bu durumla daha kolay baş edebilirlerdi.” (PD1K)

Katılımcıların dışsal motivasyona yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Duygusal dalgalanmaları sıklıkla yaşadıkları için sosyal desteğe çok ihtiyaçları olduğunu düşünüyorum. Özellikle eşi tarafından desteklenen danışanlarım bu durum ile daha kolay baş edebiliyor.” (P1K)

“Kendi kendilerine baş etmek için genelde yiyecek kısıtlamalarına yöneliyorlar. Ancak bu daha çok yemelerine neden oluyor. Bunu kendi kendilerine aşmalarının oldukça zor olduğunu düşünüyorum bu nedenle düzenli psikoterapi öneriyorum.” (D10K)

Tablo 4.15. Duygusal Yiyen Kişilerde En Sık Zorlanılan Konulara Yönelik Görüşler.

Tema	Kod	f
Bireysel Faktörler	Dürtüsellik	9
	Duygusal Dalgalanmalar	8
	Motivasyon Düşüklüğü	5
	Yalan söyleme	3
	İnatçılık	3
Çevresel Faktörler	Hızlı Beslenme Baskısı	7
	Sosyal Medya Beden Algısı	9
	İş stresi	5
	Ailesel çatışmalar	9

Tablo 4.15 incelendiğinde duygusal yiyen danışanlarla çalışırken en çok zorlanılan bireysel faktör olarak acelecilik ifade edilmiştir. Katılımcıların zorlandıkları bireysel faktörlere yönelik görüşlerden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Kilo verme konusunda çok aceleci davranışları oluyor. Kilo veremediklerinde ise çok çabuk moralleri bozuluyor. Bu yüzden sürekli onları motive etmeye çalışmak oldukça yorucu.” (DY6K)

“Genelde yenmemesi gereken gıdaları özellikle karbonhidratları gizlice yiyorlar. Anlaşıldıklarında özellikle kadınlar ısrarla yemediklerini söylüyor. Bu sefer bir güvensizlik ortaya çıkıyor ve bu aradaki ilişkiyi bozuyor.” (D11K)

Katılımcıların zorlandıkları çevresel faktörlere yönelik görüşlerden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Geldiklerinde olmak istedikleri bir beden ölçüsüyle geliyorlar. Bu ölçüler konusunda sosyal medyanın etkili olduğunu düşünüyorum. Bu durum oldukça zorlayıcı çünkü çoğu o bedene sahip olabilecek yapıda olmuyor.” (D1K)

“İş stresi ve ailesel çatışmalar söz konusu olduğunda zorlanıyorum çünkü bunları çözebilecek bir sihirli değneğim yok. Bu süreçte genelde onlara başarabilmeleri için motive edici konuşmalar yapıyorum.” (D2E)

Tablo 4.16. Covid-19 Pandemisinin Duygusal Yeme Davranışına Etkisine Yönelik Görüşler.

Tema	Alt Tema	Kod	f
Duygusal yemede artış	İçsel Faktörler	Stres kaynaklı aşırı yeme	8
		Kıtlık bilinci tetiklenmesiyle yemek yemede artış	6
		Boşluk duygusuyla baş edememe ve yemek ile bu boşluğu doldurma	7
	Dışsal Faktörler	Bağıışıklık güçlendirmek için aşırı yeme	7
		Sosyal izolasyon	6

Tablo 4.16 incelendiğinde pandemi döneminde duygusal yemenin artışında iki faktörün etkili olduğu ifade edilmiştir. İçsel ve dışsal faktörlere yönelik görüşlerden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Pandemi döneminde sosyal izolasyon sebebiyle aşırı stres yaşadılar. Bu yüzden kendilerini yemeğe verdiler.” (PD3E)

“Genelde bu süreçte bağışıklıklarını güçlendirmek için aşırı yediklerini gördüm.” (D4K)

“Bu kişiler genelde duygusal dalgalanmalar yaşayan ve dürtüsel kişiler oldukları için bu süreçte oyalanabilecekleri şeyler bulamadıkları için aşırı yediler.” (P2E)

Tablo 4.17. Kültürün Duygusal Yemeye Etkisine Yönelik Görüşler.

Tema	Kod	f
Yanlış yeme inançlarının Etkisi	Köpekler tarafından kovalanma korkusu	2
	Meleklerin tabağını tuttuğu ve bir an önce bitirmese meleklerin yorulabileceği	4
	Hasta olmamak için yemek yenmesi gerektiği	3
	Eğer karnını iyi doyurmazsa annesinin onu hastaneye götüreceği	1
	İğne olma korkusuyla aşırı yeme	3
	Vitaminsız kalma korkusuyla aşırı yeme	1
İçsel Etki	İsraf düşüncesi	7
	Açlık-tokluk sinyallerine güvenmemeyi öğrenme	4
	Tabağını bitirmediğinde rahatsızlık hissi	4
Dışsal Etki	Düğün, cenaze, bayram törenleri yemek ikramları	6
	Tabağını bitirmediğinde yemeği yapan kişinin darılacağı endişesi	7
	Aile beslenme alışkanlıklarını sürdürme	2
	Toplum baskısı (kadınlar üzerindeki beden algısı)	3

Tablo 4.17 incelendiğinde kültürün duygusal yeme üzerindeki etkisine yönelik üç farklı tema bulunmaktadır. Katılımcıların kültürün yanlış yeme inançlarına etkisine yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Danışanlarımın öykülerini aldığımda eskiden beri getirdikleri bazı düşünceleri olduğunu görüyorum. Örneğin hasta olmamak için sürekli yemesi gerektiği ya vitaminsiz kalmaktan korktuğu için beslendiği gibi. Bu yanlış düşüncelerinde duygusal yeme üzerinde kültürel bir etkisi olduğunu düşünüyorum.” (D9K)

“...Danışanlarımın beslenme öykülerine baktığımda bazı çocukluktan gelen yanlış inançlar olduğunu görüyorum. Örneğin bir danışanıma annesi ‘Meleklerin tabağını tuttuğu ve bir an önce bitirmezse meleklerin yorulabileceği’ sıklıkla söylemiş. Danışanım bu yüzden bile çok hızlı besleniyor olabilir diye düşünüyorum.” (D2K)

Katılımcıların kültürün içsel etkisine yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Danışanlarım ile sık sık konuşurum ve beslenmeye dair sohbetlerde genelde israf düşüncesiyle her şeyin yenmesi ve tabakta yemek bırakılmaması ön plana çıkıyor.” (D1E)

“Danışanlarımla ailelerinin beslenme alışkanlıklarına yönelik konuşuruz. Özellikle annelerinin sürekli onları beslemeye çalıştıklarını çeşitli oyunlarla yemek yedirdiklerini hatırlıyorlar. Bu kişilerin erken yaşta açlık ve tokluk ile bağlantılarının koptuğunu düşünüyorum.” (D5K)

Katılımcıların kültürün dışsal etkisine yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Biz ikramı seven bir toplumuz, ikram bizim düşünümüzden cenazemize kadar her kültürel etikliğimizin ana temasıdır. Bu şekilde büyümek duygusal yemenin bir nedeni olabilir.” (P4E)

“Danışanlarımla aile öyküleri üzerine konuştuğumuzda şu şekilde başlayan cümleler duyarım. Bizim evde herkes hızlı yemek yer. Bizim evde herkes tatlıyı çok sever. Bu cümleler bana ailelerin kendi beslenme alışkanlıklarının olduğunu ve çocukların bunlardan payını aldığını söylüyor.” (D8K)

Tablo 4.18. Diyetisyen, Psikolog, Psikolojik Danışman Paydaşların Yeme Farkındalığına Yönelik Bilgileri.

Tema	Kod	f
İnteroseptif Farkındalık	Beden ile bağlantılı olabilme	8
	Açlık-tokluk sinyallerini fark edebilme	9
	5 duyu organını fark ederek yeme	5
	Yavaşlayarak yemek yeme	5
Bilişsel Farkındalık	Fiziksel ve duygusal yemeği ayırt ederek yiyebilme	4
	Uyaranlardan uzak bir şekilde beslenme	5
	Duygularını fark ederek yeme	6

Tablo 4.18 incelendiğinde interoseptif farkındalık ifadelerinin çoğunlukta olduğu görülmektedir. Katılımcıların yeme farkındalığı kavramına yönelik interoseptif farkındalık görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Yeme farkındalığı becerisi kişilerin bedenleri ile bağlantı kurmalarını sağlayarak açlık ve tokluk duyumlarını daha kolay fark etmelerini sağlar.” (PD1E)

“Yeme farkındalığı 5 duyu organının her birine ayrı ayrı hitap eden bir beceridir.” (PD4K)

Katılımcıların yeme farkındalığı kavramına yönelik bilişsel farkındalık görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Yeme farkındalığında kişiler açlık ve tokluk sinyallerini dinleyerek beslenirler. Bu sayede fiziksel olarak mı açlar yoksa duygusal olarak mı açlar bunu algılamaları daha kolaylaşır.” (D7K)

“Yeme farkındalığı sanki duyguları yemekten ayıran ve duyguların yemek üzerindeki etkisini kırabilecek bir kavram.” (PD3K)

Tablo 4.19. Duygusal Yeme Davranışı Gösteren Kişilerde Yeme Farkındalığının Geliştirilmesiyle Ortaya Çıkabilecek Sonuçlara İlişkin Görüşler.

Tema	Kod	f
Bilişsel Farkındalık	Otomatik pilotu fark etme	9
	Dürtüsellikte azalma	5
Duygusal Farkındalık	Duygusal dalgalanmalarda azalma sonucu yemek yemeyi kontrol edebilme	6
	Duyguları yiyeceklerle doyurmada azalma	4
Bedensel Farkındalık	Açlık tokluk sinyallerini takip edebilme	4
	Beden ile bağlantıyı artırma	7
	Yavaşlama ile gelen doygunluğu fark etme	6
Kısmi Farkındalık	Duygusal yemeği azaltabilir ancak yine de altında yatan neden çözülmeden bu davranış ortadan kalkmaz.	8

Tablo 4.19 incelendiğinde yeme farkındalığının geliştirilmesi sonuçları arasında duygusal ve bedensel farkındalık sonuçlarının daha fazla olduğu görülmektedir. Katılımcıların duygusal ve bedensel farkındalık görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Duygularına yönelik bir farkındalık elde edecekleri için duygulanıma dayalı yemek yeme davranışında azalma olacaktır.” (P4K)

“Yeme farkındalığıyla duygularını yemek ile bastırmayı bırakabilirler.” (P1E)

“Farkındalık becerisi sayesinde bedenleriyle daha kolay bağlantı kuracaklardır ve bu sayede tokluğu daha erken fark edebilirler.” (D3K)

“Ne zaman gerçekten aç ve tok olduklarını fark etmek daha kolay hale gelecektir.” (D9K)

Tablo 4.20. Duygusal Yemeye Müdahale İçin Bilinçli Farkındalık Temelli Programa İhtiyaç Durumuna İlişkin Görüşler.

Tema	Kod	f
Bilgi eksikliği	Diyetisyenlerin duygusal yemeye nasıl müdahale edeceğini bilmemesi	4
	Diyetisyenler ne yiyeceğini öğretebilmesi ancak nasıl yiyeceğini öğretememesi	2
Psikolojik	Dürtüselliğe müdahale için etkili bir yöntem	5
	Bilinçli farkındalığın duygusal dalgalanmalar üzerindeki etkisi	5
Biyolojik	Hastalıklar için önleyici	1
	Obezite ile mücadelede etkin	1
	Farkındalıkla yemek yeme ve tokluk duygusunu hissedebilme	3
Talep	Danışanların diyet sürecinde destek program isteği	3
Ekonomik	Terapiye erişemeyenler için işlevsel bir program	7

Tablo 4.20 incelendiğinde daha çok bilgi eksikliği, psikolojik ve biyolojik ihtiyaçlar nedeniyle bilinçli farkındalık temelli duygusal yemeyi azaltma programına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Katılımcıların bilgi eksikliği, psikolojik ve biyolojik ihtiyacına yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Duygusal yiyecek çokça danışanım var ancak onların asıl sorunlarının psikolojik olduğunu düşünüyorum ve buna müdahale edebilecek birikime sahip değilim.” (D11K)

“Bilinçli farkındalığın duyguların kontrolü ve düzenleyicileri üzerinde çokça kanıt olduğunu biliyorum. Dolayısıyla böyle bir program bu durumu süreklilik arz edecek şekilde çözebilir.” (PD2K)

“Bu program sayesinde beden sinyallerinin daha farkında olacaklarını düşünüyorum. Çünkü çoğu danışanım doyduğunu algılayamıyor. Bedene yönelik dikkatin geliştirilmesi tokluk hissiyle daha hızlı bir tanışma sağlayacaktır.” (D12K)

Tablo 4.21. Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programının Avantaj ya da Dezavantajlarına Yönelik Görüşler.

Tema	Kod	f
Avantaj	Diyet döngüsü zincirini kırma	4
	Duygu ve besin eşleştirmeyi azaltma	6
	Daha sağlıklı beslenmeyi sağlama	5
	Duygusal yeme davranışını yönetebilme	9
	Kilo problemine sürdürülebilir çözüm	4
	Beslenmeye yönelik farkındalık geliştirme	5
Dezavantaj	Yok	22
	Aşırı farkındalık daha fazla yemeğe yönlendirme	3

Tablo 4.21 incelendiğinde programın avantajlarına yönelik görüşlerin daha fazla olduğu görülmektedir. Katılımcıların programın avantajlarına yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Duygusal yiyen danışanlarımın öykülerine baktığımda en az 3 diyetisyen geçmişi görürüm. Bu kişiler genelde hep bir diyet döngüsü içindedir. Bu program sayesinde duyguları ile barışmalarını ve bu döngüden çıkmalarının avantaj olarak değerlendiriyorum.” (D4K)

“Kendilerine ve çevrelerine yönelik farkındalıkları oldukça düşük olan bu danışanların, duygusal farkındalıklarının gelişmesiyle beraber duygular ve yemekler arasındaki bağlantıyı daha kolay fark edeceklerini düşünüyorum.” (D3E)

“Bu program sayesinde hayatlarındaki duygu-yemek örüntülerini fark edeceklerini düşünüyorum. Bu belki de problemleri ile yüzleşmeleri için bir adım olabilir.” (P4E)

Katılımcıların programın dezavantajlarına yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Danışanlarımın bazıları farkındalık temelli program içerisindeki yaşayacakları olumsuz duygularla baş edemeyip daha fazla yiyebilirler.” (D6K)

“Bu program içerisinde yalnızca bedenleri ile değil duygularıyla da temas halinde olacakları için bu bazı kişilerin altta yatan travmalarını tetikleyebilir ve bu kişilerin daha fazla yemesine neden olabilir.” (PD5K)

Tablo 4.22. Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı İçeriğindeki Etkinlikler İçin Öneriler.

Tema	Kod	f
Bedensel Farkındalık	Fiziksel açlığı ve tokluğu deneyimleme	5
	Uyku farkındalığı	3
Duygusal Farkındalık	Duygu günlüğü tutma	12
	Duygu ve besin birleşimini farkındalık uygulamaları	9
	Öz şefkat uygulamaları	2
	Yemeğe ilişkin tetikleyicilerin araştırılması	6
Sosyal Farkındalık	Whatsapp destek grupları	4
	Psikolog ve diyetisyen iş birliği çalışmaları	9
Bilişsel Farkındalık	Meditasyon	5
	Yoga	2
	Nefes farkındalığı egzersizi	6

Tablo 4.22 incelendiğinde etkinlik önerisi daha çok duygusal farkındalık boyutunda yoğunlukta olduğu görülmektedir. Katılımcıların duygusal ve bedensel farkındalık etkinlikleri önerilerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Bu program içerisinde fiziksel olarak aç hissedebilecekleri etkinlikler yapılabilir. Örneğin haftanın birinde en az 4-5 saatlik açlık ile oturuma başlayabilirsiniz.” (D10K)

“Duygularını ve örüntüleri fark edebilmeleri adına belki duyguları üzerine günlük tutmaları faydalı olabilir.” (PD1K)

“Duygularını hangi besinlerle eşleştirdiklerini ortaya çıkarabilecek duygu günlüğü tutturulabilir.” (PD6K)

Katılımcıların sosyal ve bilişsel farkındalık etkinlikleri önerilerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Bu gruplar içerisinde whatsapp grupları aracılığı ile birbirlerine destek sağlanabilir. Örneğin günün belirli saatlerinde herkes gruba o günkü öğüne ya da atıştırmağına dair farkındalıklarını yazabilir.” (P2K)

“Danışanların bedensel duyularını daha iyi hissedebilmeleri için düzenli yoga çalışmaları yapılabilir.” (P3K)

Tablo 4.23. Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı İçeriğindeki Ev Ödevlerine Yönelik Öneriler.

Tema	Kod	f
Fayda	Diyet döngüsü zincirini kırma	3
	Duygu ve besin eşleştirmeyi azaltma	5
	Sağlıklı beslenmeyi sağlama	2
	Motivasyon kayıplarını aza indirme	3
	Farkındalık bir kasının gelişimini sağlama	4
	Sorumluluk duygusunu arttırma	1
	Farkındalığın hızlı gelişmesini sağlama	5
	Programın etkililiğini artırma	4
Zarar	Zararı Yok	6
	Aşırı kaygılı kişiler sorumluluk almakta zorlanma	2
	Mükemmeliyetçi danışanların ödevleri tam yapamadığında grubu bırakması	3
	Farkındalık sayesinde olumsuz duyguları tolere etmekte zorlanıp süreci tamamlayamama	3

Tablo 4.23 incelendiğinde ev ödevlerinin faydalarına yönelik görüşlerin daha fazla olduğu görülmektedir. Katılımcıların ev ödevlerinin faydalarına yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Farkındalık bir kastır. Bu bilişsel kasın geliştirilebilmesi için oturumlar dışında da bunu tekrar edebilecekleri ödevlerin faydalı olacağını düşünüyorum.” (PD5K)

“Duygular ve besin eşleştirme örüntülerini fark edebilecekleri uygulamalar aracılığı ile bu döngüden daha kolay çıkabileceklerini düşünüyorum. Bu yüzden ev ödevlerine ihtiyaç olduğu kanaatindeyim.” (P2E)

“Program içerisindeki becerileri günlük hayatlarına adapte edebilmeleri için kendi başlarına deneyim yaşamalarının önemli olduğunu düşünüyorum. Bu becerinin hayata geçebilmesi için önce farkındalık kasının sıkça geliştirilmesi gerekir; bunun için ödevlere ihtiyaç vardır.” (D5K)

Katılımcıların ev ödevlerinin zararlarına yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Kişilerin bu süreçte iyi veya kötü birçok farkındalıkları olacaktır. Bazıları olumsuz farkındalıklarla baş etmekte zorlanabilir ve bu durum süreci tamamlamalarını zorlaştırabilir.” (PD1K)

“Herhangi bir zararı olacağını sanmıyorum. Belki spesifik kaygı bozuklukları yaşayan kişiler kendilerine yönelik bu kadar sorumluluğu almakta ilk etapta zorlanabilirler.” (PD2E)

Tablo 4.24. Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programının Süresine Yönelik Görüşler.

Tema	Kod	f
0-3 ay	4-6 hafta	5
	6-8 hafta	9
	8 hafta	7
	10 hafta	1
3-6 ay	12-24 hafta	1
6-12 ay	24 hafta	1
	52 hafta	1

Tablo 4.24 incelendiğinde programın süresine yönelik görüşlerin 0-3 ay arasında daha fazla olduğu görülmektedir. Katılımcıların 0-3 aylık program süresine yönelik görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Beslenme örüntülerinin fark edilebilmesi için bunun için en az 6-8 haftaya ihtiyaç vardır.” (D7K)

“Farkındalığın ve alışkanlıkların oturabilmesi için 8 haftalık takip yeterli olacaktır.” (PD3K)

Buraya kadar olan bölümde program geliştirme sırasında yapılan ihtiyaç analizi (Duygusal yiyenlerin görüşleri; Psikolog, Psikolojik Danışman ve Diyetisyenlerin görüşleri) bulgularına yer verilmiştir. Bundan sonraki bölümde geliştirilmiş olan Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı’nın uygulanma sürecinin ve program sonunun değerlendirildiği nitel verilere yer verilecektir.

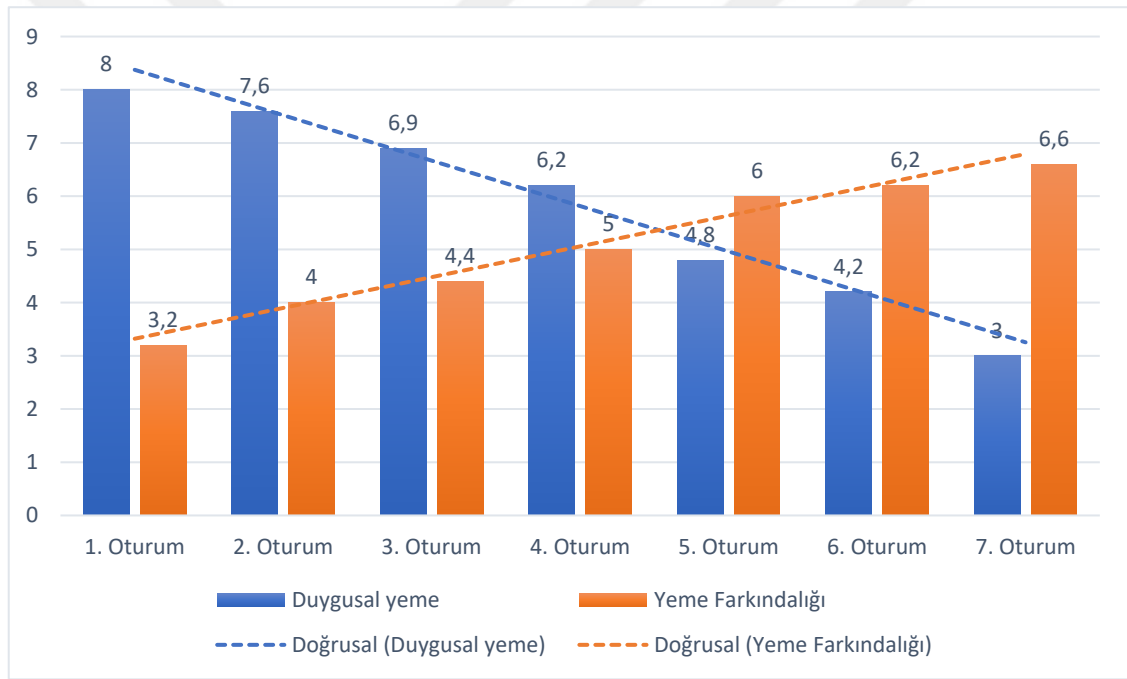
4.1.2. Program Sürecini Değerlendirmeye Yönelik Oturum ve Ödev Değerlendirme Bulguları

Bu form üç farklı bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm likert tipi ölçeklendirilmiştir. Kişilerin algıladıkları duygusal yeme ve yeme farkındalığı puanlamalarını belirttikleri kısımdan oluşmaktadır. İkinci bölümse o oturuma ilişkin katılımcıların çeşitli alanlarda (en hoş giden, en çok zorlanılan vb. deneyimler) görüşlerinin alındığı açık uçlu sorulardan oluşmaktadır. Son olarak üçüncü bölümde ise oturum sonrasında verilen uygulama ödevlerine katılımı ve farkındalıklarını ortaya koydukları sorular yer

almaktadır. Her bölüme ait bulgular aşağıda başlıklar halinde verilmiştir. Formun ikinci ve üçüncü bölümündeki bulgulara deney grubu katılımcılarının doğrudan görüşlerine yer verilmiştir. Buradaki görüşlerin kime ait olduğuna ilişkin kodlama şu şekildedir: DG1K (deney grubu 1. kadın) ve DG1E (deney grubu 1. erkek). Bu kodlama tüm deney grubu katılımcıları için yapılmıştır.

4.1.2.1. Oturum Değerlendirme Bölüm 1

Oturum ve ödev değerlendirme formunun ilk bölümünde deney grubunun algıladıkları duygusal yeme ve yeme farkındalığı puanlarını işaretleyebilecekleri puanlaması 0-10 arasında olan likert tipi ölçekli iki soru sorulmuştur. Deney grubu üyeleri her oturum sonunda vermiş oldukları puanların aritmetik ortalaması alınarak şekilde gösterilmiştir.



Şekil 4.1. Algılanan Duygusal Yeme ve Yeme Farkındalığı Puanları.

4.1.2.2. Oturum Değerlendirme Bölüm 2

Bu formun ikinci bölümünde ise deney grubunun oturumu değerlendirebilecekleri açık uçlu sorular bulunmaktadır. Bu bölümün cevaplarına ilişkin analizlerde nitel yöntemlerden betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen veriler oturuma ilişkin niyetler, oturumda en çok etkilenen şey, en hoş giden şey, kendilerine yönelik farkındalık, grup üyelerine yönelik farkındalık ve zorlayan deneyimler başlıkları altında incelenmiştir.

4.1.2.2.1. Oturuma İlişkin Niyetler

Katılımcılara her bir oturumun sonunda o oturumdan öğrendiklerini temel alarak bundan sonraki sürece ilişkin niyetlerini yazmaları istenmiştir. Bu niyetler, bundan sonra neyi daha farklı yapmak istedikleri ve neleri değiştirmek isteklerini ortaya koyabilecekleri amaçlarını yansıtmaktadır.

Katılımcıların 1. oturuma ilişkin niyetleri daha çok yeme davranışlarında birtakım değişiklikler yapılabileceğine ilişkin umut ve kararlardan oluşmaktadır.

“Duygusal yeme alışkanlığını değiştirerek, farkındalıkla üstesinden gelebilmek için bir şansım olduğuna inanıyorum ve bu alışkanlığımı değiştirmeye niyet ediyorum.” (DG1K)

“Farkındalıkla yeme becerisi kazanabilmeyi hayatımda sürdürebilmeyi arzu ediyorum.” (DG14K)

“Yemek yemeye beni yönlendiren şeyin fiziksel açlık mı duygusal açlık mı olduğunu anladıktan sonra yeme eylemini gerçekleştirmeye karar verdim.” (DG19K)

“Başarısızlık olarak gördüğüm yönetip bir programa koyamadığım ve sürekli değişken yeme şeklimi düzeltmeye yönelik bir farkındalık kazanmak istiyorum.” (DG6K)

Katılımcıların 2. oturuma ilişkin niyetleri yeme davranışlarına yön veren ve onları otomatik olarak yemeye sürükleyen duygularına ilişkin farkındalık kazanmaktır.

“Belirli duyguların duygusal yeme davranışımı tetiklediğini fark ettim. Bu duygularla nasıl başa çıkabileceğimi bulmak istiyorum.” (DG7K)

“Otomatik pilota geçmeyi olabildiğince azaltmaya niyetliyim... Madem yemekle ilgili problemlerim duygularla bu kadar yakından ilintili o zaman kendimi otomatik pilota bağladığım olayları tespit etmeye çalışacağım.” (DG8K)

“Duygusal yemenin normal bir şey olduğunu pek çok insanın bu durumu yaşayabileceğini bunun yemekle yememekle değil duygularımı yönetmekle çözülebileceğini düşünüyorum kendime kızmamaya niyet ediyorum.” (DG1E)

Katılımcıların 3. oturuma ilişkin niyetleri daha çok yeme davranışlarına yön veren içsel (duygu ve düşünceler) ve dışsal uyaranları (sosyal medya, tv, müzik vb.) fark etmektir.

“Dış uyaranlardan en çok sosyal medya eşliğinde yemek yediğimi fark ettim. Sosyal medya olmadan yemek yemeyi niyet ediyorum.” (DG10K)

“Duygularımın daha fazla farkında olmaya onları daha iyi tanımaya niyet ediyorum.” (DG3K)

“Genelde yemeklerimi televizyon karşısında dizi açarak yerim. Ancak fark ettim ki etrafımdaki uyaranların benim yediğim şeye odaklanmamı etkiliyor. Bu nedenle ne kadar zor olsa da alışkanlıkların hemen bırakılamayacağını bilsem de yemek yerken sadece yemeğe odaklanmaya karar verdim.” (DG11K)

“Birçok farklı uyarana maruzda kalsam da yediğim şeylerin farkında olmaya niyet ediyorum.” (DG16K)

Katılımcıların 4. oturuma ilişkin niyetleri genel olarak açlık ve tokluk sinyallerini fark edebilmektir.

“Açlığımın farkına varacak kadar aç kalabilmeye niyet ediyorum.” (DG4K)

“Bundan sonra tokluk sinyallerini iyi anlayarak yeme isteğimin önüne geçebilmek istiyorum.” (DG2K)

“Açlık hissettiğimde bunun derecelendirmesini yaparak altının altında olan rakamlarda (örneğin 5,4...vb.) yemeyi ertelemeye niyetliyim. Ayrıca bu açlığın hangi sinyallerle bana kendini hissettirdiğini tespit etmeye çalışacağım.” (DG5K)

Katılımcıların 5. oturuma ilişkin niyetleri beden farkındalıklarını artırmak, öz şefkat duygusu üzerinde çalışmak, beden sinyallerine ilişkin hassasiyet kazanmaktır.

“Kendime yüklendiğimi fark edip daha çok şefkatli davranmaya gayret edeceğim.” (DG1K)

“Yeniden başlayabilme becerisi kazanma yolunda öz şefkatli yaklaşımı hayatıma entegre etmek istiyorum. Her şey bitti artık demenin bir önemi yok gibi bir duyguya kapıldığım zamanlarda özellikle bunun beni o cendereden çıkaracağını düşünüyorum.” (DG9K)

“Bedenimi çok fazla yiyerek hırpalıyorum. Bedenime ilişkin farkındalığımı geliştirmek istiyorum. Artık onu hırpalamadan gelen sinyalleri fark etmek istiyorum.” (DG6K)

Katılımcıların 6. oturuma ilişkin niyetleri geçmişten gelen yeme alışkanlıklarını etkileyen faktörleri fark etmektir.

“Geçmişte kodlanan ailesel ve çevresel yeme inançlarım bana ait değil. Ebeveynlerim o günün koşullarında doğru bildiklerini yaptılar, bugüne uyarlayıp düzeltmek benim elimde. Bunları düzeltmeye niyet ediyorum.” (DG2K)

“Eskiden tabağımdakini bitirmeden doyamayacağımı sanırdım. Bunu kırmak içim temiz tabak değerlendirmesini uygulamaya çalışacağım. Kendimi bitirmeye zorladığım anlarda hangi düşünce kalıpları devreye giriyor vs. fark etmek istiyorum.” (DG4K)

Katılımcılar 7. oturuma ilişkin niyetlerinde program sürecinde öğrenilenleri sürdürülebilir kılmaya yönelik istek ver arzularını ifade etmiştir.

“...Burada öğrendiklerimi hayatımın bir parçası olmasını ümit ediyorum.” (DG8K)

“Duygusal yemenin hayatımda yeri olmamasını ve yerini farkındalıkla yemenin kalıcı olarak almasını istiyorum.” (DG12K)

“Kendime ilişkin edindiğim farkındalıkların bundan sonraki süreçte artarak devam etmesini niyet ediyorum.” (DG1E)

4.1.2.2.2. Oturumda En Çok Etkilenilen Şey

Katılımcılardan her oturumun sonunda o oturumda en çok etkilendikleri şeyi yazmaları istenmiştir.

Katılımcıların 1. oturuma ilişkin en çok etkilendikleri şey birinci oturum uygulamalarından biri olan farkındalıkla yeme pratiklerinden biri olan kuru üzüm yeme egzersizi olmuştur.

“Farkındalıkla yediğimizde daha az yiyebileceğimiz (kuru üzüm egzersizi).” (DG15K)

“Uygulama sırasında 3 adet kuru üzümün bana 1 kâse kuru üzüm yemiş hissi vermesi beni çok etkiledi. Yiyecekleri farkındalıkla yediğimizde sanırım tatlarının daha çok farkına varıyoruz.” (DG18K)

“Bu oturumda en çok etkilendiğim şey kuru üzüm egzersiziydi çünkü daha önce hiç üzüm yiyip doyduğumu hissetmemiştim.” (DG17K)

Katılımcıların 2. oturuma ilişkin genelde en çok etkilendikleri şey duygu durumlarına yönelik yeme davranışlarında yalnız olmadıklarını görmek olmuştur.

“Ara odalarda 2-3 kişilik gruplar halinde konuşmak bana duygusal yeme konusunda yalnız olmadığımı gösterdi. Bunu görmek beni çok etkiledi.” (DG3K)

“Olumsuz duygu deneyimleriyle ilgili konuşmakta çoğunluğumuzun zorlanması beni biraz şaşırtsa da sanırım biraz da rahatlatmıştı. Bununla birlikte ara odaya geçiş yaptığımızda orada daha rahat paylaşımda bulunabildim. Benim için etkileyici bir deneyim oldu.” (DG7K)

Katılımcıların 3. oturuma ilişkin genelde en çok etkilendikleri şey bu oturum sırasında yapılan farkındalık uygulaması ve farkındalıkla yeme uygulaması sırasında ortaya çıkan kişisel deneyimleri olmuştur.

“...Normalde çikolatayı bitirene kadar farkında olmazdım. Ama bu sefer paketini açarken ne yapıyorum ben diye düşündüm. Sanki bu haftaki farkındalıkla yeme uygulamasından sonra uykudan uyandım.” (DG12K)

“İki farklı yeme deneyimim arasındaki farktan etkilendim. İlkinde ilk odaklandığım şey yiyeceğin bitmesiydi ikincide farkında olarak yemeyi deneyimlediğim için çok farklı hissettim.” (DG1K)

“Meditasyon çalışmasında düşüncelerim balon oldu ve o balonların teker teker göğe yükselişi uzaklaşış ve yok oluş anı benim için mükemmeldi. Ama o 'an' benim için çok etkileyiciydi.” (DG9K)

Katılımcıların 4. oturuma ilişkin genelde en çok etkilendikleri şey bu oturum sırasında yapılan farkındalıkla yeme uygulaması ve farkındalık uygulaması (nefes egzersizi) sırasında ortaya çıkan kişisel deneyimleri olmuştur.

“Yiyeceği ilk elime aldığımda paketin dibini göreceğimden emindim. Ama farkındalıkla yemeye başladığımda paketin yarısında durabildiğimi fark etmek beni çok etkiledi.” (DG13K)

“Beni en çok etkileyen kısım nefes egzersizi yaparken ilk etapta midemde bir yoğunluk ve ağırlık hissederken daha sonra yavaş yavaş azaldığını hissetmekti.” (DG2K)

Katılımcıların 5. oturuma ilişkin genelde en çok etkilendikleri şey bedenlerine dikkat verdikleri sırada ortaya çıkan kişisel deneyimleri olmuştur.

“Beni en çok etkileyen şey mindful yoga oldu. Yoga yaparken zorlansam da bittiğinde kendimi çok rahatlamış ve hafiflemiş hissettim.” (DG10K)

“Mindful yoga yaparken yavaş hareket etmenin beni gerdiğini fark ettim.” (DG13K)

“...Ama şunu fark ettim ki ben bedenime gerçekten şefkat göstermiyorum. Bunu fark etmek benim bedenime bakış açımı değiştirdi.” (DG8K)

Katılımcıların 6. oturuma ilişkin genelde en çok etkilendikleri şey yeme davranışlarının dışsal uyaranlar tarafından nasıl etkilendiğini fark etmek olmuştur.

“Babamın yemek konusunda yüksek beklentili ve baskıcı olduğunu fark etmem beni çok etkiledi.” (DG11K)

“Büyüdüğüm ortamda yemek üzerine bana söylenenlerle yüzleşmek beni çok derinden etkiledi.” (DG5K)

“Yemek yeme davranışımın çocukluktan itibaren dış etkenlerle belirlenmiş olması beni çok şaşırttı. Çünkü ben geçmişte olduğu gibi yiyecekleri bugün de ödül aracı olarak kullanıyorum.” (DG7K)

Katılımcıların 7. oturuma ilişkin genelde en çok etkilendikleri şey katılımcıların genel değerlendirmeler sonrasında program başından itibaren gelmiş oldukları noktalara ilişkin kişisel farkındalıkları, deneyimleri ve ilerlemeleri olmuştur.

“Ben bu program başlarken buradan almayı hayal ettiklerimin ötesinde deneyimler kazandım. Yemek yemeye ilişkin bu denli farkında bir gelişim göstermek beni etkiledi.” (DG1E)

“Duygusal yemeyi halledemeyeceğimi düşünüyordum. Şimdi ise duygularımın beni nasıl etkilediğinin artık farkındayım.” (DG4K)

“Bu programın üzerimde bu denli etki yaratacağını düşünmüyordum. Duygularımı fark etmekle kalmadım. Onları kabul etmeyi de öğrendim.” (DG9K)

4.1.2.2.3. Oturumda En Hoş Giden Şeyler

Katılımcılardan her oturumun sonunda o oturumda en çok hoşlarına giden şeyin ne olduğunu yazmaları istenmiştir.

Katılımcıların 1. oturumda hoşlarına giden şeyler çeşitlilik göstermiştir. Kimisi yeme davranışlarına yönelik farkındalıkları, kimisi yeme davranışlarını değiştirebileceğine ilişkin umut dolu olduğu anları kimisi ise duygusal yeme konusunda yalnız olmadığını görmeyi hoşla giden deneyimler olarak ifade etmiştir.

“...Aynı duruma farklı insanların farklı tepkiler verebiliyor olduğunu görmek yeme davranışımı değiştirebilme umudu oluşturdu bu hoşuma gitti.” (DG11K)

“Benle duygusal yeme konusunda benzer problemleri yaşayan insanlarla bir arada olmak bana kendimi iyi hissettirdi.” (DG16K)

“Umutlandım. Bir şeyi tadarken tat ve koku duyumun yanı sıra dokunma, görme, duyma gibi duygularımı da tecrübe ettim.” (DG15K)

Katılımcıların 2. oturumda hoşlarına giden şeyler yemeye yönlendiren duygu ve düşünceleri fark ettikleri anlardan oluşmaktadır.

“Otomatik pilota sürükleyen duygusal tetikleyiciler. Bu tetikleyici duyguları bilmeme rağmen tekrar üzerinde ve açıklayıcı bir şekilde durmak hoşuma gitti.” (DG3K)

“...Bazı duyguların örneğin kaygı gibi beni yemeye yönlendirdiğini fark etmek en etkileyici olanıydı.” (DG12K)

“Yemek yemenin öylece basit bir davranış olmadığını her zaman düşünürdüm ama bazı duygularımın yemek konusunda daha baskın olduğunu fark ettim. Bu farkındalığın bu kadar erken gelmesi beni sevindirdi.” (DG13K)

Katılımcıların 3. oturumda hoşlarına giden şeyler genelde duygusal tetikleyicilere ve otomatik pilota müdahale edebileceklerini fark ettikleri deneyimlerden oluşmaktadır.

“Duygularımızın tetiklenmesi müdahale edebilmek için burada olduğumuzu hatırlatmanız hoşuma gitti. Çünkü bunu tek başıma yapamayacağımı düşünüyordum.” (DG2K)

“Yemek yerken otomatik pilota takılı kaldığımda neler yapabileceğimizi söylediğiniz o an beni en mutlu eden andı. Çünkü başlangıçta farkındalıkla yemeye başlıyorum ancak ortalara doğru bunun kontrolünü kaybediyordum.” (DG6K)

Katılımcıların 4. oturumda hoşlarına giden şeyler bedenlerinden gelen açlık ve tokluk sinyallerini fark edebildikleri deneyimlerden oluşmaktadır.

“Fiziksel açlığımın sinyallerini fark edip hemen bir şeyler yemek yerine aç kalabilmek harikaydı.” (DG8K)

“Bedenimin açlık sinyallerini genel anlamda dinlediğimde bu sinyalleri yeniden fark edebilmek hoşuma gitti. Sırf bu sinyalleri fark edebilmek için bu oturumu en az 3 saatlik açlıkla katıldım ve değdi.” (DG5K)

“Tokluk sinyallerimi beni rahatsız etmeyecek şekilde (pantolonumun düğmesini açmak zorunda kalmak) fark edebilmek çok hoş bir deneyimdi.” (DG14K)

Katılımcıların 5. oturumda hoşlarına giden şey şefkat göstermek konusundaki farkındalıklarından oluşmaktadır.

“En çok hoşuma giden şefkat konusu oldu. Başkasına gerektiğinden daha fazla şefkat gösterirken kendimize o kadar şefkat göstermeyebiliyoruz.” (DG10K)

“Bedenime şefkat göstermeye özen gösterdiğimi fark ettim. Onu ihmal etmemek için çabaladığımı fark etmek hoşuma gitti.” (DG1K)

Katılımcıların 6. oturumda hoşlarına giden şey bedenlerine yönelik farkındalıklarından oluşmaktadır.

“Bu hafta yapacağımız mindful yoga esnasında esnek olamayacağımı düşünüp endişelendim ama hareketleri yapmaya başladığımız anda bedenimin esneyebilme kapasitesini fark ettiğim an en hoşuma giden andı.” (DG9K)

“Tez canlı olduğum için Mindful yoga sırasında yavaşlayamamaktan korkuyordum ancak yavaşlamaya izin verdiğim anda bedenimdeki o hafiflik en çok hoşuma giden şey oldu.” (DG12K)

Katılımcıların 7. oturumda hoşlarına giden şey, oturumun başından sonuna kendilerinde fark ettikleri birtakım değişimlerden oluşmaktadır.

“Genel kendime başından sonuna baktığımda iştahımın kontrolünü elime aldığımı fark ettiğim an harika hissettim.” (DG11K)

“Benim için bu haftaya geldiğimde en hoşuma giden şey 7 hafta öncesiyle şu an arasındaki kilo farkıydı. Farkındalıkla yemenin kilo vermek üzerindeki etkisi muazzam.” (DG3K)

“Kendime baktığımda bu hafta şunu gördüm ki ben duygularını fark etmekten kaçan biriymen artık onları izliyor, kabul ediyor ve beni hangi yiyeceklerle buluştuklarını fark edebiliyorum. Bu kendime yapabileceğim en iyi şey olsa gerek.” (DG13K)

4.1.2.2.4. Oturumda Kişisel Farkındalıklar

Katılımcılardan her oturumun sonunda o oturumda kendilerine yönelik farkındalıkları yazmaları istenmiştir.

Katılımcıların 1. oturumda kendilerine yönelik fark ettikleri olumlu ve olumsuz birtakım deneyimlerden oluşmaktadır.

“Farkındalıkla yemeyi eğer hayatıma entegre edebilirsem duygusal yemeyi azaltabileceğime ilişkin umut dolduğumu fark ettim.” (DG4K)

“Duygusal yeme pandemiden beri çok zorlandığım bir konuydu. Bu programda duygularımı kontrol edebileceğime ilişkin bir ümidim olduğunu fark ettim.” (DG8K)

“Ben yemek yerken sanırım tüm sinirimi oradan çıkarıyorum. Zaten hep biliyordum ama kendime karşı ne kadar çok acımasızım tekrar fark ettim.” (DG11K)

“Farkındalıkla yeme konusunda çok zorlandığımı fark ettim.” (DG6K)

Katılımcıların 2. oturumda kendilerine yönelik fark ettikleri şeyler duygular ve duyguların yeme davranışları üzerine etkileri konusunda olmuştur.

“Kutlama ve ödül amaçlı yemek yemediğimi fark ettim.” (DG1E)

“Otomatik olarak çeşitli duygular ya da uğraşlarla ilişkilendirdiğim ve artık rutin olan yeme davranışlarımın aslında ne kadar tehlikeli olduğunu fark ettim.” (DG14K)

“Olumsuz duygularımın hep farkındaydım ama artık olumlu duygularımı da fark etmeye başladım. Mutluyken de yemeye yöneldiğimi fark ettim. Artık duygularımı yönetme konusunda iyileştiğimi hissediyorum.” (DG5K)

“Kendimi sakinleştirmek için yediğimi daha fazla fark ettim. Ayrıca yemeği rahatlatıcı ve avutucu olarak kullanıyor olduğumu daha net fark ettim.” (DG10K)

Katılımcıların 3. oturumda kendilerine yönelik fark ettikleri duygularına yönelik daha fazla netlik kazandıkları ve onları kontrol edebildikleri yönünde olmuştur.

“Duygusal kaçınmalara karşı yapabilecek şeylerimin olduğunun farkındayım, artık alternatif davranışlara yönelebiliyorum.” (DG2K)

“Duyusal uyaranları artık fark edebildiğimi ve bunları kontrol edebilmeye başladığımı fark ediyorum.” (DG12K)

“Duygusal yemeyi tetikleme noktasında iç uyaranların (duygusal) dış uyaranlara (tv, telefon vb.) göre bende daha fazla tetiklediğini fark ettim.” (DG13K)

Katılımcıların 4. oturumda kendilerine yönelik fark ettikleri şeyler yeme davranışlarına yönelik farkındalıklardan oluşmaktadır.

“Bugün yemek yerken bir farkındalık yaşadım. Yemeğimi bitirmedim. Yarısını arkadaşıma verdim.” (DG7K)

“Tabağımdaki şeyi bitirmeden yarıda bırakmak ve bununla doyabilmenin mutluluğunu fark ettim.” (DG3K)

“Yemeğimin yarısına kadar geldiğimde farkındalıkla yediğim için doyduğumu fark ettim. Ancak bu doygunluk bana hüznü verdi. Çünkü bedenim yemek konusunda tamam derken zihnim hala onu yemek istiyordu.” (DG9K)

“Benim yeme davranışım yavaş yavaş değişiyor. Eskiden çok yemek, bitirmek, tüketmek ve yemeğin sonunu görmek üzerineydi. Şimdi beden sinyallerime bağlı olarak yemeyi tercih ediyorum.” (DG5K)

Katılımcıların 5. oturumda kendilerine yönelik fark ettikleri şey şefkat kavramının yönlerine ilişkin olmuştur.

“Yemek yerken bile kendime şefkat gösterebileceğimi fark ettim. Aslında yerken yavaşlamak bile bedenime gösterebileceğim bir şefkatmiş.” (DG8K)

“Duygularımın varlığını kabul etmemenin ve onları dinlememenin hata olduğunu fark ettim ki artık bunun bir şefkat göstergesi olduğunu biliyorum.” (DG1K)

“Duygularımın ve bedenimin bu kadar iç içe geçtiğini bu denli fark etmemiştim. Bedenime şefkat göstermek istiyorsam kendimi en çok hırpaladığım duygularımı kabul etmem gerektiğini anladım. Çünkü ben bedenimi yemekler ile hırpalıyorum.” (DG6K)

Katılımcıların 6. oturumda kendilerine yönelik fark ettikleri şeyler yanlış inançların ve kültürün yeme davranışlarına etkisine ilişkin olmuştur.

“Bu oturumda yanlış inançlarımın tekrar farkına vardım. Ayrıca temiz tabak değerlendirmesinde yemezsen büyüyemezsin ya da arkandan köpek kovalar ifadeleri ile büyüdüğümü daha net anladım.” (DG7K)

“Benim büyüdüğüm çevrede zayıf çocuklar sağlıklı bulunmazdı. Bu yüzden annemin bana hep bir şeyler yedirmeye çalıştığını hatırlıyorum. Annem hala aynı bunu fark ettim.” (DG9K)

“Ben bu hafta bir takım yanlış inançlarım olduğunu fark ettim ve halen bu yetişkin yaşında tabağında yemek bıraktığımda meleklerin bana küseceğini inanmasam da düşünüyorum.” (DG2K)

“Bu oturum çok ilginç bir şey fark ettim ki o da yeterince beslenmezsem hep hasta olacağım endişesiydi. Annemin bu algısını halen devam ettiriyorum.” (DG1K)

Katılımcıların 7. oturumda kendilerine yönelik fark ettikleri şeyler daha çok oturumun başından itibaren kendilerinde gözlemlemiş oldukları davranışsal ve duygusal birtakım değişikliklerden oluşmaktadır.

“Artık daha yavaş yemek yediğimi fark ediyorum.” (DG8K)

“Duygularımın farkındayım, duygularımı yemekler ile ifade etmenin büyük bir kısmını bıraktım.” (DG4K)

“Duygusal yeme davranışında ciddi bir azalma olduğunu görüyorum. Artık ne yediğimden ziyade nasıl yediğime odaklanıyorum.” (DG5K)

“Artık açlık ve tokluğumu beden sinyallerimden yaralanarak anlamaya çalışıyorum. Bu hafta görüyorum ki ben bunu hayatıma entegre edebilmeyi başardım.” (DG9K)

4.1.2.2.5. Oturumda Grup Üyelerine Yönelik Farkındalıklar

Katılımcılardan her oturumun sonunda o oturumda grup üyelerine yönelik farkındalıkları yazmaları istenmiştir.

Katılımcıların 1. oturumda grup üyelerine yönelik fark ettikleri şeyler gruptaki kişilerin sürece ilişkin istekli ve umut dolu cümleleri olmuştur.

“Katılımcıların çoğu bir şeyleri hayatına katmak için girmiş programa bu hoşuma gitti. Herkes çok istekliydi.” (DG14K)

“Grup üyeleri eğitime çok odaklanmış bir şekilde dinliyorlardı ve eğitimden tam verim almak adına istekli olduklarını fark ettim.” (DG7K)

“Çok ilgililer ve eğitim ile bir şeyleri fark etmek ve hayatlarına entegre etmek konusunda heyecanlı olduklarını hissettim, bu beni de heyecanlandırdı.” (DG10K)

Katılımcıların 2. oturumda grup üyelerine yönelik fark ettikleri şeyler gruptakiler ile benzer birtakım yaşantılara sahip oldukları ve yalnız olmadıkları yönündeki farkındalıkları olmuştur.

“Benzer yeme alışkanlıklarımızın olduğunu fark ettim. Bu beni rahatlattı.” (DG11K)

“Bu gruptaki herkes öyle veya böyle duygusal yemeden mustarip, herkes aynı şeyi yaşadığı için paylaşım yapmak daha kolay oluyor. Bu durum bana yalnız olmadığımı gösterdi.” (DG3K)

“...Benzer deneyimlere sahibiz, herkesin yemeklerle başı dertte görünüyor.” (DG6K)

Katılımcıların 3. oturumda grup üyelerine yönelik fark ettikleri şeyler duyguların ifade edilmesi, yaşanması ve kabulüne yönelik gruptaki kişilerin zorlanmalarına yönelik farkındalıklardan oluşmaktadır.

“Duygular konusunda konuşmak grubu zorluyor ve sessizlik oluyor. Rutin hayatımızdaki gibi aslında duygular ne kadar derinlere gömülü ve paylaşmaktan çekiniliyor.” (DG4K)

“...Bazıları hangi duygularının onları yemeye sevk ettiğini biliyor ama bu duyguyu nasıl yaşayacağını bilmiyor.” (DG7K)

“Herkes aslında duygularını onları yemeye sevk ettiğinin farkında. Ama gerçek şu ki ne kadar farkında olursa da kimse bu duyguların varlığını kabul etmiyor ve duygularını bastırmak için yemek yiyor. Bu paradoksu gruptaki neredeyse herkes yaşıyor.” (DG6K)

Katılımcıların 4. oturumda grup üyelerine yönelik fark ettikleri şeyler diğerlerinin açlık ve tokluk sinyallerine ilişkin farkındalıklarının geliştiğine ve yeme alışkanlıklarının değiştirilmesine ilişkin çabalardan oluşmaktadır.

“...Bende dahil hepimizin yeme alışkanlıklarını değiştirmek için çabaladığını görüyorum.” (DG5K)

“Açlık sinyallerini değil de sanki bu hafta herkes daha çok tokluk sinyallerini dinlemiş ve oraya müdahale edebilmenin mutluluğunu yaşıyor gibiydi. Herkesin haftalar geçtikçe sinyallere ilişkin farkındalığı artıyor.” (DG10K)

“...Bence çoğu kişi artık duygularını yemekle bastırmak yerine alternatif davranışların arayışına girmiş.” (DG12K)

Katılımcıların 5. oturumda grup üyelerine yönelik fark ettikleri şeyler kişilerin duygularını ifade ederken artık daha rahat oldukları, duygusal yeme konusundaki gelişim ve çabalarına yönelik farkındalıklarından oluşmaktadır.,

“...Artık çoğu kişi duygularını ifade ederken daha rahat görünüyor. Başlardaki o zorlanmalar daha da azaldı. Bu grubu daha samimi bir hale getiriyor.” (DG1E)

“Duygusal yeme konusunda birçok kişi alternatif davranışlar geliştirmiş ve bu hafta paylaşınca bana da ilham olmuş oldu. Bunlardan birkaçını deneyeceğim.” (DG1K)

“Artık olumsuz duygular konuşulurken kimse gerilmiyor ya da kaçmaya çalışmıyor. Sanki olan olduğu gibi anlatılıyor ve bu da durumu normalleştiriyor ve bana iyi hissettiriyor.” (DG8K)

Katılımcıların 6. oturumda grup üyelerine yönelik fark ettikleri şeyler kişilerin kendi içlerindeki değişimlere yönelik farkındalıklardan oluşmaktadır.

“Grup üyelerinin her oturumda daha çok bilinçlenip, farkındalık kazandıklarını düşünüyorum.” (DG9K)

“Grubun kendine yönelik içgörüsü daha da artmış gibi. Artık birçok kişi yeme davranışının altında yatan motivasyona hâkim.” (DG3K)

“Duygusal yemeye baş etmedeki içsel yolculuklarımızda benzer tecrübelerden geçtiğimizi fark ettim.” (DG13K)

Katılımcıların 7. oturumda grup üyelerine yönelik fark ettikleri şeyler oturumun başından sonuna değerlendirmeler yapıldıktan sonra diğerlerinin gelişimlerine yönelik farkındalıklardan oluşmaktadır.

“...Hepimiz zorlandık bu süreçte ama görüyorum ki herkes bireysel anlamda o veya bu şekilde bir yol kat etmiş, bu mutluluk verici.” (DG7K)

“...Grubun çoğu duygusal yemeye mücadele konusunda kendinden beklediğinden daha fazlasını elde etmiş.” (DG1E)

“...Bazılarımız için süreç iyi gitmese de grubun başından beri çokça çabaladığını görüyorum. Bu bile bir başarıdır.” (DG12K)

4.1.2.2.6. Oturumda Zorlanılan Deneyimler

Katılımcılardan her oturumun sonunda o oturumda zorlandıkları bir deneyim varsa yazmaları istenmiştir.

Katılımcıların bazılarının 1. oturumda zorlandıkları şeyler o oturum sırasında yapılan uygulamalar sırasındaki deneyimlerinden oluşmaktadır.

“Üzüm çalışmasında biraz sıkıldım, özellikle son üzüme geldiğimde içimden "hadi artık bir an önce ağızımıza atılıp hızlıca yiyelim" diye düşünmeye başladım, yavaş yavaş yemek istemedim.” (DG3K)

“Nefes egzersizlerinde düşüncelere daldım ve toparlamakta zorlandım.” (DG5K)

Katılımcıların bazılarının 2. oturumda zorlandıkları şeyler duyguların kabulü ya da duyguların ifade edilmesi konusundaki zorlanmalardan oluşmaktadır.

“Duyguyu tespit edip kabullenmek biraz zor olabiliyormuş.” (DG6K)

“Duygularım üzerinde yoğunlaşamadım, fark etmekte yorum yapmakta zorlandım.” (DG1K)

“Duygusal tetikleyici kısmında zorlandığımı düşünüyorum. Duyguları ifade etme konusunda ve belirleme noktasında tam anlamıyla iyi olmadığımı düşünüyorum.” (DG7K)

Katılımcıların bazılarının 3. oturumda zorlandıkları şey o oturumda yapılan farkındalık uygulaması (meditasyon) esnasındaki deneyimlerinden oluşmaktadır.

“...Nefes egzersizinde odaklanmakta çok zorlandım.” (DG10K)

“Meditasyon yaparken tam anlamıyla duyu organlarım arasında geçiş yaparken biraz zorlandığımı fark ettim.” (DG4K)

“Meditasyon sırasında zorlandım. O sırada işle ilgili bir problem vardı sürekli zihnim oraya gidip geldi.” (DG13K)

Katılımcıların bazılarının 4. oturumda zorlandıkları şey o oturumda yapılan farkındalık uygulaması (meditasyon) esnasında anda kalmakta zorlandıkları deneyimlerden oluşmaktadır.

“Meditasyon esnasında şimdiki ana gelmekte çok zorlandım. Genelde bugün yaptığım şeyler aklıma geldi.” (DG11K)

“Nefes çalışması yaparken dikkatimi nefesime getirmekte zorlandım.” (DG2K)

“Zihnim bugün yaptığımız uygulama sırasında hep dağıldı. Kimi zaman geleceğe kimi zaman geçmişe gitti.” (DG6K)

Katılımcıların bazılarının 5. oturumda zorlandıkları şey, oturum uygulamalarından biri olan mindful yoga çalışması deneyimlerinden oluşmaktadır.

“Yoga hareketlerini yaparken bazı hareketlerde zorlandım. Tek ayak üzerinde dururken çok zorlandığımı fark ettim. Vücudumun daha çok esneme ve egzersiz hareketlerine ihtiyacı olduğunu düşünüyorum.” (DG9K)

“Mindful yoga esnasında biraz aceleci oldum, bedenime dikkat vermekte zorlandım.” (DG6K)

Katılımcıların bazılarının 6. oturumda zorlandıkları şey, daha çok yemeye ilişkin yanlış inançlarına yönelik farkındalıklardan oluşmaktadır.

“Bu oturumda yeme konusundaki yanlış inançlar beni zorladı. Çünkü bu inanaçlardan hangisini sürdürdüğümü seçemedim.” (DG11K)

“Yemeye ilişkin inançlarımı değerlendirirken biraz zorlandım. Meğer ne kadar çok sürdürdüğüm yeme alışkanlığım varmış. Özellikle annemle beslenme alışkanlıklarımız neredeyse aynı.” (DG3K)

Katılımcıların bazılarının 7. oturumda zorlandıkları şey, oturumların sonlanmasına ilişkin hüznün içerikli bir takım duygusal farkındalıklardan oluşmaktadır.

“Bu gruba öylesine alıştım ki bugün veda etmek beni çok zorladı.” (DG2K)

“Salı akşamlarını iple çeker hale gelmişim birkaç haftadır, bitmesin isterdim. Bu grupta ara ara bir araya gelmeliyiz.” (DG1E)

Buraya bölümde deney grubu katılımcılarının program sürecindeki değerlendirmelerine yönelik bulgulara yer verilmiştir. Bundan sonraki bölümde deney grubuna oturumlar içerisinde haftalık olarak verilen uygulama ödevlerine yönelik bulgulara yer verilecektir.

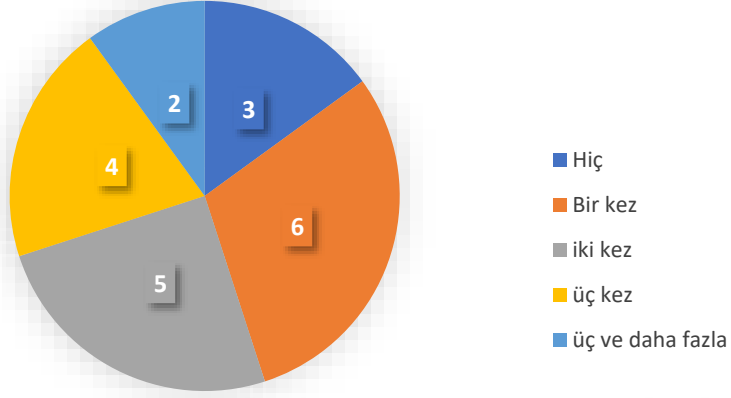
4.1.2.3. Ödev Değerlendirme Bölüm 3

Bu bölümde deney grubuna oturum sonlarında verilmiş olan uygulama ödevlerine yönelik sorular yer almaktadır. Katılımcılara uygulama ödevlerine yönelik ilk olarak uygulama ödevini günde veya haftada kaç kez uyguladığını değerlendirebileceği likert tipi bir soru ikinci olarak da bu ödevle ilişkin bir farkındalığı olup olmadığına ilişkin açık uçlu bir soru sorulmuştur. Likert tipi soruların cevapları grafiklerle gösterilirken açık uçlu soruların analizinde ise nitel yöntemlerden betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır. Burada yer olan ödev uygulamalarına yönelik bilgi almak için EK-1’e bakınız.

4.1.2.3.1. 1. Oturum Ödev Değerlendirme

Katılımcılara 1. oturum sonunda iki farklı uygulama ödevi verilmiştir. Bunlardan ilki nefes farkındalığı egzersizini hafta içerisinde her gün uygulamak diğeri ise beş duyu organı alıştırmaya çizelgesini öğretildiği gibi uygulayıp doldurmak.

1 Nefes Farkındalığı Egzersiz Uygulaması



Grafik 4.1. 1. Oturum Nefes Farkındalığı Egzersizinin Uygulama Sıklığı.

Nefes egzersizini katılımcıların gün içerisinde 3'ü hiç uygulamamış, 6'sı günde bir kez, 5'i günde iki kez, 4'ü günde üç kez, 2'si günde üç ve daha fazla kez uygulamıştır.

Katılımcılara nefes egzersizine yönelik farkındalıkları sorulduğunda ise nefes egzersizi sırasındaki olumlu deneyimlerini ifade etmişlerdir.

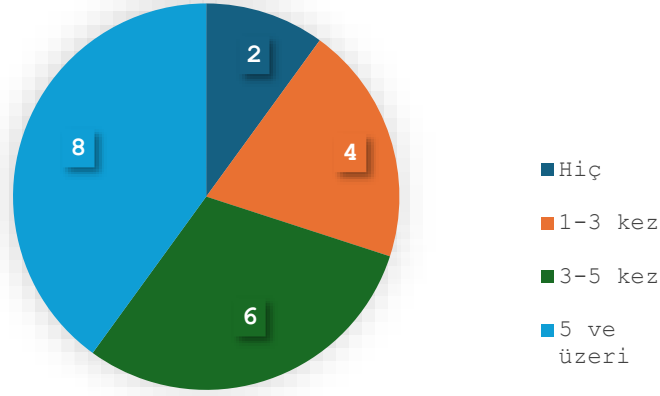
"...Genelde rahatlama ve anda olduğumu hissediyorum." (DG2K)

"Bu egzersizler sayesinde bedenimde bir rahatlama oluyor ve bedenimi dinlemeye başladım." (DG9K)

"Ben günde birkaç kez uyguladım. Dördüncü günden itibaren bedenime yönelik farkındalığımın arttığını hissettim. Çünkü bedenime otomatik olarak dikkat vermeye başlamıştım." (DG11K)

2 Beş Duyu Organı Alıştırma Çizelgesi

Katılımcılara yerken dikkatlerini duyularına verecekleri öğün ya da ara öğünler belirleyerek deneyimlerini çizelgeye kaydetmeleri istenmiştir. Bu uygulamaya yönelik de iki farklı soru sorulmuştur. İlki bu uygulamayı hafta içerisinde günde kaç kez yaptıkları ikincisi ise uygulama esnasındaki farkındalık yaşayıp yaşamadıkları ve eğer yaşadılarsa yazmalarıdır.



Grafik 4.2. Beş Duyu Organı Alıştırma Uygulama Sıklığı.

Beş duyu organı alıştırma uygulamasını katılımcıların 2'si hiç uygulamamış, 4'ü 1-3 kez, 6'sı 3-5 kez, 8'i 5 ve üzeri kez uygulamıştır.

Katılımcılara uygulamaya yönelik farkındalıkları sorulduğunda ise katılımcılar yeme davranışlarına yönelik kişisel deneyimlerini paylaşmıştır.

“...Kendimi bir nebze de olsa daha kontrollü ve iştahı biraz daha azalmış hissettim.” (DG6K)

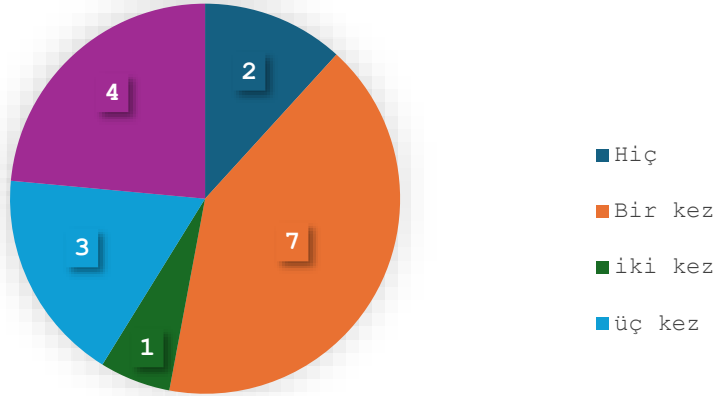
“Bizzat yemek yeme ile ilgili bir farkındalık yaşamadım ancak otomatiğe bağlanıp aşırı rahatsız olduğum bir olaya karşı daha toleranslı davrandığımı fark ettim, direk tepki vermektense biraz beklediğimde o duygunun çok daha hafif geçip gittiğini hissettim. Hoş bir deneyimdi.” (DG8K)

“Sabah kahvaltısında normalde çok iştahlı olurum. Ancak farkındalıkla yemeyi deneyerek yediğim domates ve salatalığı yeniden keşfettim. Adeta dokusunu, rengini, şeffaflığını ve tadını o anda fark ettim. Tadını sanki ilk defa alıyormuşum gibi hissettim.” (DG12K)

4.1.2.3.2. 2. Oturum Ödev Değerlendirme

Katılımcılara oturum sonunda 2 farklı uygulama ödevi verilmiştir. Bunlardan ilki nefes farkındalığı egzersizini hafta içerisinde her gün uygulamak diğeri ise duygusal yeme günlüğünü öğretildiği gibi uygulayıp doldurmak.

1 Nefes Farkındalığı Egzersiz Uygulaması



Grafik 4.3. 2. Oturum Nefes Farkındalığı Egzersizinin Uygulama Sıklığı.

Nefes egzersizini katılımcıların gün içerisinde 2’ü hiç uygulamamış, 7’si günde bir kez, 1’i günde iki kez, 3’ü günde 3 kez, 4’ü günde üç ve daha fazla kez uygulamıştır.

Katılımcılara nefes egzersizine yönelik farkındalıkları sorulduğunda ise nefes egzersizi sayesinde içinde bulunulan ana ve bedene ilişkin dikkatlerinin geliştiğini ifade etmiştir.

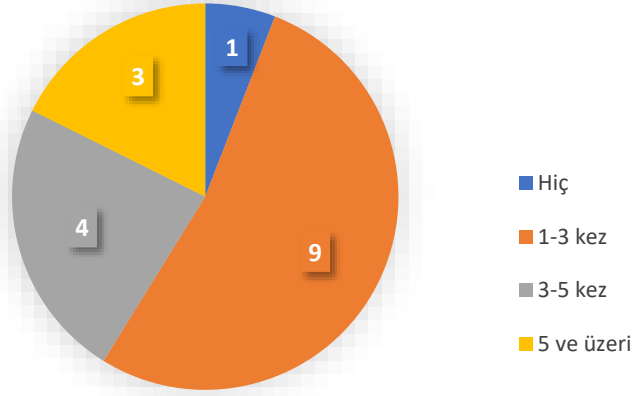
“Bedenimde daha rahat nefes yürütebiliyor, stresli kısımlarda kısa süreli de olsa gevşeme oluşturabiliyorum.” (DG10K)

“Yoğun bir hafta yaşadım ve iki sefer en yoğun duygusal anda nefesime odaklanabildim. Vücuduma konsantre oldum.” (DG7K)

“...Bedenime odaklanmayı kolaylaştırdı.” (DG4K)

2 Duygusal Yeme Günlüğü

Katılımcıların bir sonraki haftaya kadar duygusal yemeye ilişkin onları tetikleyen durumu, olayı, tepkiyi, alternatif tepkiyi, besinlerin tadı, kokusu, dokusu, görüntüsüne yönelik farkındalıklarını not alabilecekleri bir uygulama ödevi verilmiş ve uygulama kitapçığında bulunan çizelgeye not almaları istenmiştir. Bu uygulamaya yönelik de iki farklı soru sorulmuştur. İlki bu uygulamayı hafta içerisinde günde kaç kez yaptıkları ikincisi ise uygulama esnasındaki farkındalık yaşayıp yaşamadıkları ve eğer yaşadılarsa yazmalarıdır.



Grafik 4.4. Duygusal Yeme Günlüğü Uygulama Sıklığı.

Duygusal yeme günlüğü uygulamasını katılımcıların 1'i hiç uygulamamış, 9'u 1-3 kez, 4'ü 3-5 kez, 3'ü 5 ve üzeri kez uygulamıştır.

Katılımcılara uygulamaya yönelik farkındalıkları sorulduğunda ise duygularının hangi durumlarda tetiklendiği ve onları yemeye götürdüğü yönündeki farkındalıklarını dile getirmiştir.

“Duygusal yemeyi bu hafta bende en çok tetikleyen şey evde gergin bir ortam oluşturan kısa tartışmalar olduğunu fark ettim. Hemen bu durumda bir şeyler yemek istediğimi fark ettim.” (DG1K)

“Yoğun ve stresli geçen günlerde daha hızlı yemek yediğimi gördüm. Özellikle iş yerinde bu uygulamayı yaptım. Gerildiğim anlarda bir şeyler yemek istedim.” (DG3K)

“Ben bu hafta yiyecekleri 5 duyu organımın her birini fark ederek yemeye çalıştığımda fark ettim ki bazı yiyeceklerin benim için görüntüleri bazı yiyeceklerinse kokuları tetikleyici.” (DG1E)

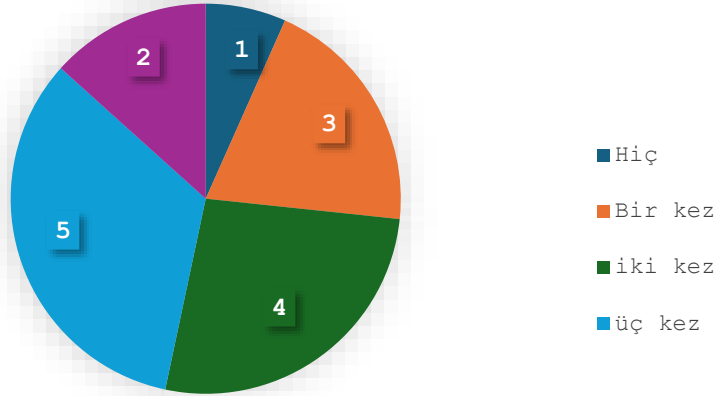
“Duygularımı isimlendirmek sanki onları zihnimde bir yere koymak gibiydi. İsimlendirdikçe hafta içerisinde kendi kendime aa.. bu duyguyu birkaç gün önce şurada da hissetmiştim dedim. Bu benim duygularıma yönelik farkındalığımı arttırdı. En önemlisi en çok hangi duygunun beni tetiklediğini sanırım bu hafta buldum. Ben zor bir şey başarmak zorunda kaldığımda strese giriyorum ve çok şey yemek istiyorum.” (DG6K)

“Bu haftaya kadar yalnızca farkında olduğum birkaç duygum varken şimdi o kadar çok duygum olduğunun farkındayım ki bazılarına isim bulamadım. Hatta isimlendiremediğim bir duygum var ki o ortaya çıktığında aşırı derecede tatlı yemek istiyorum.” (DG11K)

4.1.2.3.3. 3. Oturum Ödev Değerlendirme

Katılımcılara oturum sonunda iki farklı uygulama ödevi verilmiştir. Bunlardan ilki nefes farkındalığı egzersizini hafta içerisinde her gün uygulamak diğeri ise yemek yerken uyarıları fark etme çizelgesini öğretildiği gibi uygulayıp doldurmak.

1 Nefes Farkındalığı Egzersiz Uygulaması



Grafik 4.5. 3. Oturum Nefes Farkındalığı Egzersizinin Uygulama Sıklığı.

Nefes egzersizini katılımcıların gün içerisinde 1'i hiç uygulamamış, 3'ü günde bir kez, 4'ü günde iki kez, 5'i günde 3 kez, 2'si günde üç ve daha fazla kez uygulamıştır.

Katılımcılara nefes egzersizine yönelik farkındalıkları sorulduğunda ise katılımcılar duygularını daha fazla fark etmeye başladıklarına ilişkin farkındalıklarını ifade etmiştir.

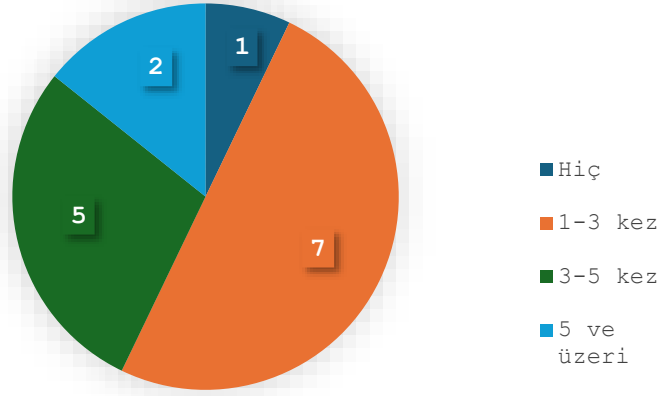
“Nefes egzersizini yaparken ne hissettiğimizi yargılamak yerine yalnızca fark etmemizi söylemişsiniz. Ben şu an duygularıma uzaktan bakabiliyorum. Eskiden zihnim oradan oraya savrulurdu.” (DG13K)

“Nefes çalışmalarım sırasında duygular ve düşünceler gelip gidiyorlar ve ben artık onları daha net görebiliyorum.” (DG1K)

“Duygusal yeme için benim alternatif bir davranışım haline geldi. Neredeyse çoğu öğün ve ara öğünümde önce bir nefes alıyorum.” (DG14K)

2 Yemek Yerken Uyarınları Fark Etme

Katılımcıların bir sonraki haftaya kadar yemek yerken onlara eşlik eden uyarınları (içsel ve dışsal) fark edebilecekleri ve farkındalıklarını not alabilecekleri bir uygulama ödevi verilmiş ve uygulama kitapçığında bulunan çizelgeye not almaları istenmiştir. Bu uygulamaya yönelik de iki farklı soru sorulmuştur. İlki bu uygulamayı hafta içerisinde günde kaç kez yaptıkları ikincisi ise uygulama esnasındaki farkındalık yaşayıp yaşamadıkları ve eğer yaşadılarsa yazmalarıdır.



Grafik 4.6. Yemek Yerken Uyarıları Fark Etme Egzersizi Uygulama Sıklığı.

Yemek yerken uyarıları fark etme egzersiz uygulamasını katılımcıların 1'i hiç uygulamamış, 9'u 1-3 kez, 4'ü 3-5 kez, 3'ü 5 ve üzeri kez uygulamıştır.

Katılımcılara uygulamaya yönelik farkındalıkları sorulduğunda ise katılımcılar hem içsel hem de dışsal uyarılara ilişkin farkındalıklarının geliştiğini ifade etmiştir.

"...Ben daha çok televizyon izlerken bir şeyler yediğimi fark ettim." (DG5K)

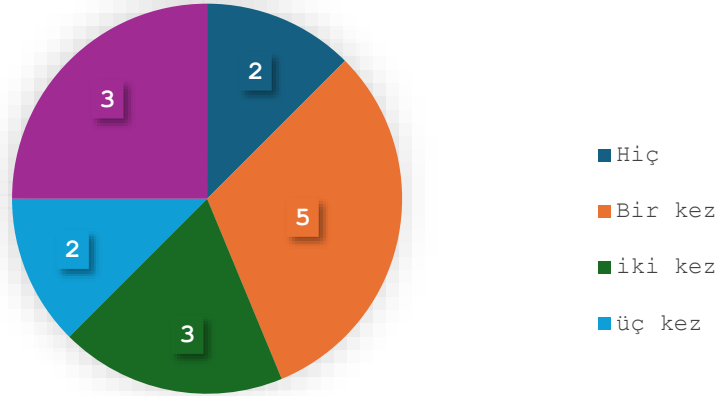
"Bu uygulamayı yaparken hem içsel hem dışsal uyarılara dikkat verdim. Fark ettim ki ben daha çok televizyon izlerken bir şeyler yiyorum. İçsel uyarılar dikkatimi daha çok dağıtıyor." (DG10K)

"...Beni yemeye başlatan şeyler içsel uyarılarımlarken yemeyi sürdüren şey ise daha çok dışsal uyarılar (tv, dizi, film vb.). Bunları fark etmek ilk adımdı bundan sonra değiştirmek için çabalayacağım." (DG7K)

4.1.2.3.4. 4. Oturum Ödev Değerlendirme

Katılımcılara oturum sonunda iki farklı uygulama ödevi verilmiştir. Bunlardan ilki nefes farkındalığı egzersizini hafta içerisinde her gün uygulamak diğeri ise açlık ve tokluk keşif günlüğünü öğretildiği gibi uygulayıp doldurmak.

1 Nefes Farkındalığı Egzersiz Uygulaması



Grafik 4.7. 4.Oturum Nefes Farkındalığı Egzersizinin Uygulama Sıklığı.

Nefes egzersizini katılımcıların gün içerisinde 2’ü hiç uygulamamış, 5’i günde bir kez, 3’ü günde iki kez, 2’si günde 3 kez, 3’ü günde üç ve daha fazla kez uygulamıştır.

Katılımcılara nefes egzersizine yönelik farkındalıkları sorulduğunda ise nefes egzersizi sayesinde duygusal yemeye anlarıyla daha kolay baş edebildiklerini ifade etmiştir.

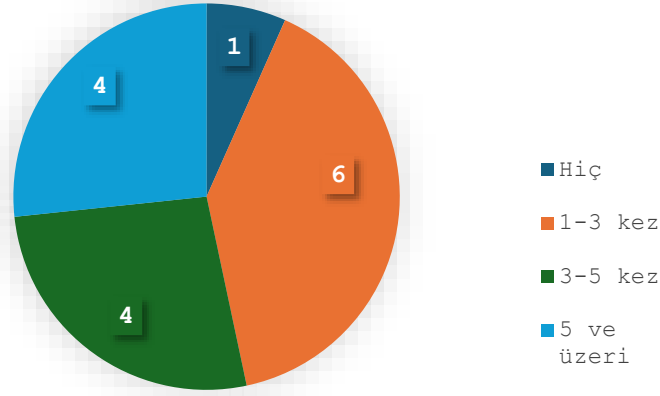
“Bu egzersiz sayesinde ilk defa bugün yemeğin ortasında durup, otomatiğe bağlamış şekilde yediğimi fark ettim.” (DG5K)

“Nefesime dikkat verme pratiğini geliştirdiğimden beri mutfağa gittiğimde ilk olarak nefesime dikkat veriyorum. Bu sayede gerçekten aç mıyım yoksa o an duygularıma bağlı mı yiyorum ayırt edebiliyorum. Bu benim için harika bir gelişme.” (DG9K)

“Duygularımla arama nefesimle mesafe koyuyorum ve beni yiyeceklerle ele geçirmemesi için durabiliyorum.” (DG11K)

2 Açlık ve Tokluk Keşif Günlüğü

Katılımcıların bir sonraki haftaya kadar bedenlerine dikkat vererek açlık ve tokluklarını değerlendirebilecekleri ve farkındalıklarını not alabilecekleri bir uygulama ödevi verilmiş ve uygulama kitapçığında bulunan çizelgeye not almaları istenmiştir. Bu uygulamaya yönelik de iki farklı soru sorulmuştur. İlki bu uygulamayı hafta içerisinde günde kaç kez yaptıkları ikincisi ise uygulama esnasındaki farkındalık yaşayıp yaşamadıkları ve eğer yaşadılarsa yazmalarıdır.



Grafik 4.8. Açlık ve Tokluk Keşif Günlüğü Uygulama Sıklığı.

Açlık ve tokluk keşif günlüğü uygulamasını katılımcıların 1'i hiç uygulamamış, 6'sı 1-3 kez, 4'ü 3-5 kez, 4'ü 5 ve üzeri kez uygulamıştır.

Katılımcılara uygulamaya yönelik farkındalıkları sorulduğunda ise açlık türünü ayırt edebildikleri ve beden sinyallerini doğru okumaya başladıklarına ilişkin farkındalıklarını dile getirmiştir.

“Açlığımın bedensel mi yoksa duygusal mı olduğuna dair isimlendirme becerisi edinmeye başladım.” (DG3K)

“Beden sinyallerime dikkat veriyorum ve artık doğru yorumlayabiliyorum.” (DG2K)

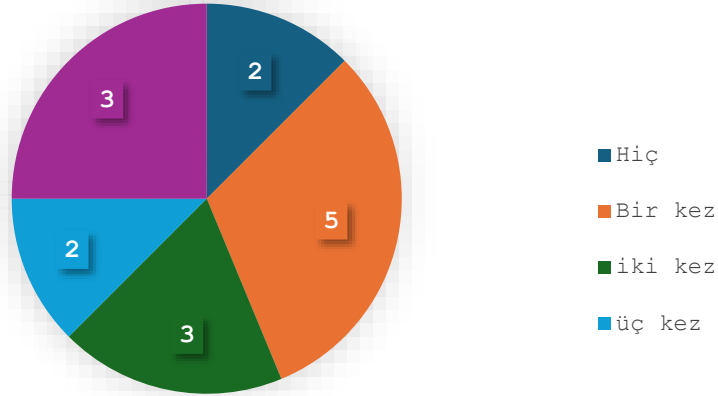
“Artık duygusal açlığımın bedenimdeki sinyallerini takip edebiliyorum ve yemek dışında alternatifler denemeye çalışıyorum.” (DG9K)

4.1.2.3.5. 5. Oturum Ödev Değerlendirme

Katılımcılara oturum sonunda iki farklı uygulama ödevi verilmiştir. Bunlardan ilki beden farkındalığı egzersizini hafta içerisinde uygulamak diğeri ise beden farkındalık çizelgesini öğretildiği gibi uygulayıp doldurmak.

1 Beden Taraması

Kişinin dikkatini bedeninin farklı noktalarına yönlendirerek beden ile bağlantı kurmayı sağlayan yaklaşık 40-45 dakikalık bir pratiktir (Dreeben, Mamberg ve Salmon, 2013). Katılımcılarla bu uygulama oturum içerisinde bir kez topluca uygulanmış ve sonrasında katılımcılara o gün uygulanan beden taraması uygulamasının ses kaydı gönderilmiş ve ev ödevi olarak uygulamaları istenmiştir.



Grafik 4.9. Beden Taraması Uygulama Sıklığı.

Beden taramasını katılımcıların hafta içerisinde 2’ü hiç uygulamamış, 5’i günde bir kez, 3’ü günde iki kez, 2’si günde 3 kez, 3’ü günde üç ve daha fazla kez uygulamıştır.

Katılımcılara beden taramasına yönelik farkındalıkları sorulduğunda ise katılımcılar beden taraması sayesinde beden farkındalıklarının daha da geliştiğini ifade etmiştir.

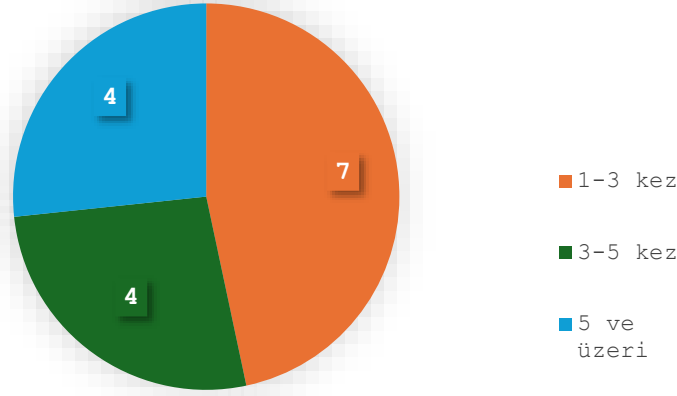
“...Bu uygulama sayesinde bedenimin bir bütün olarak farkına varmaya başladım.” (DG8K)

“Bedenimde bazı yerleri daha fazla hissederken bazı yerleri daha az hissediyordum. Tekrar yaptıkça bu durumu yaşamamaya başladım.” (DG4K)

“Bedenime daha fazla dikkat vermem gerektiğini fark ettim. Bu uygulama beni rahatlattı.” (DG1E)

2 Beden Farkındalık Çizelgesi

Katılımcıların bir sonraki haftaya kadar bedenlerine dikkat vererek bedenlerinde ne olup bittiğine bakmaları ve farkındalıklarını not etmeleri istenmiştir. Bu uygulamaya yönelik de iki farklı soru sorulmuştur. İlki bu uygulamayı hafta içerisinde günde kaç kez yaptıkları ikincisi ise uygulama esnasındaki farkındalık yaşayıp yaşamadıkları ve eğer yaşadılarsa yazmalarıdır.



Grafik 4.10. Beden Farkındalık Çizelgesi Uygulama Sıklığı.

Beden farkındalık çizelgesi uygulamasını katılımcıların 7'si 1-3 kez, 4'ü 3-5 kez, 4'ü 5 ve üzeri kez uygulamıştır.

Katılımcılara beden farkındalık çizelgesi uygulamasına yönelik farkındalıkları sorulduğunda ise katılımcılar beden sinyallerini fark etme konusunda farkındalıklarının daha da geliştiğini ifade etmiştir.

“Kesinlikle daha erken doyduğumu fark ediyorum ve artık yemek arasında durmayı ve yemeye dikkat vermeyi öğrendim.” (DG6K)

“Bedenimin bazı yerlerinin bazı yerlere oranla daha güçlü olduğunu fark ettim. Örneğin bacaklarım kollarıma göre daha güçlü. Kollarımın desteğe ihtiyacı olduğunu fark ettim.” (DG7K)

“Bedenimi bir bütün olarak algılamaya çalıştığımda aslında içsel sinyallerimin (tokluk gibi) oldukça kuvvetli olduğunu benim bunları dinlemek için vakit ayırmadığımı fark ettim.” (DG10K)

4.1.2.3.6. 6. Oturum Ödev Değerlendirme

Katılımcılara oturum sonunda iki farklı uygulama ödevi verilmiştir. Bunlardan ilki hafta içerisinde yiyecek kurallarını ve yanlış yeme inançlarını gözden geçirmeleri ve fark ettiklerini not etmeleri ikincisi ise tabaktaki yiyecekleri otomatik bitirme eğilimini fark etmeleri için son ısırık (tabakta bir veya iki parça yiyecek bırakabilme) uygulamasını yapmak ve farkındalıklarını not etmektir.

1 Yiyecek Kurallarını ve Yanlış İnançları Fark Etme

Katılımcılar hafta içerisinde yiyecek kuralları ve yanlış yeme inançlarına dikkat verdiğinde birden fazla kural ve inanç fark ettiklerini ifade etmiştir.

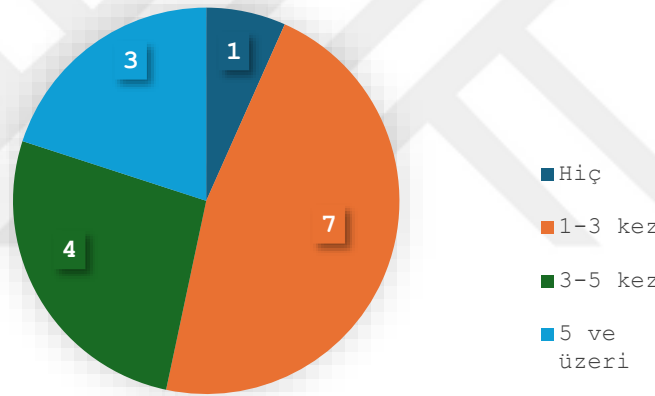
“...Tabağımdaki her şeyi yemezsem kendimi suçlu hissettiğimi fark ettim.” (DG1K)

“Tabağımda yiyecek bırakmakta halen zorlandığımı fark ediyorum. Bu benim temelde dini inançlarımla çelişen bir durum olduğu için çok zorlanıyorum. Yiyeceğim kadar almayı deneyeceğim.” (DG8K)

“Hala temelde çocukluğumdan gelen birtakım inançlar sanırım devam ediyor. Oturumda konuştuklarımı hafta içerisinde düşündüğümde annemin bana çok sık ‘yemek yemezsen büyüyemezsin dediğini hatırlıyorum. Bunu bende kendi çocuğuma söylediğimi fark ettim ve kendime çok kızdım.” (DG11K)

2 Son Isırık Uygulaması

Katılımcılardan oturum sonunda hafta içerisinde tabaklarındaki yiyeceklerde bir veya iki lokma bırakmaları ve eğer bırakabilirse buna ilişkin farkındalıklarını yazmaları istenmiştir. Bu uygulamaya yönelik de iki farklı soru sorulmuştur. İlki bu uygulamayı hafta içinde kaç kez yaptıkları ikincisi ise uygulama esnasındaki farkındalık yaşıyıp yaşamadıkları ve eğer yaşadılarsa yazmalarıdır.



Grafik 4.11. Son Isırık Uygulama Sıklığı.

Son ısırık uygulamasını katılımcıların 1'i hiç uygulamamış, 7'si 1-3 kez, 4'ü 3-5 kez, 3'ü 5 ve üzeri kez uygulamıştır.

Katılımcılara son ısırık uygulamasına yönelik farkındalıkları sorulduğunda ise bazıları bu uygulamayı yaparken zorlanmalarından ve bazıları ise bu uygulamanın onların yediklerini azalttığı yönündeki farkındalıklarından bahsetmiştir.

“Oturumda bunu deneyimlediğimde zorlanmıştım, kendim uyguladığımda daha da zorlandım. Çünkü özellikle paketli gıdalarda birkaç lokma bıraktığımda onun bayatlamasından endişe ediyorum.” (DG12K)

“Tabağımda yemek bırakabiliyorum. Bunu yapmaktan keyif alıyorum ama sonrasında o yemeyi ne yapacağımı bir türlü bilemedim.” (DG1E)

“Bu uygulamayı özellikle çikolatalar üzerinde denedim çünkü onları bırakmak benim için çok zor ama başardım. Ben sanırım artık kendimi yiyeceklere karşı kontrol edebiliyorum.” (DG13K)

Buraya kadar olan bölümde Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma programının uygulaması sırasında ‘oturum ve ödev değerlendirme formu’ aracılığı ile toplanan nitel verilere yer verilmiştir. Bundan sonraki bölümde Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı sonunda deney grubunun program sonuna ilişkin değerlendirmelerinin yer aldığı nitel bulgulara yer verilecektir.

4.1.3. Program Sonu Değerlendirme Bulguları

Program sonu değerlendirmelerinin analizinde betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır. Bu süreçte katılımcılara program sonunda sorulan sorulardan yola çıkarak program sürecine ilişkin deneyimleri ve sürecin katılımcılar üzerindeki etkisi araştırılmıştır.

Katılımcılara sorulan ilk soru Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı (BFTDYAP)’nın “duygusal yeme” davranışında ne gibi değişikliğe neden olduğudur. Katılımcılar genel anlamda duygusal yeme davranışlarında azalma olduğundan ve duygularını daha kontrol edebilir olduklarından bahsetmiştir. Duygusal yeme davranışına yönelik farkındalıklarının arttığını ifade etmiştir:

“Duygusal dalgalanmaları eskiden otomatik olarak yemek aracılığı ile bastırırdım. Şimdi ise durup ben gerçekten bunu yemek istiyor muyum diye sorabiliyorum. Duygusal dalgalanmalara ilişkin toleransımın geliştiğini fark ediyorum.” (DG1K)

“Ben bu program öncesinde olumsuz duygulardan kaynaklı daha çok yediğimi düşünürdüm. Artık biliyorum ki daha çok olumlu duygularla besleniyorum. Bu bile duygusal yeme davranışımın azalmasında oldukça etkili oldu.” (DG7K)

“Duygusal yeme davranışımın günden güne azaldığını bunu da duygularıma ilişkin farkındalığımın artmasına ve duygularım üzerindeki kontrolün artmasına bağlıyorum.” (DG11K)

“Duygularımın yemekle olan ilişkisini fark etmek duygusal yeme davranışımı değiştirdi mi bilmiyorum ama artık her öğünümde daha farkında yediğimden eminim.” (DG14K)

Katılımcılara sorulan ikinci soru BFTDYP’nın genel itibari ile yemek yeme davranışlarda ve yiyeceklere bakış açılarında herhangi bir değişikliğe neden olup olmadığıdır. Katılımcılar çoğunlukla artık daha yavaş yediklerini, daha fazla çiğnemeye özen gösterdiklerini, yemeklere ilişkin farkındalıklarının arttığını, yiyecek seçimlerinde sınıflandırmalardan kaçındıklarını, daha sağlıklı yiyecekleri tercih etmeye gayret ettiklerini ifade etmiştir:

“...Yemekleri daha yavaş yemeye çalışıyorum.” (DG5K)

“Eskiden yiyecekleri çiğnemedem yutardım...Şimdi daha fazla çiğniyorum ki doyunluk hissine daha erken ulaşabileyim.” (DG6K)

“Bu süreçte ben bazı yiyeceklerin kokusunu sevmeyi sadece tadı için yediğimi fark ettim... Bazı yiyeceklerle de sadece kokusu dolayısıyla hayır diyemediğimi fark ettim. Artık duyma organlarımın besinlere verdiği tepkilere hâkim olduğumu hissediyorum.” (DG8K)

“Yemekleri farkındalıkla yemeye başladığımdan beri kendimi yerken durduramadığım şeyler vardı. Örneğin tadelle çikolata. Artık durabiliyorum.” (DG9K)

“Ben yiyecekleri uzak durulması gerekenler ve yenabilir olanlar olarak sınıflandırıyordum. Ama program sürecinde gördüm ki uzak durulması gerekenlerden ne kadar kaçarsam o kadar fazla yemek istiyorum. Bunun yerine sizin de bize öğrettiğiniz gibi bu besinleri farkındalıkla yemeye çalışıyorum.” (DG3K)

“Sinirliyken hamburger gibi yağlı ve kalorili şeyleri tercih ederdim. Şimdi sinirli olduğumda illa yemek yemek istersem daha sağlıklı bir şey yemeyi tercih ediyorum.” (DG13K)

“...Yiyeceklerimi duyma durumuma göre seçmeyi büyük oranda bıraktım.” (DG2K)

Katılımcılara sorulan üçüncü soru BFTDYP’nin genel olarak hayatlarında başka bir değişikliğe neden olup olmadığıdır. Katılımcılar duygusal farkındalıklarının birçok alanda arttığını, farkındalık kavramını hayatlarında yemek dışında başka alanlara da uyarladıklarını, bedenlerine ilişkin farkındalıklarında birçok alanda gelişim gösterdiklerini ifade etmiştir:

“Bu program sürecinde duygularımın yalnızca yeme davranışımı etkilemediğini kendimle olan ilişkiyi de çok etkilediğini fark ettim (...). Hayatımda hataya hiç yer vermediğimi fark ettim. Benim kendimi kabul etmeye ihtiyacım olduğu bilincindeyim.” (DG11K)

“Duygularıma yemeği kaptırmamak için yeme farkındalığı becerilerini hayatıma entegre etmeye başladım. Artık daha yavaş yemek yiyorum. Eğer böyle devam ederse kilo bile verebilirim.” (DG7K)

“Farkındalık kavramıyla tanıştığımdan beri hayatımda yemek yeme de dahil otomatik olarak yaptığım birçok şeyi daha farkında yapmak için çabalamaya başladım.” (DG4K)

“Bu program sayesinde kabul kavramının içini doldurdum. Bu kavramı bilinçsizce kullandığımı fark ettim. Kabulün yanına farkındalığı da ekledim.” (DG10K)

“Ben eskiden ne zaman acıktığımı anlardım ancak ne zaman doyduğumu ancak pantolonumun düşmesini açmak zorunda kaldığımda anlardım. Artık bedenimde başka sinyalleri takip ediyorum doyup doymadığımı anlamak için.” (DG8K)

“Program süresince yediklerime de dikkat edince birkaç kilo verdiğimiz fark ettim. Bu farkındalıkla yemeye devam ettiğimde belki daha fazla kilo verebilirim.” (DG12K)

“Artık yemek öncesi ve sonrası bedenimin sinyallerini takip edebiliyorum.” (DG1E)

Katılımcılara sorulan dördüncü soru BFTDYP’ı içerisinde yer alan uygulama ödevlerinin onları nasıl etkilediğidir. Katılımcılar bu konuda onların farkındalık sürecine daha kolay adapte olmasını sağladığını, yedikleri yemeklere daha fazla dikkat vermelerini sağladığı, beden farkındalıklarını arttırdığını ifade etmiştir:

“Uygulamaları yaparken farkındalık kavramına ve duygusal yemeye ilişkin bilincimin geliştiğini fark ettim. Ödevler sürece adapte olmamı sağladı.” (DG5K)

“Özellikle bazı uygulamalar ‘farkındalıkla yeme’ uygulamaları benim program dışında yediğim yemeklere dikkatimi artırdı. Bu sayede yemediğim yiyeceklerle barışırken çok sevdiğim yiyeceklerde arama mesafe koydum.” (DG2K)

“Bazı uygulamaların farkındalık sürecimi hızlandırıldığını düşünüyorum. Açlık ve tokluğumuza dikkat verdiğimiz hafta da ben bedenimin tokluğa verdiği sinyalleri algımlarken açlığa verdiği sinyalleri geçiştirdiğimi fark ettim. Dolayısıyla bedenime ilişkin farkındalığımın arttığını söyleyebilirim.” (DG1K)

Katılımcılara sorulan beşinci soru BFTDYP’ın materyallerini nasıl buldukları ve bunların amacına hizmet edip etmediğidir. Katılımcılar materyallerin sürecin akılda kalıcılığını arttırdığı ve görsel olarak ilgi çektiğini ifade etmiştir:

“Program materyalleri oldukça açıklayıcıydı. Kısa ve öz olduğu için benim için akılda kalıcı oldu.” (DG9K)

“...Kitapçık ve program içeriği bir bütünlük içerisindeydi. Programın kısa bir özeti şeklinde hazırlanması zaman zaman hatırlamalar yapmak için geriye dönmemi sağladı.” (DG10K)

“...Slaytlar ve materyaller bütünlük içerisindeydi, bu da benim bilgileri hatırlamamı kolaylaştırdı.” (DG1E)

Katılımcılara sorulan altıncı soru BFTDYP’ın içeriğinde herhangi bir değişiklik yapıp yapmak istemedikleri yönündeydi. Eğer bir değişiklik yapacak olsalardı bunun ne olacağını açıklamaları istenmiştir. Büyük bir çoğunluğu değişiklik yapmak istemediğini ifade etmiş. Diğer katılımcılar ise yapmak istedikleri değişiklikleri şu şekilde ifade etmiştir:

“...Programa bir de diyet listesi eklenmiş olsaydı bence ben kilo bile verirdim.” (DG6K)

“Nefes egzersizlerini program içerisinde daha fazla artırmak isterdim. Bu egzersizler beni çok rahatlattı.” (DG8K)

“...Program içerisinde bazen grup tartışmaları yaptığımız kısımları artırmak isterdim...Burada herkesin benimle aynı şeyi yaşadığını gördüğümde kendimi gruba daha ait hissettim.” (DG11K)

Buraya kadar olan bölümde Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı öncesi, süreci ve sonunda toplanan nitel bulgulara yer verilmiştir. Bundan

sonraki süreçte programın uygulanması sırasında (pilot ve deney) toplanan nicel verilerin analizine yer verilecektir.

4.2. NİCEL BULGULAR

Bu bölümde programın değerlendirilmesine yönelik hem pilot hem de deney sürecine yönelik nicel bulgulara yer verilmiştir.

4.2.1. Pilot Uygulama Bulguları

Bu başlık altında geliştirilen 8 haftalık programın pilot uygulamasına yönelik bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.25. Pilot Uygulama Deney ve Kontrol Grubu Duygusal Yeme, Yeme Farkındalığı ve Duygusal İştah Ön test Puan Ortalamalarındaki Farklılaşmaya Yönelik Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları.

İşlem	Bağımlı Değişkenler	Grup İstatistikleri				Bağımsız Örneklem T-testi		
		Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Ön test	Duygusal Yeme	Deney	14	114,86	16,97	1,013	26	,562
		Kontrol	14	109,57	9,64			
	Yeme Farkındalığı	Deney	14	76,29	20,76	-,930	26	,582
		Kontrol	14	81,93	9,19			
	Duygusal İştah	Deney	14	93,29	26,09	-1,399	26	,556
		Kontrol	14	124,71	22,72			

Deney ve kontrol Duygusal Yeme, Yeme Farkındalığı ve Duygusal İştah öntest puan ortalamaları, standart sapmaları ve t değerleri Tablo 4.25'te incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucuna göre deney grubu duygusal yeme ön test ortalaması ($\bar{X}$ =114,86), standart sapması (SS=16,97), kontrol grubu duygusal yeme ön test ortalaması ($\bar{X}$ =109,57), standart sapması (SS=9,64) olarak bulunmuştur. Deney ve kontrol gruplarının duygusal yeme ön test puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için iki ortalama arasındaki fark için T-testi analizi yapılmıştır ve farkın ($t_{(26)} = 1,013$; $p > ,05$) düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur. Yapılan inceleme sonucuna göre deney grubu yeme farkındalığı ön test ortalaması ($\bar{X}$ =76,29), standart sapması (SS=20,76), kontrol grubu yeme farkındalığı ön test ortalaması ($\bar{X}$ =81,93), standart sapması (SS=9,19) olarak bulunmuştur. Deney ve kontrol gruplarının yeme farkındalığı ön test puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan T-testi analizi sonucunda farkın ($t_{(26)} = -,930$; $p > ,05$) düzeyinde

anlamli olmadigi bulunmüstür. Son olarak inceleme sonucuna göre deney grubu duygusal iştah ön test ortalaması ($\bar{X}=93,29$), standart sapması ($SS=26,09$), kontrol grubu duygusal iştah ön test ortalaması ($\bar{X}=124,71$), standart sapması ($SS=22,72$) olarak bulunmüstür. Deney ve kontrol gruplarının duygusal iştah ön test uygulama puan ortalamaları arasındaki farkın anlamli olup olmadigini belirlemek için yapılan T-testi ($t_{(26)}=-1,399$; $p>,05$) düzeyinde anlamli olmadigi bulunmüstür. Bu bulgulara göre deney ve kontrol grubu duygusal yeme, yeme farkındaligi, duygusal iştah ön test puan ortalamaları arasında anlamli bir fark olmadigi bulunmüstür.

Tablo 4.26. Pilot Uygulama Deney ve Kontrol Grubu Duygusal Yeme, Yeme Farkındaligi ve Duygusal İştah Son test Puan Ortalamalarındaki Farklılaşmaya Yönelik Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları.

İşlem	Bağımlı Değişkenler	Grup İstatistikleri				Bağımsız Örneklem T-testi		
		Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Son test	Duygusal Yeme	Deney	14	73,64	15,35	-7,205	26	,000
		Kontrol	14	108,07	9,16			
	Yeme Farkındaligi	Deney	14	101,00	13,37	4,306	26	,000
		Kontrol	14	81,79	9,99			
	Duygusal İştah	Deney	14	70,79	21,35	-6,471	26	,000
		Kontrol	14	124,71	22,72			

Deney ve kontrol Duygusal Yeme, Yeme Farkındaligi ve Duygusal İştah son test puan ortalamaları, standart sapmaları ve t değerleri Tablo 4.26’da incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucuna göre deney grubu duygusal yeme son test ortalaması ($\bar{X}=73,64$), standart sapması ($SS=15,35$), kontrol grubu duygusal yeme son test ortalaması ($\bar{X}=108,07$), standart sapması ($SS=9,16$) olarak bulunmüstür. Deney ve kontrol gruplarının duygusal yeme son test puan ortalamaları arasındaki farkın anlamli olup olmadigini belirlemek için iki ortalama arasındaki fark için T-testi analizi yapılmıştır ve farkın ($t_{(26)}=-7,205$; $p<,0001$) düzeyinde anlamli olduğu bulunmüstür.

Yapılan inceleme sonucuna göre deney grubu yeme farkındaligi son test ortalaması ($\bar{X}=101,00$), standart sapması ($SS=13,37$), kontrol grubu yeme farkındaligi son test ortalaması ($\bar{X}=81,79$), standart sapması ($SS=9,99$) olarak bulunmüstür. Deney ve kontrol gruplarının yeme farkındaligi son test puan ortalamaları arasındaki farkın anlamli olup olmadigini belirlemek için yapılan T-testi analizi sonucunda farkın ($t_{(26)}=4,306$; $p<,0001$) düzeyinde anlamli olduğu bulunmüstür.

Son olarak inceleme sonucuna göre deney grubu duygusal iştah son test ortalaması ($\bar{X}=70,79$), standart sapması ($SS=21,35$), kontrol grubu duygusal iştah son test ortalaması ($\bar{X}=124,71$), standart sapması ($SS=22,72$) olarak bulunmuştur. Deney ve kontrol gruplarının duygusal iştah son test uygulama puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan T-testi ($t_{(26)}=-6,471$; $p<,0001$) düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bu sonuçlara göre deney ve kontrol grubu duygusal yeme, yeme farkındalığı, duygusal iştah son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.27. Pilot Uygulama Deney Grubu Duygusal Yeme, Yeme Farkındalığı ve Duygusal İştah Puan Ortalamalarındaki Farklılaşmaya Yönelik Bağımlı Örneklem T-testi Sonuçları.

Grup	Bağımlı Değişkenler	Grup İstatistikleri				Bağımlı Örneklem T-testi				
		Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Deney Grubu	Duygusal Yeme	Ön test	14	114,86	16,97	41,21	16,56	9,308	13	,000
		Son test	14	73,64	15,35					
	Yeme Farkındalığı	Ön test	14	76,29	20,76	-24,71	12,07	-7,655	13	,000
		Son test	14	101,00	13,37					
	Duygusal İştah	Ön test	14	93,29	26,09	22,50	12,48	6,745	13	,000
		Son test	14	70,79	21,35					

Deney grubu duygusal yeme, yeme farkındalığı ve duygusal iştah ön test-son test puan ortalamaları, standart sapmaları, t değerleri ve önemlilik düzeyleri Tablo 4.27’de verilmiştir. Buna göre duygusal yeme deney grubu ön test puan ortalaması ($\bar{X}=114,86$), standart sapması ($SS=16,97$), son test puan ortalaması ($\bar{X}=73,64$), standart sapması ($SS=15,35$) olarak bulunmuştur. Deney grubu duygusal yeme ön test-son test puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan ilişkili (bağımlı) örneklem için T-testi sonucu farkın ($t_{(13)}= 9,308$; $p<,0001$) düzeyinde son test puan ortalaması lehine anlamlı olduğu bulunmuştur.

Deney grubu yeme farkındalığı ön test puan ortalaması ($\bar{X}=76,29$), standart sapması ($SS=20,76$), son test puan ortalaması ($\bar{X}=101,00$), standart sapması ($SS=13,37$) olarak bulunmuştur. Deney grubu yeme farkındalığı ön test-son test puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan ilişkili (bağımlı) örneklem için T-testi sonucu farkın ($t_{(13)}= -7,655$; $p<,0001$) düzeyinde son test puan ortalaması lehine anlamlı olduğu bulunmuştur.

Duygusal iştah deney grubu ön test tanıma puan ortalaması ($\bar{X}=93,29$), standart sapması ($SS=26,09$), son test puan ortalaması ($\bar{X}=70,79$), standart sapması ($SS=21,35$) olarak bulunmuştur. Deney grubu duygusal iştah ön test-son test puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan ilişkili (bağımlı) örneklem için T-testi sonucu farkın ($t_{(13)}= 6,745$; $p<,0001$) düzeyinde son test puan ortalaması lehine anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar deney grubu duygusal yeme, yeme farkındalığı, duygusal iştah ön test puan ve son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.28. Pilot Uygulama Kontrol Grubu Duygusal Yeme, Yeme Farkındalığı ve Duygusal İştah Puan Ortalamalarındaki Farklılaşmaya Yönelik Bağımlı Örneklem T-testi Sonuçları.

Grup	Bağımlı Değişkenler	Grup İstatistikleri				Bağımlı Örneklem T-testi				
		Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Kontrol Grubu	Duygusal Yeme	Ön test	14	109,57	9,64	1,500	4,071	1,378	13	,191
		Son test	14	108,07	9,16					
	Yeme Farkındalığı	Ön test	14	81,93	9,19	,143	2,958	,181	13	,859
		Son test	14	81,79	9,99					
	Duygusal İştah	Ön test	14	124,64	22,87	-,071	33,623	-,008	13	,994
		Son test	14	124,71	22,72					

Kontrol grubu duygusal yeme, yeme farkındalığı ve duygusal iştah ön test-son test puan ortalamaları, standart sapmaları, t değerleri ve önemlilik düzeyleri Tablo 4.28’de verilmiştir. Buna göre duygusal yeme kontrol grubu ön test puan ortalaması ($\bar{X}=109,57$), standart sapması ($SS=9,64$), son test puan ortalaması ($\bar{X}=108,07$), standart sapması ($SS=9,16$) olarak bulunmuştur. Kontrol grubu duygusal yeme ön test-son test puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan ilişkili (bağımlı) örneklem için T-testi sonucu farkın ($t_{(13)}=1,378$; $p>,05$) düzeyinde anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yeme farkındalığı kontrol grubu ön test puan ortalaması ($\bar{X}=81,93$), standart sapması ($SS=9,19$), son test puan ortalaması ($\bar{X}=81,79$), standart sapması ($SS=9,99$) olarak bulunmuştur. Kontrol grubu yeme farkındalığı ön test-son test puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan ilişkili (bağımlı) örneklem için T-testi sonucu farkın ($t_{(13)}=,181$; $p>,05$) düzeyinde anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Duygusal iştah kontrol grubu n test puan ortalaması ($\bar{X}=124,64$), standart sapması ($SS=22,87$), son test puan ortalaması ($\bar{X}=124,71$), standart sapması ($SS=22,72$) olarak bulunmuştur. Kontrol grubu duygusal iştah ön test-son test puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan ilişkili (bağımlı) rneklemeler için T-testi sonucu farkın ($t_{(13)}=-,008$; $p>,05$) düzeyinde anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar kontrol grubu duygusal yeme, yeme farkındalığı, duygusal iştah ön test ve son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.

4.2.2. Deney Bulguları

Bu başlık altında pilot uygulama sonrasında programın revize edilmesinden sonra uygulanan 7 haftalık deneysel çalışmanın bulguları verilmiştir.

Araştırmanın ana denencesi ‘Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı duygusal yeme, yeme farkındalığı ve duygusal iştah üzerinde etkilidir’ şeklinde ifade edilmiştir. Bu denenceyi test etmek amacıyla karışık gruplar arası-içi varyans analizi kullanılmıştır. ANOVA öncesinde deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin Duygusal yeme, Yeme Farkındalığı ve Duygusal İştah n test, son test ve izleme testi puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 4.29’da sunulmuştur.

Tablo 4.29. Deney ve Kontrol Gruplarına Uygulanan Duygusal Yeme, Yeme Farkındalığı ve Duygusal İştah Ölçeklerinin Öntest, Sontest ve İzleme Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları.

Bağımlı Değişkenler	Ölçüm Zamanı	Gruplar	$\bar{X}$	SS	N
Duygusal Yeme Ölçeği DYÖ	Ön test	Deney	112,60	14,69	15
		Kontrol	109,40	9,31	15
	Son test	Deney	77,33	19,37	15
		Kontrol	108,13	8,49	15
	İzleme	Deney	71,13	34,15	15
		Kontrol	107,73	24,87	15
Yeme Farkındalığı Ölçeği YFÖ	Ön test	Deney	74,67	10,58	15
		Kontrol	81,80	8,87	15
	Son test	Deney	95,40	12,99	15
		Kontrol	82,53	7,82	15
	İzleme	Deney	97,40	12,30	15
		Kontrol	82,27	10,02	15
Duygusal İştah Anketi DİA	Ön test	Deney	111,33	34,76	15
		Kontrol	121,67	24,87	15
	Son test	Deney	95,00	33,31	15
		Kontrol	123,67	24,06	15
	İzleme	Deney	90,07	34,15	15
		Kontrol	121,67	24,87	15

Deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin Duygusal Yeme, Yeme Farkındalığı ve Duygusal İştah Anketinden elde ettikleri öntest, sontest ve izleme puan ortalamaları Tablo 4.29’da verilmiştir. Buna göre deney grubunun DYÖ’nin ön test, son test ve izleme testi puan ortalaması ve standart sapması sırasıyla ($\bar{X}$ =112,60, SS=14,69; $\bar{X}$ =77,33, SS=19,37; $\bar{X}$ =71,13, SS=34,15) olarak bulunurken; kontrol grubunun DYÖ’nin ön test, son test ve izleme testi puan ortalaması ve standart sapması sırasıyla ($\bar{X}$ =109,40, SS=9,31; $\bar{X}$ =108,13, SS=8,49; $\bar{X}$ =107,73, SS=24,87) olarak bulunmuştur. Yine deney grubunun YFÖ’nin ön test, son test ve izleme testi puan ortalaması ve standart sapması sırasıyla ($\bar{X}$ =74,67, SS=10,58; $\bar{X}$ =95,40, SS=12,99; $\bar{X}$ =97,40, SS=12,30) olarak bulunurken; kontrol grubunun YFÖ’nin ön test, son test ve izleme testi puan ortalaması ve standart sapması sırasıyla ($\bar{X}$ =81,80, ss=8,87; $\bar{X}$ =82,53, ss=7,82; $\bar{X}$ =82,27, ss=10,02) olarak bulunmuştur. Son olarak deney grubunun DİA’nın ön test, son test ve izleme testi puan ortalaması ve standart sapması sırasıyla ($\bar{X}$ =111,33, SS=34,76; $\bar{X}$ =95, SS=33,31; $\bar{X}$ =97,07, SS=34,15) olarak bulunurken; kontrol grubunun DİA’nın ön test, son test ve izleme testi puan ortalaması ve standart sapması sırasıyla ($\bar{X}$ =121,67, SS=24,87; $\bar{X}$ =123,67, SS=24,06; $\bar{X}$ =121,67, SS=24,87) olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar doğrultusunda Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programına maruz kalan deney grubunda duygusal yeme ve duygusal iştah

puanlarında azalma görülürken yeme farkındalığı puanlarında bir artış olduğu görülmüştür. Deney ve kontrol gruplarına uygulanan Duygusal Yeme, Yeme Farkındalığı ve Duygusal İştah Anketinde işlem öncesine göre işlem sonrasında gözlenen değişimin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 4.30’da verilmiştir.

Tablo 4.30. Deney ve Kontrol Gruplarının Duygusal Yeme, Yeme Farkındalığı ve Duygusal İştah Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler için ANOVA Sonuçları.

Bağımlı Değişkenler	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Duygusal Yeme Ölçeği DYÖ	Denekle arası	286488,982	1	286488,982	2110,11	,000	,98
	Grup (Deney/kontrol)	3434,700	1	3434,700	25,29	,000	,65
	Hata	3801,541	28	135,769			
	Denekler içi	3434,700	56				
	Ölçüm (Ön-Son İzleme)	10010,133	1	10010,133	45,76	,000	,64
	Ölçüm*Grup	8670,000	1	8670,000	39,64	,000	,58
	Hata	6123,867	28	218,710			
	Toplam	289,923,682	2				
Yeme Farkındalığı Ölçeği YFÖ	Denekle arası	220220,448	1	220220,448	2427,91	,000	,98
	Grup (Deney/kontrol)	362,848	1	362,848	4,0	,000	,60
	Hata	2539,704	28	90,704			
	Denekler içi	362,848	53				
	Ölçüm (Ön-Son-İzleme)	3456,133	1	3456,133	37,74	,000	,57
	Ölçüm*Grup	3000,000	1	3000,000	32,76	,000	,53
	Hata	2563,867	28	91,567			
	Toplam	220583,296	2				
Duygusal İştah Anketi DİA	Denekle arası	366749,633	1	366749,633	488,57	,000	,94
	Grup (Deney/kontrol)	4153,633	1	4153,633	5,53	,026	,16
	Hata	21018,400	28	750,657			
	Denekler içi	4153,633	56				
	Ölçüm (Ön-Son-İzleme)	1540,833	1	1540,833	3,00	,031	,09
	Ölçüm*Grup	2520,833	1	2520,833	4,91	,035	,14
	Hata	14375,333	28	513,405			
	Toplam	370,903,296	2				

Tablo 4.30’da görüldüğü üzere deney ve kontrol grubunda bulunan bireylerin Duygusal Yeme öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda müdahale etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ($F_{(1,28)}=25,29$; $p<,000$; $\eta^2=,65$) bulunmuştur. Buna göre deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin öntest, sontest ve izleme testi ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın DYÖ’nden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında

anlamalı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Farklı zamanlarda yapılan tüm ölçümler arasında da anlamalı bir farkın olduğu başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamalı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ($F_{(1,28)} = 45,76$; $p < ,000$; $\eta^2 = ,64$) bulunmuştur. Bu bulgu bireylerin grup ayrımı yapılmaksızın, öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamalı olduğunu göstermektedir. Ayrıca müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamalı düzeyde olduğu görülmektedir ($F_{(1,28)} = 39,64$; $p < ,000$; $\eta^2 = ,58$). Özetle Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programının Duygusal Yeme üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.

Deney ve kontrol grubunda bulunan bireylerin Yeme Farkındalığı öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda müdahale etkisinin anlamalı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ($F_{(1,28)} = 5,53$; $p < ,000$; $\eta^2 = ,60$) bulunmuştur. Buna göre deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin öntest, sontest ve izleme testi ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, YFÖ'nden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamalı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Farklı zamanlarda yapılan tüm ölçümler arasında da anlamalı bir farkın olduğu başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamalı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ($F_{(1,28)} = 37,74$; $p < ,000$; $\eta^2 = ,57$) bulunmuştur. Bu bulgu bireylerin grup ayrımı yapılmaksızın, öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamalı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamalı düzeyde olduğu görülmektedir ($F_{(1,28)} = 32,76$; $p < ,000$; $\eta^2 = ,53$). Özetle Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programının Yeme Farkındalığı üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.

Son olarak, deney ve kontrol grubunda bulunan bireylerin Duygusal İştah öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda müdahale etkisinin anlamalı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ($F_{(1,28)} = 5,53$; $p < ,05$; $\eta^2 = ,16$) bulunmuştur. Buna göre deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin öntest, sontest ve izleme testi ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, DİA'ndan elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamalı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Farklı zamanlarda yapılan tüm ölçümler arasında da anlamalı bir farkın olduğu başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamalı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ($F_{(1,28)} = 3,00$; $p < ,05$; $\eta^2 = ,09$) bulunmuştur. Bu bulgu bireylerin grup ayrımı

yapılmaksızın, öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($F_{(1,28)} = 4,91$; $p < ,05$; $\eta^2 = ,14$). Özetle Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programının Duygusal İştah üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.

Sonuç olarak bu bulgular farklı işlem gruplarında yer alan; ön test, son test ve izleme testi duygusal yeme, yeme farkındalığı ve duygusal iştah puanlarında farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Ek olarak, müdahale ve zaman etkileşim etkisi için Wilks' Lambda değerleri de incelenmiş elde edilen analiz sonuçları Tablo 4.31'de verilmiştir.

Tablo 4.31. Duygusal Yeme, Yeme Farkındalığı ve Duygusal İştah Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lambda İstatistiği 'ne Göre ANOVA Sonuçları.

Bağımlı Değişkenler	Etki	Wilks' λ	Sd	F	p	η^2
Duygusal Yeme	Zaman	,265	2	37,51	,000	,73
	Zaman*Müdahale	,299	2	31,72	,000	,70
Yeme Farkındalığı	Zaman	,389	2	21,23	,000	,61
	Zaman*Müdahale	,404	2	19,94	,000	,59
Duygusal İştah	Zaman	,644	2	7,46	,003	,35
	Zaman*Müdahale	,844	2	2,49	,005	,15

Tablo 4.31'de verilen varyans analizi incelendiğinde; Duygusal Yemeyi zaman için (Wilks' $\lambda = ,265$; $F_{(2)} = 37,51$; $p < ,000$; $\eta^2 = ,73$) düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir. Benzer şekilde zaman*müdahale etkileşim etkilerinin de anlamlı olduğu (Wilks' $\lambda = ,299$; $F_{(2)} = 31,72$; $p < ,000$; $\eta^2 = ,70$) görülmüştür. Bu sonuçlara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan katılımcıların işlem öncesinde, sonrasında ve izleme sürecinde Duygusal Yemeyi fark etme ve azaltma düzeylerinin farklı oranlarda değişim gösterdiği ve bu değişimin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Yeme Farkındalığının zaman için (Wilks' $\lambda = ,389$; $F_{(2)} = 23,23$; $p < ,000$; $\eta^2 = ,61$) düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir. Benzer şekilde zaman*müdahale etkileşim etkilerinin de anlamlı olduğu (Wilks' $\lambda = ,404$; $F_{(2)} = 19,94$; $p < ,000$; $\eta^2 = ,59$) görülmüştür. Bu sonuçlara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan katılımcıların işlem öncesinde, sonrasında ve izleme sürecinde

Yeme Farkındalığı becerilerini öğrenme, bu beceriyi kullanma düzeylerinin farklı oranlarda değişim gösterdiği ve bu değişimin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Son olarak Duygusal İştahın zaman için (Wilks' λ = ,644; $F_{(2)} = 7,46$; $p < ,05$; $\eta^2 = ,35$) düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir. Benzer şekilde zaman*müdahale etkileşim etkilerinin de anlamlı olduğu (Wilks' λ = ,844; $F_{(2)} = 2,49$; $p < ,05$; $\eta^2 = ,15$) görülmüştür. Bu sonuçlara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan katılımcıların işlem öncesinde, sonrasında ve izleme sürecinde Duygusal İştahı fark etme ve azaltma düzeylerinin farklı oranlarda değişim gösterdiği ve bu değişimin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak bu sonuçlara göre üç bağımlı değişkenin de ölçüm ortalamaları kendi aralarında farklılaşmakta ve bu farklılaşma gruplar arasında da gerçekleşmektedir. Deney ve kontrol gruplarının duygusal yeme, yeme farkındalığı ve duygusal iştah ön test, son test ve izleme testinden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki bu farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla “Bonferonni düzeltmesi” ikili karşılaştırma testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.32’de sunulmuştur.

Tablo 4.32. Duygusal Yeme, Yeme Farkındalığı ve Duygusal İştah; Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları.

Bağımlı Değişken	Grup	(I)Ölçüm	(J)Ölçüm	Fark Ortalaması (I-J)	SH	p
Duygusal Yeme	Deney	Ön Test	Son Test	35,267*	5,364	,000
		Ön Test	İzleme Testi	41,467*	4,929	,000
		Son Test	İzleme Testi	6,200*	2,277	,029
	Kontrol	Ön Test	Son Test	1,267	,621	,182
		Ön Test	İzleme Testi	1,667	1,027	,380
		Son Test	İzleme Testi	,400	,716	1,000
Yeme Farkındalığı	Deney	Ön Test	Son Test	-20,733*	3,455	,000
		Ön Test	İzleme Testi	-22,733*	3,393	,000
		Son Test	İzleme Testi	-2,000*	,625	,019
	Kontrol	Ön Test	Son Test	-,733	,521	,542
		Ön Test	İzleme Testi	-,467	,878	1,000
		Son Test	İzleme Testi	,267	,918	1,000
Duygusal İştah	Deney	Ön Test	Son Test	16,333	8,220	,201
		Ön Test	İzleme Testi	21,267	9,375	,119
		Son Test	İzleme Testi	4,933*	1,507	,017
	Kontrol	Ön Test	Son Test	12,86	7,72	,56
		Ön Test	İzleme Testi	13,75	10,01	,53
		Son Test	İzleme Testi	,89	2,15	1,00

Tablo 4.32’de verilen analiz sonuçları incelendiğinde uygulama yapılan deney grubunda duygusal yeme ön test ile son test; ön test ile izleme testi; son test ile izleme testi

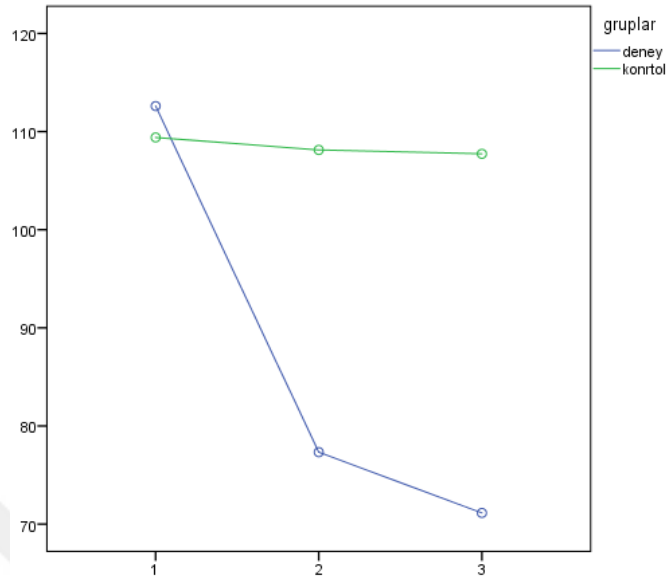
ölçümlerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($p<,05$). Öte yandan herhangi bir uygulama yapılmayan kontrol grubunda duygusal yeme ön test ile son test; ön test ile izleme testi; son test ile izleme testi ölçümlerinde anlamlı farklılaşma görülmektedir ($p>,05$).

Deney grubunda yeme farkındalığı ön test ile son test; ön test ile izleme testi; son test ile izleme testi ölçümlerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($p<,05$). Yine herhangi bir uygulama yapılmayan kontrol grubunda duygusal yeme ön test ile son test; ön test ile izleme testi; son test ile izleme testi ölçümlerinde anlamlı farklılaşma görülmemektedir ($p>,05$).

Son olarak deney grubunda duygusal iştah ön test ile son test; ön test ile izleme testi anlamlı bir farklılık görülmezken ($p>,05$); son test ile izleme testi ölçümlerinin farklılaştığı görülmektedir ($p<,05$). Ayrıca herhangi bir uygulama yapılmayan kontrol grubunda duygusal iştah ön test ile son test; ön test ile izleme testi; son test ile izleme testi ölçümlerinde anlamlı farklılaşma görülmemektedir ($p>,05$). Duygusal iştah biyolojik birtakım mekanizmaları da barındıran bir kavramdır. Bu program daha çok kişilerin duygularına yönelik farkındalığını artırmak ve esneklik kazandırmak üzerine hazırlanmış bilişsel temelli bir yaklaşıma dayanmaktadır. Dolayısıyla biyolojik (hormonlar, vitaminler vb.) birtakım süreçleri de içerisinde barındıran duygusal iştah kavramındaki değişikliklerin anlamlı çıkmaması kavramın doğası ile açıklanabilir.

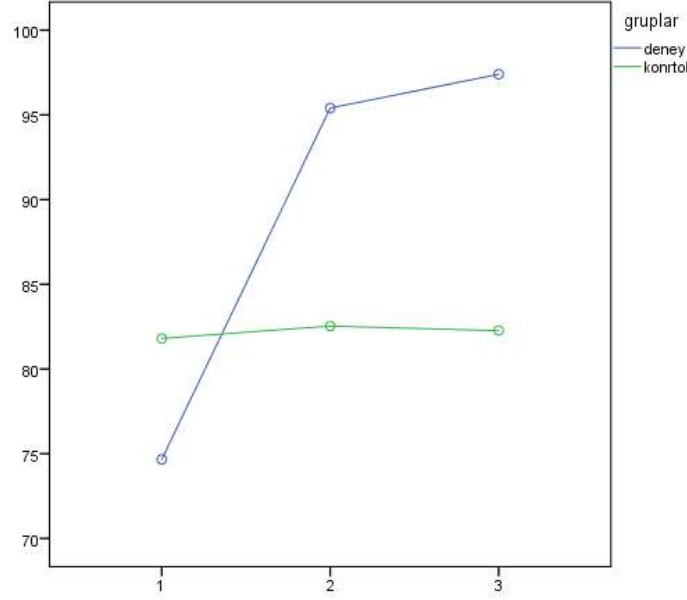
Bu değerlere göre deney grubuna deneysel işlemin tamamlanmasının ardından ve 3 aylık izleme süreci içerisinde duygusal yeme düzeylerinin kontrol gruplarındaki bireylerin duygusal yeme düzeylerine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu söylenebilir. Ayrıca deney grubuna deneysel işlemin tamamlanmasının ardından ve 3 aylık izleme süreci içerisinde yeme farkındalığı düzeylerinin, kontrol gruplarındaki yeme farkındalığı düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu söylenebilir. Araştırmanın ‘H1: Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı duygusal yeme ve duygusal iştahı azaltmada, yeme farkındalığını artırmada etkilidir.’ hipotezini test etmek amacıyla yapılan varyans analizi ve çoklu karşılaştırma testinden elde edilen bulgulara ilişkin değerlendirmelerin bir kez daha gözden geçirilmesi ve araştırma sonuçlarının daha sağlıklı yorumlanabilmesi için deney ve kontrol gruplarının Duygusal Yeme, Yeme Farkındalığı ve Duygusal İştah Anketi ön test, son test ve

izleme testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalaması ve standart hatası grafiği çizilmesinin yararlı olacağı düşünülmüş ve sonuçlar Grafik 4.12'de sunulmuştur.



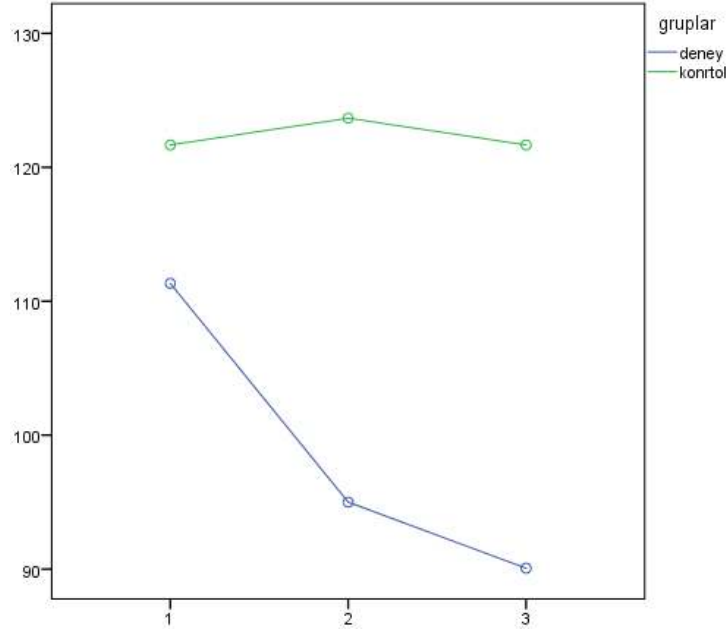
Grafik 4.12. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön test(1), Son test (2)ve İzleme(3) Ölçümlerinden Aldıkları Duygusal Yeme Puan Ortalamalarının Etkileşim Grafiği.

Grafik 4.12’de verilen etkileşim grafiği incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin Duygusal Yeme ölçeğine ilişkin son test ve izleme puanlarında azalma görülmektedir. Bu azalmanın deney grubundaki bireylerde kontrol grubundaki bireylere kıyasla daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen üç aylık zaman diliminde deney grubu için Duygusal Yeme Ölçeğine ilişkin puanlarındaki bu artışın kısmen devam ettiği görülürken, buna karşılık aynı durumun kontrol grubu için söz konusu olmadığı görülmektedir. Sonuç olarak elde edilen grafik, araştırma sonucunda ulaşılan bulguları görsel olarak açıklamaktadır. Elde edilen tüm bulgular dikkate alındığında, “Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programının Duygusal Yemeyi azaltılmasında etkin bir program” olduğu söylenebilir. Bu sonuç, “H1: Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı duygusal yemeyi azaltmada etkilidir.” hipotezini doğrulamaktadır.



Grafik 4.13. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest(1), Sontest (2)ve İzleme(3) Ölçümlerinden Aldıkları Yeme Farkındalığı Puan Ortalamalarının Etkileşim Grafiği.

Grafik 4.13'te verilen etkileşim grafiği incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin Yeme Farkındalığı ölçeğine ilişkin son test puanlarında bir artma görülmektedir. Bu artmanın deney grubundaki bireylerde kontrol grubundaki bireylere kıyasla daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen üç aylık zaman diliminde deney grubu için Yeme Farkındalığı ölçeğine ilişkin puanlarındaki bu artışın kısmen devam ettiği görülürken buna karşılık aynı durumun kontrol grubu için söz konusu olmadığı görülmektedir. Sonuç olarak elde edilen grafik, araştırma sonucunda ulaşılan bulguları görsel olarak açıklamaktadır. Elde edilen tüm bulgular dikkate alındığında, “Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programının Farkındalıkla Yemeyi artırılmasında etkin bir program” olduğu söylenebilir. Bu sonuç, “H1: Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı yeme farkındalığını artırmada etkilidir.” hipotezini doğrulamaktadır.



Grafik 4.14. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest(1), Sontest(2) ve İzleme(3) Ölçümlerinden Aldıkları Duygusal İştah Puan Ortalamalarının Etkileşim Grafiği.

Grafik 4.14'te verilen etkileşim grafiği incelendiğinde deney grubundaki bireylerin Duygusal İştah Anketine ilişkin son test ve izleme puanlarında azalma görülmektedir. Bu azalmanın deney grubundaki bireylerde kontrol grubundaki bireylere kıyasla daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen üç aylık zaman diliminde deney grubu için Duygusal İştah Anketine ilişkin puanlarındaki bu azalmanın kısmen devam ettiği görülmürken, buna karşılık aynı durumun kontrol grubu için söz konusu olmadığı görülmektedir. Sonuç olarak elde edilen grafik, araştırma sonucunda ulaşılan bulguları görsel olarak açıklamaktadır. Elde edilen tüm bulgular dikkate alındığında, “Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programının Duygusal İştahın azaltılmasında etkin bir program” olduğu söylenebilir. Bu sonuç, “H1: Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı duygusal iştahı azaltmada etkilidir.” hipotezini doğrulamaktadır.

5. TARTIŞMA

Bu başlık altında araştırmanın nicel ve nitel bulgularının tartışmalarına yer verilmiştir. Bu bulgular başlıklar halinde tartışılmıştır. Bulgulardan yola çıkılarak çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

5.1. NİTEL BULGULARIN TARTIŞMASI

Bu kısımda programa ilişkin ihtiyaç analizi, program süreci ve sonucuna ilişkin nitel bulguların tartışmasına yer verilecektir.

5.1.1. İhtiyaç Analizine Yönelik Bulguların Tartışması

Bu bölümde program geliştirme modelinin ilk aşaması olan ihtiyaç belirleme sürecindeki bulguların tartışması bulunmaktadır. Bu bulgular iki başlık altında toplanmıştır. İlk olarak duygusal yeme davranışı gösteren kişiler ile yapılan ihtiyaç belirleme analizi bulgularının ikinci olarak ise diyetisyen, psikolog ve psikolojik danışman paydaş grubunun ihtiyaç belirleme bulgularının tartışmasına yer verilmiştir.

5.1.1.1. Duygusal Yiyenler Paydaş Grubu İhtiyaç Analizi Bulgularının Tartışması

Duygusal yiyenler paydaş grubu ihtiyaç analizi bulguları toplamda 8 başlık altında toplanmıştır: (1) fiziksel değerlendirme, (2) dışsal tetikleyicilerin etkisi, (3) duygu ve durum tetikleyicileri, (4) algılanan beslenme ve beden sinyalleri, (5) telefî etme ve baş etme, (6) duygusal yemenin dezavantaj ve avantajları, (7) bilinçli farkındalık temelli duygusal yemeyi azaltma programına katılım amaçları, (8) yemeye eşlik eden uyarılar. Tartışmada duygusal yiyenlerin görüşlerini içeren doğrudan alıntılara yer verilmiştir. Aşağıda sunulan doğrudan alıntıların kime ait olduğuna ilişkin kodlama şu şekildedir: DYK1 (duygusal yiyen kadın 1. kişi ya da DYE1 (Duygusal yiyen erkek 1. kişi). Toplamda 12 kadın ve 10 erkek katılımcının görüşlerinin kime ait olduğunu belirtmek için aynı kodlama yöntemi kullanılmıştır.

1. Fiziksel Değerlendirme

Katılımcıların fiziksel değerlendirmeye bağlı görüşlere bakıldığında yarısından fazlasının kilosundan memnun olmadığı ve kendisini sık sık yargıladığı görülmektedir. Literatüre bakıldığında duygusal yeme ile vücut memnuniyetsizliği arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür (Farrow ve Tarrant, 2009). Ayrıca duygusal yeme ve kilo kontrolü konusunda kadınlar üzerinde yapılan araştırma sonuçlarına göre duygusal yeme davranışı gösteren kişilerin kilolarını kontrol etme konusunda daha hassas oldukları görülmüştür. Bu durumun duygusal yeme davranışı nedeniyle sürekli alınan kaloriyi kontrol etmek amacıyla sıklaştığı söylenmektedir (Olvera, Dempsey, Gonzalez ve Abrahamson, 2013). Yine araştırmada katılımcılardan her üç kişiden ikisinin daha önce diyetisyene gittiği ve her üç kişiden birinin ise sık sık diyet yaptığı görülmektedir. Diyetisyen geçmişleri ve yapılan diyet yoğunluğu açısından bakıldığında bu durum kişilerin sıklıkla duygularını bastırmak amacıyla yiyeceklere başvurmaıyla ortaya çıkan kilo alımında döngüsellik olarak görülebilir. Nitekim duygusal yeme davranışı gösteren 1562 katılımcı ile yapılan bir araştırmada duygusal yemenin kilo alımı ve kilo alımında döngüsellğe neden olduğuna yönelik bulgulara rastlanmıştır (Koenders ve van Strein, 2011).

2. Dışsal Tetikleyicilerin Etkisi

Dışsal ortama ilişkin tetikleyiciler 4 grupta (kişi, ortam, zaman, besin tadı, dokusu ve sıcaklığı) toplanmış ve aşağıda başlıklar halinde verilmiştir.

Ortam

Katılımcıların çeşitli tetikleyicilerin duygusal yeme davranışını ne yönde etkilediği yönündeki cevaplara bakıldığında ortam değişkenine göre yalnız kaldıklarında kalabalık ortamlara göre daha fazla duygusal yeme davranışı gösterdiklerini ifade etmiştir. Literatüre bakıldığında yalnızlığın duygusal yemenin psikolojik belirleyicilerinden biri olduğu görülmektedir (Jamshed ve Arslan, 2022; Nguyen-Rodriguez, Unger ve Spruijt-Metz, 2009). Ayrıca yalnızlık duygusu literatürde olumsuz bir duygu durum olarak nitelendirilmekte ve bu duygunun duygusal yemeyi hızlandırıcı bir etkisi olduğu söylenmektedir (Ganley, 1989). Öte yandan kalabalık ortamlarda yemek yemenin yenen yiyecek miktarını arttırdığına yönelik araştırmalar da mevcuttur (De Castro, 1995; Hirsch ve Kramer, 1993). Bu durum araştırmacılar tarafından grup halinde yenen

yemeklerde yemeğin sosyal kolaylaştırıcı olması nedeniyle daha uzun sürdüğü ve bununla daha fazla yiyecek alımına neden olduğu yönündedir. Yine bu sonuca ilişkin yapılan başka bir değerlendirmede ise kalabalık ortamlarda yiyecek ip uçlarına daha fazla maruz kalması nedeniyle kişilerin daha fazla tetiklenmesidir. Literatüre bakıldığında bir çelişki olduğu açıktır. Ancak bu duruma duygusal yiyiciler açısından bakıldığında bu kişilerin duygu regülasyon becerilerinde yaşadıkları zorlanmaların çözülmesinde kişilerin yiyecekleri bir araç olarak kullandıkları görülebilir. Katılımcılardan birinin vermiş olduğu yanıtı bakıldığında:

“Evde yalnız kalmak benim için oldukça zor. Evde yapacak bir şey bulamıyorum. Can sıkıntısından kendimi yemeğe veriyorum.” (DYK8)

Bu kişilerin yalnız kaldıkları ortamlarda kendilerini regüle edebilecekleri herhangi bir eylem gerçekleştirmek yerine yemeyi tercih etme durumu yalnız kaldıklarında duygusal anlamda daha çok tetiklenmeleri ile açıklanabilir. Özellikle dışarıda duygusal durumlarını bastırabilecekleri ya da görmezden gelebilecekleri birçok uyaran bulunması yiyeceklerden yalnız kaldıkları zamana oranla daha uzak kalmalarını sağlayabilir.

Kişi

Katılımcıların sosyal çevresindeki kişi veya kişiler açısından duygusal yeme durumunun tetiklenmesine yönelik cevaplara bakıldığında yarısı anne figürü tarafından tetiklendiklerini dile getirmektedir. Bu durum bağlanma kuramı ve nesne ilişkileri çerçevesinde açıklanabilir. Bebek doğduğu andan itibaren anne sütüyle karşılaşmaktadır. Besleme bakım veren ile bebek arasında bağlantının temelini oluşturmaktadır (Levitan ve Davis, 2010). Bakım veren ile bağlanma yeme davranışı da dahil olmak üzere duygu ve davranış düzenlemesinin gelişiminin temelidir (Cooper ve Warren, 2011). Endişeli ve kaçınan bağlanma stilleri kadınlarda zayıf duygu düzenlemesi ve duygusal yeme ile ilişkilendirilmiştir (Ty ve Francis, 2013). Güvensiz bağlanma stili (örneğin kaçınan veya kaygılı bağlanma) kadınlarda daha yüksek duygusal yemeyle doğrudan ilişkilendirilmiştir (Young ve Cooper, 2013). Bu araştırmalardan hareketle bakım veren ile kurulan ilişkinin temeli duygusal yeme davranışının bir tetikleyicisi olarak nitelendirilebilir. Bakım verenin yiyeceklerle tanıştırdığı bebek, yiyecekleri eğer bir yatıştırıcı ve duygu düzenleyici olarak kullanıyorsa bu durum ileride duygulanıma bağlı artan beslenme şeklinde karşımıza

çıkılmaktadır. Katılımcılardan birinin aşağıda vermiş olduğu yanıt bu çıkarımı destekleyebilir.

“Annem benim üzgün olduğumu gördüğü zamanlarda beni genelde yemeğe götürür. Kendisi de kötü bir gün geçirmişse kendisini genelde yemekle ödüllendirir.”(DYK3)

Anne figürü tarafından tetiklenme durumuna sosyal öğrenme kuramı çerçevesinde ele alacak olursak küçük yaşlarda bakım verenini gözlemleyen çocuk ilerleyen dönemlerde rol model aldığı ebeveynin beslenme alışkanlıklarını sürdürebilir. Emerson ve arkadaşlarının (2017) yılında yaptıkları araştırmada duygusal yeme davranışının anne-çocuk ilişkisi ve annenin beslenme alışkanlıklarıyla ilişkisi incelenmiştir. Araştırma annenin sağlıklı yeme davranışlarının çocuğun duygusal yeme davranışını etkileyebileceğini göstermiştir.

Katılımcılardan iki kişinin aşağıda vermiş olduğu yanıt bu çıkarımı destekleyebilir.

“Annemle beraber daha fazla tetikleniyorum. Çünkü annemde bir duygusal yiyici. Sanırım duygusal yeme davranışını ondan öğrendim.” (DYK11)

“Kesinlikle annem. Biz ikimizde kiloluyuz. Çünkü ikimizde durmadan yemek yiyoruz. Eminim o da beni gördüğünde tetikleniyordur.” (DYK7)

Anne figürü tarafından tetiklenme durumuna ebeveyn tutumları açısından bakıldığında, otoriter ebeveyn tutumu ile duygusal yeme davranışı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür (Enül, 2021). Bu durum otoriter ebeveynlerin çocukları üzerinde yaptıkları baskıya karşı çocuğun varlığını kabul ettirmeye yönelik karşı çıkması olarak yorumlanabilir. Katılımcılardan birinin otoriter ebeveyn tutumuna ilişkin aşağıda vermiş olduğu ifade yeme davranışı üzerindeki etkileri göstermektedir.

“Annem genelde yemek yememi istemez. Hatta her gördüğünde benim yemek yiyip yemediğimi sorgular. Ben genelde annemi gördüğümde aksi gibi daha fazla yemek istiyorum. Hatta bazen ondan gizli şekilde eve sipariş veriyorum. O gelmeden hızlıca tüketiyorum.” (DYK6)

Bu cümleden de anlaşılabacağı gibi bazen kendi olmasına izin verilmeyen kişilerin yemek yemek kendini ifade ve baskıya karşı kendini savunma biçimi halini alabilir.

Zaman

Katılımcıların zaman (sabah, öğle, akşam) etkisi açısından duygusal yeme durumunun tetiklenmesine yönelik cevaplara bakıldığında 22 kişiden 19'u akşam saatlerinde daha çok tetiklendiklerini bildirmiştir. Literatürde zaman diliminin duygusal yeme

davranışına etkisine yönelik araştırmalara bakıldığında sonuçlar arasında tutarlılık görülmektedir (Konttinen ve diğerleri, 2014; Garaulet ve diğerleri, 2023). Bahsi geçen araştırmalarda akşam saatlerinin duygusal yeme üzerine etkisi iki farklı nedene dayandırılmıştır. İlki akşam saatlerinde yaşanan depresif belirtilerin daha sıklaştığı ve kişinin savunma mekanizması olarak yemeyi tercih ettiği yönündedir. Katılımcılardan ikisinin vermiş olduğu yanıtı bakıldığında akşam saatlerinin günün yorgunluğu ve gün içerisinde bastırılan depresif ruh haliyle beraber kişiyi savunmasız anlardan birinde yakaladığı ve duygusal yeme davranışını tetiklediği söylenebilir.

“Akşam eve geldiğimde gün içerisinde bastırduğım bütün olumsuz duyguların üzerime çöktüğünü hissediyorum. Sanırım bunlarla baş etmenin en kolay yolu bir şeyler yemekten geçiyor.” (DYK7)

“Akşam saatleri özellikle 19:00 dan sonra benim en yorgun hissettiğim saatler. Bu saatlerden sonra yiyeceklere direnecek gücüm kalmıyor ve yiyorum.” (DYK12)

İkinci neden ise kişilerin özellikle akşam saatlerinde sosyal jetlag yaşamalarıdır. Yani içsel sirkadiyen saat ile sosyal saat arasındaki tutarsızlığa karşı savunmasız hale gelmektedirler (Roenneberg ve diğerleri, 2012). Buna göre kişilerin akşam saatlerinde sosyal ortam içerisinde açlık ve tokluk sinyallerinden ziyade toplumsal etkiye göre hareket etmektedir. Katılımcılardan birinin vermiş olduğu yanıtı bakıldığında akşam saatlerinde sosyal ortamın etkisine bir örnek oluşturabilir.

“Ben kalabalık bir ailede yaşıyorum. Akşam saatleri genelde herkesin evde olduğu zamanlar. Herkes bir şeyler yeme peşinde oluyor. Bende evdekilere ayak uyduruyorum.” (DYE2)

Besin Tadı, Dokusu ve Sıcaklığı

Katılımcıların besin tadı (tatlı, tuzlu, asidik...) etkisi açısından duygusal yeme durumunun tetiklenmesine yönelik cevaplara bakıldığında 22 kişiden 19'u tatlı besinlerin tarafından daha çok tetiklendiklerini bildirmiştir. Literatürde tatlı besinlerin duygusal yeme davranışını tetiklediğine ilişkin araştırmalar bulunmaktadır (De Oliveira Penaforte ve diğerleri, 2019; Konttinen ve diğerleri, 2010). Bu durum biyolojik olarak ele alınmaktadır. Şöyle ki tatlı yiyecek alımı ruh hali değişikliğine duyarlılığı düzenleyen beyin ödül alanlarındaki opioid peptid (duygusal ağrı kesici) eylemine aracılık etmektedir (Polk ve diğerleri, 2017). Dolayısıyla kişilerin tatlı yiyecekleri duygu düzenleme aracı ve duygusal bir ağrı kesici olarak kullandıkları söylenebilir.

Besinlerin dokusunun (yumuşak, sert) tetikleme durumuna ilişkin verilen yanıtlara bakıldığında 22 kişiden 15'i yumuşak besinlerin duygusal yemeyi daha çok tetiklediğini bildirmiştir. Besin dokuları arka planda farklı bir duygusal yanıt karşılık gelmektedir. Örneğin daha yumuşak yiyecekleri yeme isteğinin içe yöneltilen olumsuz duygularda öte yandan sert yiyecekleri yeme isteğinin ise dışa yöneltilen olumsuz duyguları rahatlatma isteği olduğu söylenmektedir (Virtue, 2021). Besinlerin sıcaklığının (soğuk, oda sıcaklığı, sıcak) tetikleme durumuna ilişkin verilen yanıtlara bakıldığında 22 kişiden 18'i oda sıcaklığındaki besinlerin duygusal yemeyi daha çok tetiklediğini bildirmiştir. Bu durum duygusal yiyicilerin yiyecek aşermelerine ilişkin dürtüsel tepkileri ile açıklanabilir. Duygusal yemenin altında yatan mekanizmalardan birinin kişinin yeme isteğine dur diyememesi yani dürtüsel davranmasından kaynakladığı düşünülmektedir (Elfhag ve Morey, 2008). Öyle ki dürtüsellik nedeniyle herhangi bir besine yönelik ortaya çıkan bir aşermenin hemen giderilmek istenmesi oda sıcaklığında kolay ulaşılabilir besinleri tercih etmeye yönlendirebilir.

3. Duygu ve Durum Tetikleyicileri

Katılımcıların tetiklendikleri duygulara yönelik cevaplarına bakıldığında daha çok olumsuz duygular (stres, can sıkıntısı, yalnızlık, üzüntü...) olduğu görülmektedir. Literatüre bakıldığında can sıkıntısı (Koball ve diğerleri, 2012), stres (Tan ve Chow, 2014), yalnızlık (Jamshed ve Arslan, 2022) ve üzüntü (van Strien ve diğerleri, 2013) ile duygusal yeme arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca katılımcıların durumlara yönelik cevaplara bakıldığında daha çok olumsuz (kilo konusunda yargılanma, iş stresi, tartışma sonrası...) durumların duygusal yeme davranışını tetiklediği bildirilmiştir. Literatüre bakıldığında durumlara yönelik duygulardan bağımsız duygusal yeme üzerine araştırmalara rastlanmamıştır. Çünkü duygusal durumların duygulardan açık şekilde ayırmanın mümkün olmadığı söylenmektedir (Demirel ve diğerleri, 2014). Olumsuz duygu durumlarının duygusal yeme üzerindeki etkisi etki düzenleme modeline göre açıklanabilir. Etki düzenleme modeli; olumsuz duygu durumundaki artışın, geçici bir dikkat dağıtma, duygusal uyuşma ve/veya rahatlık hissini doğurarak olumsuz duyguları azaltma girişimi olarak işlev gören duygusal yemeyi tetiklediğini önermektedir (Haedt-Matt ve Keel, 2011). Bununla birlikte yemek yemekten kaynaklanan bu anlık rahatlama hissi bireyin uzun vadede olumsuz duygu ya da durumlarla başa çıkmak için uyum sağlama stratejilerini öğrenme

ve uygulama becerisini pekiştirmekte ve bu da döngüyü daha da sürdürebilir hale getirmektedir (Haedt-Matt ve diğerleri, 2014).

4. Algılanan Beslenme ve Beden Sinyalleri

Katılımcıların lokmaları çiğneme oranlarına ve hızlarına ilişkin verilere sırasıyla bakıldığında 22 kişiden 7'si çiğnemediğini yuttuğunu 9'u ise 0-5 kez çiğnediğini yine 22 kişiden 12'si hızlı 5'i ise çok hızlı beslendiğini bildirmiştir. Bu oranlara bakıldığında oldukça hızlı beslendikleri söylenebilir. Literatürde duygusal yeme davranışı gösteren kişilerin duygusal aşermeleri sonucunda ortaya çıkan dürtüsel yeme davranışı nedeniyle hızlı beslendiklerine ilişkin araştırmalar mevcuttur (Schnepper, Richard, Wilhelm ve Blechert, 2019). Öte yandan duygusal aşermelerinin çiğneme durumunu ve yeme hızını etkilediğine ilişkin aşağıda katılımcıların verdiği bilgi duygusal aşermelerin dürtüsel davranışlar üzerindeki etkisine bir örnek oluşturabilir.

“Çiğneme sayımı hiç bilmiyorum. Benim için bir sayı vermek çok zor. Durumdan duruma değişiyordur çiğneme sayısı. Genelde sinirli ya da kızgınsam daha az çiğnerim.” (DYE1)

“Yeme hızımın orta olduğunu düşünüyorum. Ama bu durum günün telaşına göre değişiklik gösteriyor.” (DYK10)

Katılımcılara açlığı ve tokluğu bedenlerinde fiziksel olarak nasıl algıladıkları sorulmuştur. Açlığın bedende algılanış yerine göre en sık tekrar eden beden sinyalleri sırasıyla mide guruldaması, halsizlik, enerji düşüklüğü, mide yanması şeklindedir. Tokluğun ise bedende algılanış yerine göre en sık tekrar eden beden sinyalleri sırasıyla mide şişmesi ve mide bulantısıdır. Literatür incelendiğinde duygusal yiyeceklerin açlık ve tokluk sinyallerini bedende algılayış biçimine yönelik bir araştırmayla karşılaşılmamıştır. Ancak duygusal yeme davranışı gösteren kişilerin yiyecek miktarına karar vermek için açlık ve tokluk gibi içsel ipuçlarına yanıt vermeme veya duyarlı olmama dolayısıyla yemeyi başlatmak ve durdurmak için dış etkenlere güvenme eğiliminde oldukları bildirilmektedir (Tan ve Holub, 2011). Beden sinyallerine güvenmeme ve doğru okuyamamanın sebebi ise yoğun duygusal uyarılma sonrasında gerçek açlık ve tokluk sinyallerine ilişkin sinyallere karşı duyarsızlaşmaya bağlanmıştır (van Strien ve Ouwens, 2007). Bu düşünceyi destekleyen araştırmalar bireylerin daha yüksek stres seviyeleri yaşadıklarında daha fazla açlık bildirdiklerini bulmuştur (Groesz ve diğerleri, 2012, Wallis ve Hetherington, 2009). Öte yandan olumsuz duygulanma ve stres durumunda ortaya çıkan fizyolojik reaksiyonlar beslenme sonrası oluşan tokluk

hissine benzediği için olumsuz duygular karşısında iştah kaybı ve gıda alımının azaldığı bildirilmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013). Olumsuz duygu durumunun bedende yarattığı çelişkili sinyaller olduğu görülmektedir. Bu sinyallerin duygusal yiyiciler üzerinde psikolojik, biyolojik ve sosyolojik boyutta detaylı incelenmesinin çelişkilerin açıklanmasına yardımcı olacağı söylenebilir.

5. Telfi Etme ve Baş Etme

Katılımcılara duygusal yeme davranışını telfi etmek için neler yaptıkları sorulmuştur. Telfi edici davranışlar arasında sıklıkla tekrar eden yanıtlar sırasıyla diyet, kalorisi düşük yiyecekler yemek, öğün atlamak, oruç, egzersiz ve kalori sayımı olarak ifade edilmiştir. Literatürde duygusal yiyicilerin bu davranışı telfi etmek amacıyla başvurdukları yollar dört başlıkta ele alınmıştır (Frayn, Livshits ve Knäuper, 2018). Bunlar fiziksel aktivite, alternatif stres azaltma ve başa çıkma stratejilerinin kullanımı, telfi edici yeme davranışları (diyet, kalori sayımı, öğün atlamak) ve metabolizmanın etkisidir. Katılımcıların telfi etme davranışlarına ilişkin görüşlerine bakıldığında diyet, kalorisi düşük yiyecekler ve öğün atlamaya ilişkin ifadeleri aşağıdaki gibidir.

“Genelde duygusal yemeği ancak diyet yaparak durdurabiliyorum. Bu yüzden sık sık diyet yaparım.” (DYK10)

“Eğer bir öğünde fazla kaçırırsam ve bunun telfi edebilmek için bir sonraki öğünde kalori seviyesi daha düşük olan salata ile beslenmeyi tercih ederim.” (DYK4)

“Genelde tatlıyı fazla kaçırdığım ve duygusal yeme atağı geçirdiğim zamanlarda bir sonraki öğün yemek yemem.” (DYK8)

Katılımcılara duygusal yeme davranışıyla baş etmek için neler yaptıkları sorulmuştur. Katılımcıların verdikleri yanıtlara bakıldığında genelde baş etmek amacıyla dikkati yemekten uzaklaştırmak amacıyla çeşitli davranışlara (hobi, sakız çiğnemek, eli meşgul eden aktiviteler, televizyon izlemek...) yöneldikleri görülmektedir. Literatürde duygusal yeme ile başa çıkmak amacıyla üç başa çıkma stratejisi önerilmektedir: görev yönelimli, duygu odaklı ve dikkati dağıtarak başa çıkma (Endler ve Parker, 1994). Bu üç başa çıkma stratejisinin duygusal yeme üzerinde hangisinin daha sık kullanıldığına ilişkin yapılan çalışmada duygu odaklı ve dikkat dağıtma başa çıkma stratejilerinin daha sık kullanıldığı sonucuna ulaşılmıştır. (Spor ve diğerleri, 2007). Aşağıda katılımcıların başa çıkmak için dikkat dağıtıcı olarak yöneldikleri davranışlara yönelik ifadeleri yer almaktadır.

“Buz dolabına yönelmemek için hemen kendime ellerimi meşgul edecek uğraşlar buluyorum. Sırf bunun için aldığım egzersiz aletlerim var.” (DYE7)

“Aşırı bir şeyler tüketmek istediğim zamanlarda en sevdiğim şeylerden biri olan resim yapmaya geçiyorum. Zihnimi yemekten başka bir yere kanalize etmeye çalışıyorum.” (DYK8)

6. Duygusal Yemenin Dezavantaj ve Avantajları

Duygusal yemenin dezavantajlarına yönelik geri bildirimler dört başlık (fiziksel, sosyal, duygusal, biyolojik) altında sıralanmaktadır. Fiziksel dezavantajların bakıldığında: kıyafetlere sığmama, fiziksel hoşnutsuzluk, bedenin orantısız şekillenmesi şeklinde ifadeler yer almaktadır. Katılımcıların ifadeleri vücut memnuniyetsizliği başlığı altında toplanabilir. Nitekim literatüre bakıldığında duygusal yeme ile vücut memnuniyetsizliği arasında pozitif ilişki olduğu görülmektedir (Farrow ve Tarrant, 2009). Katılımcılardan birinin vücut memnuniyetsizliğine ilişkin ifadesi aşağıdaki gibidir.

“...Vücudumu bu haliyle beğenebilsem sanırım bu yemek yememi düzenlemekle uğraşmazdım.” (DYK2)

Duygusal yemenin sosyal boyutundaki dezavantajı ise şu şekildedir: sosyal ortama girmekten kaçınma. Bu durum duygusal yiyicilerin kalabalık ortama girdiklerinde yaşadıkları duruma ilişkin bir eleştiri almak ya da dışlanma korkuları nedeniyle gerçekleşiyor olabilir. Literatürde destekleyici olmayan sosyal etkileşimlerin duygusal yeme ile bağlantılı olduğu görülmektedir (Kontinen ve diğerleri, 2010). Katılımcılardan birinin sosyal ortamdaki kaçınma davranışına ilişkin ifadesi aşağıdaki gibidir.

“İnsanların ne kadar çok yediğimi görmelerini istemiyorum. Bu yüzden genelde kalabalık ortamlarda yemek yemekten kaçınıyorum.” (DYK4)

Duygusal yemenin duygusal boyutunda verilen cevaplar sıklıkla suçluluk ve yetersizlik duyguları üzerinde yoğunlaşmaktadır. Duygusal yiyiciler üzerinde yapılan başka bir araştırmaya göre ise yine suçluluk ve yetersizlik duygusunun yoğun şekilde yaşandığı bildirilmiştir (Frayn, Livshits ve Knäuper, 2018; van Strein ve diğerleri, 1985). Duygusal yemenin katılımcılarda yarattığı olumsuz duygulara yönelik ifadeler aşağıda görülmektedir.

“Çok sık bir şeyler yemek istiyorum. Bu durum benim kendimi suçlamama neden oluyor. Öte yandan bu kadar yediğim için kilo alıyorum ve kendimi çirkin hissediyorum.” (DYK7)

“Duygusal yemenin en kötü yanı bununla baş etmek için yaptığım diyetlerin başarısız olması. Bu bana kendimi beceriksiz ve yetersiz hissettiriyor.” (DYK12)

Duygusal yemenin biyolojik dezavantajlarına bakıldığında ise kilo alımı ve mide-bağırsak rahatsızlıklarının en sık tekrar eden ifadeler olduğu görülmektedir. Literatüre bakıldığında 1562 katılımcı ile yapılan bir araştırmada duygusal yemenin kilo alımına neden olduğuna yönelik bulgulara rastlanmıştır (Koenders ve van Strein, 2011). Mide ve bağırsak rahatsızlıkları ve duygusal yeme arasında ilişkiye yönelik bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak bu rahatsızlıklar iki faktöre bağlanabilir. Bunlardan ilki duygusal yeme davranışı gösteren kişilerin daha çok yağlı ve yüksek kalorili besinler tercih etmeleri nedeniyle mide ve bağırsak sorunları yaşıyor olmaları olabilir. İkinci faktör ise duygusal yemenin genelde olumsuz duygular aracılığı ile tetiklenmesidir. Nitekim olumsuz duyguların mide ve bağırsak mikrobiyatasında bozulmalara yol açtığı bilinmektedir (Panduro ve diğerleri, 2017).

7. Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programına Katılım Amaçları

İhtiyaç analizi paydaşlarından duygusal yiyen katılımcıların bilinçli farkındalık temelli duygusal yemeyi azaltma programına katılım amaçları beş tema altında (beden farkındalığı, duygusal farkındalık, beslenme farkındalığı, çevresel farkındalık ve kişisel farkındalık) toplanmıştır. Bilinçli farkındalık temelli müdahaleler son yıllarda yeme bozuklukları üzerinde denenmektedir. Umut verici sonuçlar olduğu bilinmektedir. Literatürde bilinçli farkındalık temelli programların açlık/tokluk ile duygusal yeme ipuçlarını ayırt etme becerisi kazandırdığı (Manasse ve diğerleri, 2015), ödüllendirici yiyecek ipuçlarına karşı tepkiyi azalttığı (Papies, Barsalou ve Custers, 2012), kişilerin daha sağlıklı besinler seçmesine yardımcı olduğu (Lattimore, 2020), diyet kısıtlamalarını aza indirdiği (Smith ve diğerleri, 2020), motivasyon, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerini geliştirdiği (Beccia, Ruf, Druker, Ludwig ve Brewer, 2020) raporlaştırılmıştır.

8. Yemeye Eşlik Eden Uyarılar

Katılımcılara duygusal yeme esnasında onlara eşlik eden herhangi içsel ya da dışsal bir uyarı olup olmadığı sorulmuştur. Katılımcıların içsel olarak onlara eşlik ettiğini söyledikleri duygu ve düşüncelerin olumsuz ifadeler olduğu görülmektedir. Öte yandan literatür duygusal yeme sırasında kişilerin duygularını bastırdığı ve rahatlama yaşadığını söylemektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013). Bunun aksine ‘Yerken Düşünmek

Mümkün Mü?’ başlıklı kitapta yemeğe eşlik eden uyaranların hem başlatıcı hem de sürdüren bir işlevi olduğu söylenmektedir (Gizem, 2020). Dolayısıyla aşağıdaki katılımcının verdiği yanıtı bakıldığında yeme esnasında olumsuz duygu ve düşüncelerin devam ettiği görülmektedir:

“Yemek yerken aklımdan çoğu zaman olumsuz şeyler geçiyor. Kendimle konuşuyorum genelde. Çok yedin artık durmalısın. Acaba kaç kalori yedim? Bu düşüncelerle boğuşuyorum.” (DYK12)

“Yemek yerken kendimi üzülürken buluyorum. Bu üzüntü kilo vermeyi başaramayacağım diye umutsuzluğa doğru evriliyor.” (DYK7)

Buna göre olumsuz bir duyguyu bastırmak için yemeye yönelme esnasında duygunun bastırılması geçici bir dikkat dağıtma illüzyonundan ileri gelmektedir. O halde yenen yiyeceğin arka planda yer alan olumsuz duygu ve düşünceler arasında yalnızca bariyer görevi gördüğü ve gerçekte duygu ve düşüncelerin devam ettiği söylenebilir. Duygusal yemenin olumsuz duygu ve düşüncelere yönelik işlevsel olmayan savunma mekanizması olduğu düşünülebilir.

Dışsal olarak eşlik eden uyaranların ise çoğunlukla görsel uyaranlar (Tv, YouTube) olduğu görülmektedir. Yemek yerken eşlik eden görsel uyaranların yenen yemek miktarını arttırdığına ilişkin araştırmalar bulunmaktadır (Maçann ve Wardle, 2008). Bu durum ise dikkatin ekrandaki içeriğe odaklanmasına ve yemek miktarının farkında olmadan artmasına bağlanmıştır. Başka bir araştırma ise yemek esnasında ekrana maruz kalmanın yeme davranışlarının otomatikleşmesine hatta refleksif hale gelmesine yol açabileceğini ve bu durumun bireylerin doygunluk sinyallerini göz ardı etmesine ve daha fazla yemelerine neden olduğunu söylemektedir (Chapman ve Lupton, 2016). İçsel ya da dışsal herhangi bir uyaran ile yemek yemenin duygusal yeme davranışı bakımından olumsuz sonuçlar doğurduğu söylenebilir.

Mevcut ihtiyaç analizi çalışması görüşme yöntemi kullanarak duygusal yemenin fenomenolojik araştırmasına odaklanmaktadır. Araştırma öznel deneyime odaklanması nedeniyle gelecekteki ampirik araştırmalara fikir oluşturacak nitelikte olduğu düşünülmektedir. Elde edilen bulgular duygusal yiycilerin görüşlerinden yola çıkarak duygusal yemeyi başlatan sürdüren ve eşlik edenler açısından daha derin bir bakış açısı sağlar niteliktedir. Ayrıca gelecekte yapılacak olan araştırmaların nitel meta-sentezlerini ve nicel yöntemleri kullanabileceği yeni bulgular sunmaktadır.

5.1.1.2. Diyetisyen, Psikolog ve Psikolojik Danışman Paydaş Grubu İhtiyaç Analizi Bulgularının Tartışması

Mevcut çalışma duygusal yemenin fenomenolojisini araştıran az sayıdaki çalışmadan biri olarak görülebilir. Daha önce iki çalışma duygusal yemenin fenomenolojisini araştırmıştır. Kemp, Bui, Grier (2013) açık uçlu yapılandırılmamış görüşme formları kullanarak duygusal yemeye yol açan durumları ve faktörleri araştırmıştır. Bireylerin olumsuz duygularından kısa süreli tatmin elde etmek ve olumsuz duygularını en aza indirmek için yediklerini bulmuştur. Benzer şekilde Hernandez-Hons ve Woolley (2012) bağlanma ilişkilerinin fenomenolojisini ve duygusal yemeyi etkileyen bağlamsal faktörleri araştırmak için yarı yapılandırılmış görüşmeleri kullanarak bir çalışma yapmıştır. Bireylerin gıdayı güvensiz bağlanma kalıplarıyla başa çıkmak, güçlenmek ve kabullenmek için kullandıklarını ortaya koymuştur. Literatürde henüz diyetisyen, psikolog ve psikolojik danışmanların görüşleri kapsamında bu kavramlara ilişkin bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmadaki amaç duygusal yeme ve yeme farkındalığı fenomenolojisinin paydaşlar çerçevesinde ele almak ve daha da derinleştirmektir.

Katılımcıların danışanlarına yönelik duygusal yeme ve yeme farkındalığına yönelik bilgi düzeyleri dört kategoride (sosyal medya farkındalığı, sosyoekonomik düzeye bağlı farkındalık, kısmi farkındalık-baş etme yetersizliği ve düşük farkındalık) değerlendirilmiştir. Sonuçlara bakıldığında sosyal medyanın kavramlara yönelik bilgi düzeyine etkisi olduğu görülmüştür. Nitekim Çin’de Covid-19 pandemi döneminde yapılan bir çalışma sosyal medyaya maruz kalmanın kaygı yoluyla duygusal yemeye yol açtığı ve o dönemde duygusal yeme kavramının ‘Google Search’ arama motorunda en sık aranan kavramlar arasında yer aldığını bildirilmiştir (Gao ve diğerleri, 2022). Diğer bir çıktı ise sosyo-ekonomik düzeye bağlı olarak kavramlara yönelik farkındalık düzeylerinin değişkenlik göstermesi şeklindedir. Fonseca, Ares ve Deliza, (2019)’da duygusal yemenin sosyo-ekonomik düzeyle ilişkisini ortaya koymak amacıyla yaptığı nitel çalışmanın mevcut araştırma sonuçlarıyla tutarlı olduğu görülmüştür. Bilinçli farkındalığın sosyoekonomik düzeye bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen bir araştırma ise sosyoekonomik düzeyin artışına bağlı kişilerin farkındalık seviyelerinde bir artış olduğunu ortaya koymuştur (Andrews, 2009). Bu iki araştırma duygusal yeme ve bilinçli farkındalık kavramlarının sosyoekonomik düzeyin artışına bağlı olarak kişilerin bilinç düzeyinin arttığını ortaya koymaktadır. Bu durum

sosyoekonomik düzeye bağı kaynak/uyaran çeşitliliğinin artmasına bağlanabilir. Nitekim farkındalığın bir lüks olup olmadığını araştıran bir çalışmaya göre, sosyoekonomik düzeyi kötü olan kişilerin kişisel gelişimlerine kaynak ayırmakta zorlandığı bu nedenle farkındalık geliştirmek amacıyla alacakları eğitimlere kaynak ayırmakta sıkıntı yaşadığı belirtilmektedir (Andrews, 2009). Katılımcıların çoğunluğu danışanlarının bir kısmının kısmi farkındalığının olduğunu ancak baş etme becerilerinin yetersiz olduğunu söylemektedir. Bu durum duygusal yemenin duyguların insan yeme davranışları üzerindeki etkisine ilişkin bilgi birikimiyle geliştirilen nispeten yeni bir kavram olması ile ilişkilendirilebilir (Macht, 2008). Öte yandan bir problemi fark etmek onu çözmek anlamına gelmemekle beraber yeterli baş etme becerileri söz konusu değilse durumu daha karmaşık bir hale getirebilir.

Duygusal yiyen kişilerin belirleyici özelliklerine yönelik soru iki kategoride değerlendirilmiştir. İlki bu kişilerin bireysel belirleyicileridir ki burada sunulan çıktılar olumsuz duygu ya da değerlendirmelere yöneliktir. Literatür incelendiğinde ise duygusal yeme, yetersizlik ve düşük benlik algısı (Fairburn ve Bohn, 2005), stres tolerans düşüklüğü (Spoon ve diğerleri, 2007), olumsuz beden imgesi ve duygu düzenleme güçlüğü (Shriver ve diğerleri, 2020) gibi kavramlarla pozitif ilişkili bulunmuştur. Bu kavramlarla ilişkisi duygusal yemenin tanımına paralel araştırmalardır. Duygusal yeme olumsuz duygu durumlarına yanıt olarak yemeğin tercih edilmesine yönelik sağlıksız bir baş etme mekanizmasıdır. Bu kişilerin yaşadıkları duygulara yönelik dar bir tolerans penceresine sahip olmaları duyguları ile baş etme konusunda kişileri yiyeceklere yönlendiriyor olabilir. Diğer bir belirleyici ise durumsal belirleyicilerdir. Bu kişilerin karbondioksitli besinlere düşkün olduğu ve diyet döngüsü içerisinde oldukları ifade edilmiştir. Bu durum Gray'ın (1987) pekiştirme duyarlılığı teorisine göre açıklanabilir. Duygusal yeme bağlamında ödülle duyarlı bireyler lezzetli yiyeceklerin olumsuz bir ruh halindeyken elde etmeye çalıştıkları bir ruh hali yükseltici etkiye sahip olabileceğini öğrenmişlerdir. Altta yatan nörobiyolojik adaptasyonlar karbondioksitli besinlerin bağımlılık yapan maddelere benzer olduğunu öne sürmektedir (Davis ve diğerleri, 2007). Bu dengesiz beslenme biçimi ise kişileri sürekli bir diyet döngüsü içerisine sokuyor olabilir.

Duygusal yiyen danışanlara yönelik tavsiye edilen baş etme mekanizmalarına bakıldığında uzman desteği alma ve kendi kendilerine yardım önerilerinin olduğu

görülmektedir. Psikoloğa yönlendirmenin duygusal yemenin altında yatan mekanizmalardan birinin kişinin yeme isteğine dur diyememesi yani dürtüsel davranmasından kaynakladığı düşünülmektedir. Nitekim önceki araştırmalar bir bireyin dürtüsellikliğini duygusal yemenin psikolojik bir belirleyicisi olarak değerlendirmiştir. Dürtüsellik geleneksel olarak haz odaklı bir davranış olarak anlaşılırken son araştırmalar farklı bilişsel kontrol alt sistemleriyle bir ilişki olduğunu öne sürmekte ve bu nedenle onu "bozuk bilişsel kontrolün bir ürünü" olarak tanımlanmaktadır (Dalley, Everitt ve Robbins, 2011; Huang, Zhu, Zhang, Chen ve Zhen, 2017). Diğer baş etme tavsiyeleri ise kendi kendine yardım önerileridir. Bu önerilerin ise genel olarak dikkati yemek dışında başka bir şeye çekerek duygu ile yemek arasında bir mola vermelerini sağladığı söylenebilir.

Duygusal yemenin avantaj ve dezavantajlarına bakıldığında ise en sık tekrar eden dezavantajlar kilo alımı ve kilo alımında bir döngüsellik olduğu yönündeki ifadelerdir. Literatüre bakıldığında 1562 katılımcı ile yapılan bir araştırmada duygusal yemenin kilo alımı ve kilo alımında döngüsellikğe neden olduğuna yönelik bulgulara rastlanmıştır (Koenders ve van Strein, 2011). Bu durum kişilerin altta yatan asıl soruna temas edememeleri ve duygularına yönelik farkındalıklarının az olmasına bağlanmıştır. Avantaj olarak bildirilen diğer bir çıktı ise yiyeceklerin hızlı yatıştırıcı etkisinin olmasıdır. Ancak bu durumun ne derece avantaj olarak nitelendirileceği bir tartışma konusudur. Nitekim 18 aylıkken annelerinin yatıştırmak için yiyecekleri kullandıkları çocukların 30 aylıkken yeniden gözlemlendiklerinde duygusal aşırı yeme eğiliminde oldukları görülmüştür (Harris ve diğerleri, 2020). Bu durum Gray'in (1987) pekiştirme duyarlılığı teorisine göre açıklanabilir. Bu çocuklar henüz yiyeceklerle tanıştıkları dönemde yiyeceklerin yatıştırıcı özellikleri konusunda bir öğrenme gerçekleştirmiş olabilir.

Duygusal yiyen danışanların en çok tetiklendikleri duygu ve durumlara ilişkin çıktılarda en sıklıkla tekrar eden duygunun stres olduğu görülmüştür. Nitekim duygusal yeme ve stres arasındaki bağlantıyı ortaya koyan pek çok araştırma bulunmaktadır (Bennett, Greene ve Schwartz-Barcott, 2013; Torres ve Nowson, 2007; Oliver, Wardle ve Gibson, 2000). Bunun yanında bir takım olumsuz duyguların da duygusal yemeyi tetiklediği belirtilmiştir ki bu durum kişilerin olumsuz duygulara ilişkin tolerans pencerelerinin dar olması ve baş etme mekanizmalarının yetersiz olmasıyla ilişkili olduğu düşünülebilir.

Öte yandan tetikleyen durumlara bakıldığında ise daha çok olumsuz durumlar göze çarpmaktadır. Duygusal yiyen kişilerin olumsuz durumlar ile baş etme mekanizmalarının yetersiz olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Match ve Simsons, 2011; Yönder-Ertem ve Karakaş, 2021).

Duygusal yiyen kişilerin bu durum ile baş etmek için neye ihtiyacı olduğu sorulduğunda kişilerin içsel ve dışsal anlamda birtakım motivasyonlara sahip olması gerektiği ifade edilmiştir. İçsel anlamdaki motivasyonlarına bakıldığında bunlar öz düzenleme becerileri sınıfında toplandığı söylenebilir. Öz düzenleme motivasyonları; insanların seçim duygusunun sağlam temellere dayanmasını, bir anlam bulmasını ve iradeli hissetmelerini (yani bilinçli bir karar veya seçim yapma) sağlamaktadır (Teixeira, Patrick ve Mata, 2011). Bununla birlikte öz düzenleme duygusuna sahip kişilerin duygu düzenleme kapasitelerinin daha gelişmiş olduğu bilinmektedir (Evers, Marijn Stok ve De Ridder, 2011). Dolayısıyla bu kişilerin öz düzenleme becerilerine sahip olmaları halinde duygu düzenleme kapasitelerinin de gelişeceği ve bu durumla daha kolay baş edebilecekleri düşünülmektedir. Dışsal motivasyon olarak ifade edilen kaynaklar ise düzenli psikoterapi ve sosyal destektir. Nitekim yaygın bir başa çıkma stratejisi olan sosyal destek aramanın zihinsel ve fiziksel sağlık sonuçları dahil olmak üzere stresli deneyimlerin etkilerini sınırlamak için temel bir tampon (baş çıkma kaynağı) olduğu düşünülmektedir (Matheson ve Anisman, 2003).

Covid-19 pandemi döneminde duygusal yemenin ne yönde etkilendiğine ilişkin ifadelerin ise arttığı yönündedir. Literatürde yapılan nicel çalışmalar bu bulguyu doğrular niteliktedir (Al-Musharaf, 2020; Madalı ve diğerleri, 2021). Covid-19 pandemisi özelinde yapılan duygusal yemenin artmasına ilişkin araştırmalara bakıldığında stres (Shen, Long, Shih ve Ludy, 2020), gıdadan yoksun kalma korkusu (Al-Musharaf, 2020), boşluk duygusu (Durão, Vaz, de Oliveira ve Calhau, 2021), bağışıklığı güçlendirmek için aşırı yeme (Di Renzo ve diğerleri, 2020), sosyal izolasyona bağlı stres kaynaklı yeme (Dos Santos Quaresma ve diğerleri, 2021) tetikleyici faktörler arasında sayılmaktadır. Bu durum kişilerin bu süreçte elde olan baş etme kaynaklarını kullanma konusunda kısıtlanmış olmaları nedeniyle kişilerin yemeğe bu derece yönelmesini açıklayabilir.

Kültürün duygusal yeme üzerindeki etkisi sorulduğunda, kültürün yeme üzerinde etkili olduğu görüşü hakimdir. Tezcan (200)'e göre kültü, neyi nasıl yiyeceğimizin temel

belirleyicisi ve küçük yaşlarda öğrenilen yeme alışkanlıklarının temelini oluşturmaktadır. Kültürün yemek üzerindeki şekillendirici özelliği yemeye ilişkin birtakım yanlış inançlara sahip olmamıza da neden olabilmektedir (Kerkez, Tatal ve Akçınar, 2013). Küçük yaşlarda çocuklara beslenme alışkanlıklarının kazandırıldığı dönemlerde kurulan yemeye ilişkin birtakım olumsuz cümleler yetişkin yaşamda yemek yemenin olumsuz motivasyonları olarak karşımıza çıkabilmektedir. (Harris ve diğerleri, 2020). Bu durum çocukların küçük yaşlarda açlık ve tokluk sinyallerine güvenmemeyi öğrenmelerine neden olup duygusal yiyici olmalarına neden olduğu söylenebilir. Önemli günlerde (cenaze, bayram, düğün vb.) yemek ikram etmek kültürel bir miras olarak karşımıza çıkmaktadır (Çetin, 2020). Bu törenler duygu yüklü toplumsal olaylardır. Burada ikram edilen yemek duygular ve yemek arasındaki bağlantıyı pekiştiriyor olabilir. Yine kültürümüzde misafire “Aç mısın?” diye sormak bile ayıp kabul edilmektedir (Çetin, 2020). Bu durumun, kişilerin aç olmasa dahi yemeye mecbur hissetmelerine ve hayır diyememelerine neden olduğu düşünülebilir. Kültürümüzde aşırı yemek ve israftan kaçınmak sıkça vurgulanmaktadır (Çetin 2020). Bu öğretinin küçük yaşlardan itibaren sıklıkla vurgulanıyor olması kişilerin tabaklarında bir şey bırakmamak adına doygunluğa ulaşmış olmalarına rağmen yemelerine neden oluyor olabilir.

Duygusal yeme davranışına sahip kişilerde yeme farkındalığı becerilerinin artırılmasının ne gibi sonuçları olabileceğine ilişkin cevaplara bakıldığında kişilerin otomatik pilottan çıkmasıyla beraber duyguları yiyeceklerle doyurmanın azalacağı yönünde görüşlerin olduğu göze çarpmaktadır. Literatüre bakıldığında duygusal yemeyi azaltmak için yapılan kısa süreli bilinçli farkındalık müdahaleleri sonucunda kişilerin "otomatik" olarak algılanan yeme davranışlarının farkına vardığı beden farkındalıklarının arttığı dürtüsel davranışları ödüllendirmeye daha az eğilimli olduğu içsel açlık/tokluk sinyalleriyle daha uyumlu olduğu ve daha az stres yaşadığı raporlaştırılmıştır (Lattimore, 2020; Beccia, Ruf, Druker, Ludwig ve Brewer, 2020). Katılımcıların yeme farkındalığı becerisinin duygusal yeme davranışı üzerindeki etkilerine yönelik görüşlerinin literatür ile tutarlı olduğu söylenebilir.

Duygusal yemeyi azaltmaya yönelik programa ihtiyaç olup olmadığı yönündeki görüşler böyle bir ihtiyacın olduğu yönündedir. Bu ihtiyaçlar ise dört farklı kategoride (bilgi eksikliği, biyolojik, talep ve ekonomik) sınıflandırılmıştır. Avrupa ve Amerika'ya

bakıldığında yeme bozukluklarına farkındalık temelli müdahale uygulamalarının son 20 yılda oldukça yaygınlaştığı görülmektedir (Godfrey, Gallo ve Afari, 2015; Lattimore, 2020; Dunne, 2018). Özellikle Amerika’da yeme bozukluğu tedavilerinde bilinçli farkındalık uygulama müdahaleleri devlet destekli uygulamalar kategorisinde yer almaktadır (American Code Lotus Hospital, 2020). Dünya sağlık örgütü obeziteye müdahalede bilinçli farkındalık temelli uygulamalara yönelik çağrı başlatmıştır (WHO, 2022). Ancak Türkiye’de halihazırda bilinçli farkındalık temelli uygulamalar yaygın olarak kullanılmamaktadır. Literatür ve dünya basınına bakıldığında bu tür uygulamaların Türkiye’de uygulamaya konulmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Programın avantaj ve dezavantajlarına ilişkin ifadeler daha çok avantajlarının olduğu yönünde olmuştur. Literatürde farkındalık temelli duygusal yemeyi azaltmaya yönelik yapılan uygulamalarda kişilerin daha sağlıklı besinler seçmesine yardımcı olduğu (Lattimore, 2020), diyet kısıtlamalarını aza indirdiği (Smith ve diğerleri, 2020), motivasyon, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerini geliştirdiği (Beccia, Ruf, Druker, Ludwig ve Brewer, 2020) raporlaştırılmıştır. Öte yandan farkındalık temelli kilo kontrol müdahalelerinde ise olumsuz otomatik düşüncelere sahip ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerde kilo alımı gözlemlenmiştir (Mantzios, Wilson, Linnell ve Morris, 2015). Bu durum farkındalık kavramının doğasına bakıldığında yaşanması muhtemel bir durum olarak düşünülebilir. Farkındalık an içerisinde olan olumlu ya da olumsuz her ne varsa yargılamaksızın ona bakmak olarak tanımlanmaktadır. An içerisinde fark edilen olumsuz deneyimler baş etme becerilerini zorlayabildiği gibi kişilerin istenmedik bir ruh hali içerisinde olmasına da neden olabilir.

Programın içerisinde ne gibi etkinlikler olmalı sorusuna farkındalığın farklı alanlarına (bedensel, duygusal, sosyal ve bilişsel) yönelik etkinlik önerileri verilmiştir. Literatür incelendiğinde ise farkındalık uygulamalarının içerisinde duyguları düzenlemek ve fark ettirmek amacıyla duygu günlüğü tutma (Hülshager, Alberts, Feinholdt ve Lang, 2013), meditasyon ve yoga çalışmaları (Kearney ve diğerleri, 2012), öz şefkat pratikleri (Gouveia, Canavarro ve Moreira, 2019), fiziksel açlık ve tokluk deneyimsel uygulamaları (Monreo, 2015), çevrimiçi destek grup çalışmaları (Li, Wong, Chio, Mak ve Poon, 2022) gibi uygulamalara rastlanmıştır. Bilinçli farkındalık temelli uygulamalar

deneyime dayalı öğretilerden oluşmaktadır. Önerilen çalışma ve etkinliklerin büyük çoğunluğunun literatürde karşılığı olduğu görülmektedir.

Bilinçli farkındalık temelli duygusal yeme programı içerisinde ev ödevlerinin olması üzerine sorulan soruya ev ödevlerinin olmasının faydalı olacağı yönündeki cevapların çoğunlukta olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık temelli programların özünde (MBSR, MBCT) ev ödevlerinin olduğu bilinmektedir (Williams ve diğerleri, 2022). Bilinçli farkındalığa dayalı programlarda ev ödevlerinin olması şu şekilde açıklanmaktadır: Müzik aletini çalarken ne kadar çok pratik yaparsak o kadar iyi öğreniriz, farkındalık da bir kas olarak ele alındığı için sürekli pratiğe ihtiyaç olduğu vurgulanmaktadır (Monreo, 2015). Literatürde bilinçli farkındalık temelli uygulamalarda ev ödevlerinin etkililiğini araştıran bir metaanaliz çalışmasında ev uygulamalarının klinik ölçütlerde %80 oranında istenilen davranışlar için destekleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Lloyd, White, Eames ve Crane, 2018).

Programının süresine yönelik değerlendirmelerin çeşitlilik gösterdiği görülmektedir. Literatür incelendiğinde farklı yeme bozukluklarına ilişkin bilinçli farkındalık temelli uygulamalar ‘6 haftalık müdahaleler (Timmerman ve Brown, 2012; Kristeller ve Hallet, 1999; Dalen ve diğerleri, 2010), 8 haftalık müdahaleler (Alberts ve diğerleri, 2012; Kearney ve diğerleri, 2012; Miller ve diğerleri, 2012; Rosenzweig ve diğerleri, 2007; Smith ve diğerleri, 2008), 9 haftalık müdahaleler (Kristeller, Wolever ve Sheets, 2014), 10 haftalık müdahaleler (Alberts ve diğerleri, 2010; Bear ve diğerleri, 2005; Leahey, Crowther ve Irwin, 2008) olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık uygulamalarına yönelik yapılan fMRI görüntüleme çalışmalarında ön singulat/medial prefrontal kortekste bir gelişmenin gözlemlenebilmesi için en az 6 haftalık meditasyon çalışmalarına ihtiyaç olduğu bildirilmiştir (Engström, Willander ve Simon, 2022). Dolayısıyla bilinçli farkındalık temelli müdahale programlarında en az 6 haftalık uygulamalara ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Mevcut çalışma, görüşme yöntemi kullanarak duygusal yemenin ve yeme farkındalığının fenomenolojik araştırmasına odaklanmaktadır. Araştırma öznel deneyime odaklanması nedeniyle gelecekteki ampirik araştırmalara fikir oluşturacak nitelikte olduğu düşünülmektedir. Elde edilen bulgular katılımcı görüşlerinden hareketle yeme farkındalığı ve duygusal yeme konularına daha derin bir bakış açısı sağlar

niteliktedir. Ayrıca gelecekte yapılacak olan araştırmaların nitel meta-sentezlerini ve nicel yöntemleri kullanabileceği yeni bulgular sunmaktadır.

Buraya kadar olan bölümde Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı'nın geliştirilmesi sürecinde yer alan ihtiyaç analizi (duygusal yiyenlerin görüşleri; psikolog, psikolojik danışman ve diyetisyen görüşleri) bulgularının tartışmasına yer verilmiştir. Bundan sonraki süreçte deney grubunun her hafta doldurduğu 'oturum ve ödev değerlendirme formu' verilerinin tartışmasına verilecektir.

5.1.2. Program Sürecini Değerlendirmeye Yönelik Oturum ve Ödev Değerlendirme Bulgularının Tartışması

Program sürecini değerlendirmeye yönelik her oturumda deney grubuna hem o oturuma yönelik farkındalık soruları hem de o oturumun ödevlendirmelerine yönelik bir takım açık uçlu sorular sorulmuştur. Aşağıdaki başlıklarda katılımcıların süreç içerisinde sorulara vermiş oldukları yanıtlardan yola çıkarak ve deney grubunun ifade ettiği birtakım değişimler başlıklar halinde açıklanmış ve tartışılmıştır.

Deney grubuna süreç içerisinde hem oturum hem de ödevlere yönelik soruların sorulmasında çeşitli amaçlar bulunmaktadır:

-Katılımcıların o oturumdan uygulama ve ödevlere yönelik ne gibi farkındalıklar elde ettiklerini öğrenmek.

-Öğrenme teorisi bileşenlerinden seçici dikkat stratejisine dayanarak katılımcıların dikkatlerini program içerisindeki farkındalık deneyimlerine yönlendirmektir. Ayrıca bilinçli farkındalığın üç temel unsuru bulunmaktadır: dikkat, niyet ve tutum (Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman, 2006). Bunlardan ilki olan dikkat, şu benzetmeyle ifade edilmektedir: dikkat sabit olmayan bir kamera gibidir. Bilinçli farkındalığı geliştirmek için kamerayı sabitlemek gibi dikkati de uyaranlardan birine odaklamak gerekmektedir (Kabat-Zinn, 2003). Dolayısıyla katılımcıların dikkatlerini farkındalık deneyimlerine yönlendirebilecekleri sorulara yer verilmiştir.

-Planlı davranış teorisinden yola çıkarak katılımcıları niyetleri yönünde ilerleyecek şekilde bilişsel olarak hazırlanmalarına katkı sağlamak. Planlı eylem teorisine göre bir davranış değiştirilmek isteniyorsa öncesinde kişinin bu davranış değiştirmeye yönelik birtakım niyetler aracılığı ile bilişsel bir hazırlık sürecinden geçmesi gerekmektedir

(Chatzisarantis ve Hagger, 2007). Nitekim bilinçli farkındalığın üç temel unsuruundan biri olan niyet (Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman, 2006) davranışların ardındaki amaç ve arzularımızı bilmek anlamına gelmekte ve buna göre hareket etmek amacıyla bilişsel bir eylem alanı açmaktadır.

Program sürecinin değerlendirildiği bu bölümde zaman zaman ihtiyaç analizi sürecinde yer alan psikolog, psikolojik danışman, diyetisyen ve duygusal yiyenlerin görüşlerine zaman zaman ise deney grubunun görüşlerine yer verilmiştir. Alıntıların kime ait olduğuna ilişkin duygusal yiyen paydaş grubuna ait örnek kodlama şu şekildedir: DYK1 (duygusal yiyen kadın 1. kişi ya da DYE1 (Duygusal yiyen erkek 1. kişi). Diğer paydaş görüşlerindeki (diyetisyen, psikolojik danışman ve psikolog) alıntıların kime ait olduğuna ilişkin örnek kodlamalar şu şekildedir: DK1 (diyetisyen kadın 1. kişi), DE1 (diyetisyen erkek 1. kişi); PD1K (psikolojik danışman 1. kadın), PD1E (psikolojik danışman 1. erkek); P1K (psikolog 1. kadın), P1E (psikolog 1. erkek).

Bu form içerisinde sorulan sorulara verilen yanıtlar süreç içerisinde katılımcılarda görülen değişimlere yönelik beş başlık altında incelenmiş ve tartışılmıştır. Başlıklar şu şekilde sıralanmaktadır: (1) duygusal farkındalık ve kontrol, (2) yeme davranışlarına yönelik farkındalık ve kontrol, (3) beden farkındalığında gelişim, (4) geçmişe ilişkin yeme alışkanlıklarına yönelik farkındalık, (5) otomatik pilot haline yönelik farkındalık.

5.1.2.1. Duygusal Farkındalık ve Kontrol

Duygusal farkındalık, kişinin kendi ve diğer insanların duygularına katılma, tanımlama ve etiketleme yeteneğidir (Lane, 2000). Duygusal farkındalıkla ilgili olarak duyguya dikkat yeteneğindeki eksiklikler, kişinin özellikle yemek bağlamında olumsuz duyguları açlık şeklinde yorumlamasına yol açmaktadır (Van Strien ve Ouwens, 2007). Duygu düzenleme stratejileri ile duygusal bilgi işleme arasındaki ilişkide duygusal farkındalığın duygu düzenlemede ön koşul olduğu savunulmaktadır (Szczygieł, Buczny ve Bazińska, 2012). Buna göre duyguların düzenlenebilmesi için ilk adım onları fark etmekten geçmektedir. Bilimsel araştırmalar bilinçli farkındalık pratiklerinin stres ve kaygıyı azaltmada, duygusal farkındalığı geliştirmede ve genel olarak daha mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürmede etkili olduğunu göstermiştir (Bajaj ve Pande, 2016). Literatürde bilinçli farkındalığın duygusal farkındalığı arttırdığı yönünde araştırmalar bulunmaktadır (Phillipot ve Segal, 2009; Boden, Irons, Feldner, Bujarski ve Bonn-Miller, 2015).

Programın geliştirilmesi aşamasında; psikolog, psikolojik danışman ve diyetisyen paydaşlarla duygusal yeme davranışı gösteren bireylerin ihtiyaçlarına yönelik yapılan ihtiyaç analizi çalışmalarında bir psikolojik danışman bu kişilerin duygusal farkındalıklarının düşük olduğu ve duygularını kontrol etmekte zorlandıkları ifade etmiştir:

“Duygularını kontrol etmekte zorlanıyorlar, duygusal dalgalanmalara yönelik toleranslarının düşük olduğunu görüyorum.” (PD2E)

Ek olarak deney grubu katılımcılarının ikinci oturumda kendilerine yönelik farkındalıkları arasında duygularının kontrolünde zorlandıkları yönündeki ifadeleri yer almaktadır:

“Duygusal yeme pandemiden beri çok zorlandığım bir konuydu. Bu programda duygularımı kontrol edebileceğime ilişkin bir ümidim olduğunu fark ettim.” (DG8K)

“Ben yemek yerken sanırım tüm sinirimi oradan çıkarıyorum. Zaten hep biliyordum ama kendime karşı ne kadar çok acımasızım tekrar fark ettim.” (DG11K)

Yine son olarak deney grubu katılımcılarının ikinci oturumda en çok zorlandıklarını ifade ettikleri konular arasında duygularını fark etmek ve kontrol etmek yer almaktadır:

“Duyguyu tespit edip kabullenmek biraz zor olabiliyormuş.” (DG6K)

“Duygularım üzerinde yoğunlaşamadım, fark etmekte yorum yapmakta zorlandım.” (DG1K)

“Duygusal tetikleyici kısmında zorlandığımı düşünüyorum. Duyguları ifade etme konusunda ve belirleme noktasında tam anlamıyla iyi olmadığımı düşünüyorum.” (DG7K)

Bu duruma ilişkin deney grubu katılımcılarının duygusal farkındalıklarını geliştirmek ve duyguları üzerinde kontrolünü artırmak için ödevlendirmeler yapılmıştır. Aşağıda verilen ödevler ve ödevlere yönelik deney grubunun birtakım görüşleri yer almaktadır.

Duygusal Yeme Günlüğü: Katılımcıların duygusal yemeye ilişkin onları tetikleyen durumu, olayı, tepkiyi, alternatif tepkiyi, besinlerin tadı, kokusu, dokusu, görüntüsüne yönelik farkındalıklarını not edebilecekleri uygulama. Duyguları isimlendirmenin duygulara ilişkin farkındalığı arttırdığı araştırmalarca desteklenmektedir (Germer, 2004; Harmon, Nielsen, Loveridge ve Williams, 2022). Yine duygulara ilişkin günlük tutma ödevinin verildiği deneysel bir çalışmada da duyguları düzenli olarak yazmanın duyguların kontrolü üzerinde etkili olduğu bulunmuştur (Connelly, 2012; Suhr, Risch ve

Wilz, 2017). Uygulama ödevini deneyimleyen deney grubu katılımcılarının duygusal farkındalıklarının arttığına ilişkin birkaç örnek ifade aşağıda yer almaktadır:

“Duygularımı isimlendirmek sanki onları zihnimde bir yere koymak gibiydi. İsimlendirdikçe hafta içerisinde kendi kendime aaa.. bu duyguyu birkaç gün önce şurada da hissetmişim dedim. Bu benim duygularıma yönelik farkındalığımı arttırdı. En önemlisi en çok hangi duygunun beni tetiklediğini sanırım bu hafta buldum. Ben zor bir şey başarmak zorunda kaldığımda strese giriyorum ve çok şey yemek istiyorum.” (DG6K)

“Bu haftaya kadar yalnızca farkında olduğum birkaç duygum varken şimdi o kadar çok duygum olduğunun farkındayım ki bazılarını isim bulamadım. Hatta isimlendiremediğim bir duygum var ki o ortaya çıktığında aşırı derecede tatlı yemek istiyorum.” (DG11K)

Nefes Farkındalığı Egzersizi: Katılımcıların dikkatlerini nefeslerine verdikleri bilinçli farkındalık egzersizi. Literatürde nefese dikkat vermenin, amigdaladaki (kişinin korku, kaygı, öfke ve endişe gibi duygu alanlarını yöneten beyin bölgesi) duygusal tepkileri azalttığına ve duygu düzenlemeye yardımcı olduğuna ilişkin araştırmalar bulunmaktadır (Doll ve diğerleri, 2016; Jerath, Crawford, Barnes ve Harden, 2015). Nitekim deney grubunun nefes egzersizi uygulama ödevlerine ilişkin aşağıda bulunan farkındalık ifadeleri de bu bulguları doğrular niteliktedir.

“Nefes egzersizini yaparken ne hissettiğimizi yargılamak yerine yalnızca fark etmemizi söylemişsiniz. Ben şu an duygularıma uzaktan bakabiliyorum. Eskiden zihnim oradan oraya savrulurdu.” (DG13K)

“Nefes çalışmalarım sırasında duygular ve düşünceler gelip gidiyorlar ve ben artık onları daha net görebiliyorum.” (DG1K)

Öte yandan ilerleyen oturumlarda deney grubunun duygularına yönelik farkındalıklarının arttığı ve duygularını kontrol konusunda iyileştiklerine ilişkin ifadeleri göze çarpmaktadır:

“Olumsuz duygularımın hep farkındaydım ama artık olumlu duygularımı da fark etmeye başladım. Mutluyken de yemeye yöneldiğimi fark ettim. Artık duygularımı yönetme konusunda iyileştiğimi hissediyorum.” (DG5K)

“Duygusal kaçınmalara karşı yapabilecek şeylerimin olduğunun farkındayım, artık alternatif davranışlara yönelebiliyorum.” (DG2K)

“Duyusal uyarımları artık fark edebildiğimi ve bunları kontrol edebilmeye başladığımı fark ediyorum.” (DG12K)

Yukarıdaki ifadeler hem program içeriğinin ve ödevlerinin ihtiyaca yönelik olduğunu hem de katılımcıların duygularını fark edip bunları kontrol etmede yaşadıkları zorluklara program aracılığı ile yanıt buldukları ve iyileşme yaşadıklarını göstermektedir. Ayrıca program sürecinde gözlemlenen duygusal farkındalığın artışı ve

duyguların kontrolü nicel bulgularla da örtüşmektedir ki duygusal yeme davranışında deney grubunda önemli bir azalma olduğu görülmüştür (Bakınız Grafik 4.12)

5.1.2.2. Yeme Davranışlarına Yönelik Farkındalık ve Kontrol

İnsan duygularının onları hayatta tutmaya yarayan yeme davranışı üzerindeki etkileri uzun zamandır araştırmalara konu olmaktadır (Stice Akutagawa, Gaggar ve Agras, 2000). Belirli bir duygu ile yeme davranışı arasındaki ilişki, eğer bu duygu yemek yeme sırasında diğer duygulardan daha sık ortaya çıkıyorsa bu durum duygusal yeme olarak nitelendirilmektedir (Macht ve Simons, 2000). Duygusal yeme olarak tanımlanan bu sağlıksız yeme davranışı, açlığın yokluğunda bile ortaya çıkmakta ve genelde olumsuz duygulardan kaçmaya yönelik uyumsuz bir başa çıkma mekanizması olarak tanımlanmaktadır (Vandewalle, Moens ve Braet, 2014).

Programın geliştirilmesi aşamasında duygusal yeme davranışı gösteren bireylerin ihtiyaçlarına yönelik yapılan ihtiyaç analizi çalışmalarında, diyetisyenler bu kişilerin yeme davranışlarını ve hızlarını kontrol etmekte zorlandıklarını ifade etmiştir:

“Bu tipte danışanlarımın sürekli aşerdikleri ve yemeden duramadıkları yiyecekleri bulunuyor.” (D6K)

“Danışanlarımla aile öyküleri üzerine konuştuğumuzda şu şekilde başlayan cümleler duyarım. Bizim evde herkes hızlı yemek yer. Bizim evde herkes tatlıyı çok sever. Bu cümleler bana ailelerin kendi beslenme alışkanlıklarının olduğunu ve çocukların bunlardan payını aldığını söylüyor.” (D8K)

Yine deney grubunun ikinci oturuma ilişkin niyetleri incelendiğinde dışsal uyaranların yeme davranışları üzerindeki etkilerini fark etmeye ve kontrol etmeye niyet ettikleri yönünde ifadeler yer aldığı görülmektedir:

“Dış uyaranlardan en çok sosyal medya eşliğinde yemek yediğimi fark ettim. Sosyal medya olmadan yemek yemeyi niyet ediyorum.” (DG10K)

“Genelde yemeklerimi televizyon karşısında dizi açarak yerim. Ancak, fark ettim ki etrafımdaki uyaranların benim yediğim şeye odaklanmamı etkiliyor. Bu nedenle, ne kadar zor olsa da alışkanlıkların hemen bırakılamayacağını bilsem de yemek yerken sadece yemeğe odaklanmaya karar verdim.” (DG11K)

Bu duruma ilişkin deney grubunun yeme farkındalıklarını geliştirmek amacıyla ödevlendirmeler yapılmıştır. Aşağıda verilen ödevler ve ödevlere yönelik deney grubunun birtakım görüşleri yer almaktadır.

Yemek Yerken Uyarıları Fark Etme: Yemek yerken onlara eşlik eden uyarıları (içsel ve dışsal) fark edebilecekleri ve farkındalıklarını not alabilecekleri bir uygulama. Dikkat dağıtıcı unsurların az olduğu bir ortamda yemek yemenin kişinin yemeye daha fazla dikkat vermesini kolaylaştırdığı bilinmektedir (Diliberti, Bordi, Conklin, Roe ve Rolls, 2004). Nitekim bu uygulamayı deneyimleyen deney grubu katılımcılarının aşağıdaki bazı görüşleri bulguları doğrular niteliktedir.

“...Ben daha çok televizyon izlerken bir şeyler yediğimi fark ettim.” (DG5K)

“Bu uygulamayı yaparken hem içsel hem dışsal uyarılara dikkat verdim. Fark ettim ki ben daha çok televizyon izlerken bir şeyler yiyorum. İçsel uyarılar dikkatimi daha çok dağıtıyor.” (DG10K)

Son Isırık Uygulaması: Hafta içerisinde tabaklarındaki yiyeceklerde son bir veya iki lokma bırakmaları ve eğer bırakabilirse buna ilişkin farkındalıklarını not edebilecekleri uygulama.

Duygusal yeme davranışı gösteren kişilerin yiyecekleri planlama noktasında zorlandıkları ve onları ne kadar yiyecekleri konusunda kontrollerini kayb ettikleri yönünde diyetisyen görüşleri bulunmaktadır:

“Duygusal yiyen danışanlarım özellikle karbonhidratlı besinleri tüketme isteği bazı dönemler takıntı boyutunda oluyor.” (D12K)

“Bu tipte danışanlarımın sürekli aşerdikleri ve yemeden duramadıkları yiyecekleri bulunuyor.” (D6K)

Son ısırık uygulamasını deneyimleyen deney grubu katılımcılarının yeme davranışlarına ilişkin farkındalık ve kontrollerinin arttığına ilişkin aşağıdaki ifadeler göze çarpmaktadır:

“Eskiden tabağımdakini bitirmeden doyamayacağımı sanırdım. Bunu kırmak için temiz tabak değerlendirmesini uygulamaya çalışacağım, kendimi bitirmeye zorladığım anlarda hangi düşünce kalıpları devreye giriyor vs. fark etmek istiyorum.” (DG4K)

“Tabağımdaki şeyi bitirmeden yarıda bırakmak ve bununla doyabilmenin mutluluğunu fark ettim.” (DG3K)

Özetle ifadeler hem program içeriğinin ve ödevlerinin ihtiyaca yönelik olduğunu hem de katılımcıların yeme davranışlarını kontrol etmede yaşadıkları zorluklara program aracılığı ile yanıt buldukları ve iyileşme yaşadıklarını göstermektedir. Ayrıca program sürecinde gözlemlenen yeme davranışına yönelik farkındalıktaki artış nicel bulgularla

da örtüşmektedir ki yeme farkındalığı davranışında deney grubunda önemli bir artma olduğu görülmüştür.

5.1.2.3. *Beden Farkındalığında Gelişim*

Beden farkındalığı, genellikle vücuttan gelen uyarılara duyarlılık veya kişinin içsel sinyalleri algılama ve tanımlama yeteneği olarak kavramsallaştırılmaktadır (Brown, Smith ve Craighead, 2010). Yeme literatüründe ise beden farkındalığı daha spesifik olarak içsel açlık-tokluk sinyallerini tanıma ve doğru bir şekilde tanımlama yeteneğinin yanında duygusal farkındalığı ve kişinin kendi içsel duygusal durumlarını tanımlama yeteneğini kapsayan bir şekilde açıklanmıştır (Bennett, Greene ve Schwartz-Barcott, 2013; Fassino, Pierò, Gramaglia ve Abbate-Daga, 2004; Trenary, Craighead ve Hill, 2005).

Programın geliştirilmesi aşamasında duygusal yeme davranışı gösteren bireylerin ihtiyaçlarına yönelik yapılan ihtiyaç analizi çalışmalarında duygusal yeme davranışı gösteren kişilerin beden farkındalıklarının oldukça düşük olduğu göze çarpmaktadır. Duygusal yeme davranışı gösteren kişilere bedenlerinden gelen açlık ve tokluk sinyallerine ilişkin farkındalıklarına yönelik sorular sorulduğunda duygusal yiyenlerin çoğunluğunun bu sinyalleri algılamakta zorlandığı görülmüştür:

“En son ne zaman aç hissettiğimi hatırlamıyorum. Çünkü ben genelde hep bir şeyler yiyor olurum.” (DYK6)

“Tok olduğumu anlayamıyorum. Eğer anlayabilseydim sanırım yemek yemeği durdurabilirdim.” (DYE3)

Duygusal yiyen kişilerin ihtiyaç analizi sırasında Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı geliştirilmiş olsa ne amaçla programa katılacakları sorulduğunda katılımcılardan biri beden farkındalığını geliştirmek amacıyla katılım sağlayabileceğini ifade etmiştir:

“Duygularım kadar bedenimi de fark etmek istiyorum. Bedenimin tok olduğunu yalnızca midem şiş hissettiğinde fark etmek yerine yavaş yavaş gelen bir tokluğu fark etmeyi tercih ederim.” (DYK6)

Tüm bunlar doğrultusunda duygusal yeme davranışı gösteren kişilerin beden farkındalığının artırılması gerektiği hem nitel bulgularca hem de literatürce doğrulanmıştır. Bunlar ışığında deney grubunun beden farkındalığını artırmak amacıyla program içerisinde birtakım uygulama ödevleri verilmiştir.

Beden Taraması: Kişinin dikkatini bedeninin farklı noktalarına yönlendirerek beden ile bağlantı kurmayı sağlayan yaklaşık 40-45 dakikalık bir pratiktir. Beden taramasının beden ile bağlantı kurmayı artırdığı (Mirams, Poliakoff, Brown ve Lloyd, 2013) ve açlık tokluk sinyallerinin ayırt edilmesi konusunda yardımcı olduğu bilinmektedir (Hölzel ve diğerleri, 2008). Beden taraması uygulama ödevini deneyimleyen deney grubunun literatürü doğrular nitelikteki görüşleri aşağıdaki gibidir:

“Bedenimde bazı yerleri daha fazla hissederken bazı yerleri daha az hissediyordum. Tekrar yaptıkça bu durumu yaşamamaya başladım.” (DG4K)

“...Bu uygulama sayesinde bedenimin bir bütün olarak farkına varmaya başladım.” (DG8K)

Beden Farkındalık Çizelgesi: Katılımcıların hafta içerisinde bedenlerine dikkat vererek bedenlerinde ne olup bittiğine bakmaları ve farkındalıklarını not etmeleri istenmiştir. Beden farkındalığı; fizyolojik vücut algısı (yani görsel, dokunsal, kokusal, tatsal, işitsel veya kinestetik ve aynı zamanda iç organ algısı) dahil olmak üzere kişinin tüm bedenini uzuvlarıyla beraber algılayabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Duus, 2001). Ayrıca beden farkındalığının çeşitli egzersiz ve bilinçli farkındalık uygulamaları ile geliştirilebileceği ispatlanmıştır (Danielsson, Papoulias, Petersson, Carlsson ve Waern, 2014).

Beden Farkındalık Çizelgesi’ni deneyimleyen ve bedenlerine dikkat veren deney grubunun beden sinyallerini fark etme konusunda farkındalıklarının daha da geliştiğine ilişkin ifadeleri aşağıda yer almaktadır:

“Kesinlikle daha erken doyduğumu fark ediyorum ve artık yemek arasında durmayı ve yemeye dikkat vermeyi öğrendim.” (DG6K)

“Bedenimi bir bütün olarak algılamaya çalıştığımda aslında içsel sinyallerimin (tokluk gibi) oldukça kuvvetli olduğunu benim bunları dinlemek için vakit ayırmadığımı fark ettim.” (DG10K)

Yukarıda görülen ifadeler kişilerin beden farkındalıklarındaki iyileşmelere işaret olabilir. Beden farkındalığının öz düzenleme ve ne yiyeceğine karar vermede çok önemli bir unsur olduğu düşünülmektedir (Herbert ve Pollatos, 2012; Dunn ve diğerleri, 2010). Literatür incelendiğinde beden farkındalığının birçok yeme bozukluğu çerçevesinde geliştirilmeye çalışıldığı görülmüştür (Catalan-Matamoros, Helvik-Skjaerven, Labajos-Manzanares, Martínez-de-Salazar-Arboleas ve Sánchez-Guerrero, 2011). Çünkü yeme bozukluklarının temelinde ya yüksek beden farkındalığı ya da

düşük beden farkındalığı problemlerinin yer aldığı savunulmaktadır (Thörnborg ve Mattsson, 2010). Bilinçli farkındalık temelli uygulama eğitimlerinden sonra kişilerin beden farkındalıklarında artma ifade ettikleri araştırmalar bulunmaktadır (Bornemann, Herbert, Mehling ve Singer, 2015; Hanley, Mehling ve Garland, 2017). Ayrıca yakın zamanda yapılan bir araştırma farkındalık meditasyonu sonrasında dikkatin bedensel duyumlara odaklanmasının, bedensel sinyallere duyarlılığın arttığını göstermektedir (Mirams, Poliakoff, Brown ve Lloyd, 2013). Dolayısıyla bilinçli farkındalık pratiklerinin bedensel sinyallerin dikkatle gözlemlenmesini temsil ettiğinde duyarlılığı tamamlayıcı bir süreç ve dolayısıyla beden farkındalığı kavramının ayrılmaz bir parçası olduğu söylenebilir.

5.1.2.4. Geçmişe İlişkin Yeme Alışkanlıklarına Yönelik Farkındalık

Yeme alışkanlıkları “bireyleri sosyal, kültürel ve dini etkilere yanıt olarak belirli yiyecekleri veya diyetleri seçmeye, hazırlamaya, tüketmeye ve kullanmaya yönlendiren az çok bilinçli, kolektif ve tekrarlanan davranışların sonucu” olarak tanımlanabilir (Fisberg, Gioia ve Maximino, 2023). Beslenme alışkanlıkları çocukluk çağında genetik ve çevresel faktörlerin birleşimiyle şekillenmekte ergenlik ve yetişkinlik döneminde bireye ve yiyecek seçimlerinin sonuçlarına eşlik edebilmektedir (Pearson, Biddle ve Gorely, 2009; Mahmood, Flores-Barrantes, Moreno, Manios ve Gonzalez-Gil, 2021). Genetik ve ekolojik faktörlerle birlikte kişileri besleyenler (birincil bakım verenler) onların yeme davranışlarını şekillendirmektedir (Shunk ve Birch, 2004). Yeme alışkanlıkları bunun yanında sosyo-duygusal, çevresel, kültürel ve politik faktörlerden etkilenen karmaşık bir süreçtir. Tüm bu faktörler zaman içinde birey, aile, topluluk veya nüfus düzeyinde görülme sıklığı yeme alışkanlıklarının nesiller arası aktarımı belirlemektedir. Buda insanlık tarihinin farklı anlarında beslenme kalıplarının sürdürülmesine neden olmaktadır (Mahmood, Flores-Barrantes, Moreno, Manios ve Gonzalez-Gil, 2021).

Tüm bunlardan hareketle programın oluşturulması sürecinde kültürün yeme davranışlarına yönelik etkisi incelenmiştir. İhtiyaç analizi sürecinde diyetisyenler kültürün yeme alışkanlıklarına etkisi olduğuna ilişkin birtakım görüşlerini ifade etmiştir:

“Danışanlarımla ailelerinin beslenme alışkanlıklarına yönelik konuşuruz. Özellikle annelerinin sürekli onları beslemeye çalıştıklarını çeşitli oyunlarla yemek yedirdiklerini hatırlıyorlar. Bu kişilerin erken yaşta açlık ve tokluk ile bağlantılarının koptuğunu düşünüyorum.” (D5K)

“...Danışanlarımla beslenme öykülerine baktığımda bazı çocukluktan gelen yanlış inançlar olduğunu görüyorum. Örneğin bir danışanıma annesi ‘Meleklerin tabağını tuttuğu ve bir an önce bitirmezse meleklerin yorulabileceği’ sıklıkla söylemiş. Danışanım bu yüzden bile çok hızlı besleniyor olabilir diye düşünüyorum.” (D2K)

“Danışanlarımla aile öyküleri üzerine konuştuğumuzda şu şekilde başlayan cümleler duyarım. Bizim evde herkes hızlı yemek yer. Bizim evde herkes tatlıyı çok sever. Bu cümleler bana ailelerin kendi beslenme alışkanlıklarının olduğunu ve çocukların bunlardan payını aldığını söylüyor.” (D8K)

Yukarıdaki ifadelerde de görüldüğü gibi katılımcıların beslenme alışkanlıklarında, yeme hızlarında, besin seçimlerinde, yemek yemeye ilişkin yanlış inançlarında, tokluk ve açlık sinyallerine ilişkin farkındalıkların birincil bakım verenlerin etkisinin olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle programın özellikle bir haftası (6. Oturum: Geçmiş Onurlandırmak) deney grubunun yeme alışkanlıklarının farkındalığına odaklanmıştır. Nitekim altıncı oturum sonunda deney grubuna oturumda en çok zorlandıkları deneyimler sorulduğunda daha çok yemeye ilişkin yanlış inançlara yönelik farkındalıklarını ifade etmişlerdir:

“Bu oturumda yeme konusundaki yanlış inançlar beni zorladı. Çünkü hangisini sürdüğümü seçemedim.” (DG11K)

“Yemeye ilişkin inançlarımı değerlendirirken biraz zorlandım. Meğer ne kadar çok sürdüğüüm yeme alışkanlığım varmış. Özellikle annemle beslenme alışkanlıklarımız neredeyse aynı.” (DG3K)

Buradan hareketle hafta içerisinde deney grubunun yanlış yeme inançlarını ve kurallarını fark edebilecekleri bir ev ödevi verilmiştir. Aşağıda verilen ödevler ve ödevlere yönelik deney grubunun birtakım görüşleri yer almaktadır.

Yiyecek Kurallarını ve Yanlış İnançları Fark Etme: Hafta içerisinde yiyecek kurallarını ve yanlış yeme inançlarını gözden geçirdikleri ve farkındalıklarını not ettikleri bir uygulama ödevidir.

“Tabağımda yiyecek bırakmakta halen zorlandığımı fark ediyorum. Bu benim temelde dini inançlarımla çelişen bir durum olduğu için çok zorlanıyorum. Yiyeceğim kadar almayı deneyeceğim.” (DG8K)

“Hala temelde çocukluğumdan gelen birtakım inançlar sanırım devam ediyor. Oturumda konuştuklarımı hafta içerisinde düşündüğümde annemin bana çok sık ‘yemek yemezsen büyüyemezsin dediğini hatırlıyorum. Bunu bende kendi çocuğuma söylediğimi fark ettim ve kendime çok kızdım.” (DG11K)

Özetle program sürecinde katılımcıların ihtiyaçlarına yönelik birtakım uygulamalar aracılığı ile yeme alışkanlıklarına yönelik farkındalıkları geliştirilmeye çalışılmış ayrıca bunun için uygulama ödevleri verilmiştir. Ancak yeme alışkanlıkları sosyo-duygusal, çevresel, kültürel ve politik birçok faktörden etkilendiği için yeme alışkanlıklarının değiştirilebilmesi için tüm aile bireylerinin içerisinde olduğu uzun süreli farkındalık çalışmalarına ve toplu eylemlere ihtiyaç olduğu söylenmektedir. (Adamopoulou, Olivieri ve Triviza, 2021). Dolayısıyla bireysel farkındalıklar mutlaka alışkanlıklar üzerinde birtakım değişikliklere neden olacaktır ancak uzun vadeli değişiklikler için yakın çevrenin de sürece dahil olmasının sürdürülebilirliği arttıracığı söylenebilir.

5.1.2.5. Otomatik Pilot Haline Yönelik Farkındalık

Otomatik davranışlar, kişinin tam farkındalık veya kontrol olmadan yaptığı bir davranış veya eylem bütünüdür (Kang, Gruber ve Gray, 2013). Otomatik davranışlar insan hayatını kolaylaştırması ve enerji tasarrufu sağlaması dolayısıyla sıklıkla tekrar edilmektedir. Yeme içmenin otomatik bir davranış olduğu kavramı çevresel bağlamın ve yiyecek sunumunun yeme üzerindeki etkisini gösteren çalışmalarla desteklenmektedir (Cohen ve Farley, 2008). Özellikle yemek yemeye ilişkin bir takım otomatik davranışların hem içsel (dürtüsel) hem de dışsal (yenilen yiyecek miktarı, porsiyon büyüklüğü, yiyeceğin görünürlüğü ve belirginliği ve yiyecek elde etme kolaylığı) gibi birçok faktörden büyük ölçüde etkilendiği bilinmektedir (Fürtjes ve diğerleri, 2020). Dahası insanlar genellikle yedikleri gıdanın miktarından, yediklerinin üzerindeki çevresel etkilerden ve dürtüsel süreçlerin etkilerinden habersizdir (Booth, Spronk, Grol ve Fox, 2018). Nitekim duygusal yemenin doğasının araştırıldığı ihtiyaç analizi süreçlerinde psikolog ve diyetisyenler bu kişilerin sıklıkla dürtüsel davranışlarda bulunduğu ilişkin görüşler belirtmiştir:

“Özellikle dürtüsel davranışları oldukça fazla. Yani akıllarına gelen bir yiyeceği o an hiç düşünmeden yiyebiliyorlar. Onların duyguları ile yeme davranışları arasında neredeyse hiç boşluk yok.” (P3K)

“Oldukça dürtüsel danışanlar oldukları için kendi kendilerini ödüllendirme davranışları oldukça sık. Örneğin belirli bir kilo verdikten sonra kendilerini habersiz bir şekilde ödüllendiriyorlar.” (D2K)

Başka bir psikolog özellikle pandemi sürecinde duygusal yeme davranışındaki artışın, bu kişilerin duygusal dalgalanmalarını tolere edememeleri olduğu ifade etmiştir:

“Bu kişiler genelde duygusal dalgalanmalar yaşayan ve dürtüsel kişiler oldukları için bu süreçte (pandemi) oyalanabilecekleri şeyler bulamadıkları için aşırı yediler.” (P2E)

Deney grubuna birinci oturuma ilişkin zorlandıkları deneyimler sorulduğunda kuru üzüm egzersizi esnasında yiyecekleri bir anda yeme ihtiyacı, yeme davranışları sırasında ortaya çıkan dürtüsellğe örnek verilebilir:

“Üzüm çalışmasında biraz sıkıldım, özellikle son üzüme geldiğimde içimden "hadi artık bir an önce ağzımıza atılıp hızlıca yiyelim" diye düşünmeye başladım, yavaş yavaş yemek istemedim.” (DG3K)

Tüm bunlardan hareketle programın özellikle ikinci haftası (2.oturum: Otomatik Pilotu Fark Etmek) deney grubunun yeme eylemleri üzerindeki otomatik süreçlere ilişkin farkındalıklarını geliştirmek amacıyla hazırlanmıştır. İkinci oturum sonunda deney grubunun değerlendirmelerinde yeme davranışlarındaki otomatik pilotu fark etmeye yönelik birtakım ifadelerin olduğu göze çarpmaktadır:

“Otomatik pilota geçmeyi olabildiğince azaltmaya niyetliyim... Madem yemekle ilgili problemlerim duygularla bu kadar yakından ilintili o zaman kendimi otomatik pilota bağladığım olayları tespit etmeye çalışacağım.” (DG8K)

“Otomatik olarak çeşitli duygular ya da uğraşlarla ilişkilendirdiğim ve artık rutin olan yeme davranışlarımın aslında ne kadar tehlikeli olduğunu fark ettim.” (DG14K)

Bunun yanında deney grubuna ikinci oturuma yönelik en çok hoşlarına giden ve en etkilendikleri şeyler sorulduğunda ise otomatik yeme davranışlarına yönelik verilen bilgilerin onlar üzerinde etkilerine yönelik ifadeleri yer almaktadır:

“Otomatik pilota sürükleyen duygusal tetikleyiciler. Bu tetikleyici duyguları bilmeme rağmen tekrar üzerinde ve açıklayıcı bir şekilde durmak hoşuma gitti.” (DG3K)

“Otomatik olarak çeşitli duygular ya da uğraşlarla ilişkilendirdiğim ve artık rutin olan yeme davranışlarımın aslında ne kadar tehlikeli olduğunu fark ettim.” (DG14K)

“Yemek yerken otomatik pilota takılı kaldığımda neler yapabileceğimizi söylediğiniz o an beni en mutlu eden andı. Çünkü başlangıçta farkındalıkla yemeye başlıyorum ancak ortalara doğru bunun kontrolünü kaybediyordum.” (DG6K)

Deney grubuna yeme davranışlarındaki otomatik süreçlerin etkilerini fark edebilmeleri için bu davranışı sürdürmelerine neden olan dış ve iç faktörlere yönelik uygulama ödevleri verilmiştir. Aşağıda verilen ödevler ve ödevlere yönelik deney grubunun birtakım görüşleri yer almaktadır.

Yemek Yerken Uyarınları Fark Etme: Yemek yerken onlara eşlik eden uyarınları (içsel ve dışsal) fark edebilecekleri ve farkındalıklarını not alabilecekleri bir uygulama. Dikkat

dağıtıcı unsurların az olduğu bir ortamda yemek yemenin kişinin yemeye daha fazla dikkat vermesini kolaylaştırdığı bilinmektedir (Diliberti, Bordi, Conklin, Roe ve Rolls, 2004). Deney grubunun otomatik olarak onları yeme eylemine sürükleyen birtakım uyaranları fark ettiklerine yönelik ifadeleri aşağıda yer almaktadır:

“Bu uygulamayı yaparken hem içsel hem dışsal uyaranlara dikkat verdim. Fark ettim ki ben daha çok televizyon izlerken bir şeyler yiyorum. İçsel uyaranlar dikkatimi daha çok dağıtıyor.” (DG10K)

“...Beni yemeye başlatan şeyler içsel uyaranlarımlarken yemeyi sürdüren şey ise daha çok dışsal uyaranlar (tv, dizi, film vb.). Bunları fark etmek ilk adımdı bundan sonra değiştirmek için çabalayacağım.” (DG7K)

Tüm bunların yanında deney grubuna ilk dört oturum boyunca otomatik davranışlarındaki farkındalığı geliştirmek amacıyla düzenli olarak nefes farkındalığı egzersizi ödev olarak verilmiştir.

Nefes Farkındalığı Egzersizi: İlk dört oturum içerisinde bu uygulama her oturum içerisinde bir kez topluca uygulanmış ve sonrasında katılımcılara o gün uygulanan nefes farkındalığı uygulamasının ses kaydı gönderilmiş ve ev ödevi olarak uygulamaları istenmiştir. Deney grubunun üçüncü ve dördüncü oturumda verilen nefes farkındalığı egzersizinin otomatik sürece yönelik etkisine dair görüşlerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

“Nefes egzersizini yaparken ne hissettiğimizi yargılamak yerine yalnızca fark etmemizi söylemiştiniz. Ben şu an duygularıma uzaktan bakabiliyorum. Eskiden zihnim oradan oraya savrulurdu.” (DG13K)

“Nefes çalışmalarım sırasında duygular ve düşünceler gelip gidiyorlar ve ben artık onları daha net görebiliyorum.” (DG1K)

“Duygusal yeme için benim alternatif bir davranışım haline geldi. Neredeyse çoğu öğün ve ara öğünümde önce bir nefes alıyorum.” (DG14K)

“Bu egzersiz sayesinde ilk defa bugün yemeğin ortasında durup, otomatiğe bağlanmış şekilde yediğimi fark ettim.” (DG5K)

“Nefesime dikkat verme pratiğini geliştikten beri mutfığa gittiğimde ilk olarak nefesime dikkat veriyorum. Bu sayede gerçekten aç mıyım yoksa o an duygularıma bağlı mı yiyorum ayırt edebiliyorum. Bu benim için harika bir gelişme.” (DG9K)

“Duygularımla arama nefesimle mesafe koyuyorum ve beni yiyeceklerle ele geçirmemesi için durabiliyorum.” (DG11K)

Nefesin, şimdiki zaman merkezli deneyimi sürdürmek için alışlagelmiş zihin eğilimlerini tespit etmeye yardımcı olduğu kanıtlanmıştır (Pozuelos, Mead, Rueda ve

Malinowski, 2019). Nefese verilen dikkat kişiyi var olan eylemin merkezinden uzaklaştırarak adeta eylemi ilk defa yapıyormuşçasına yeniden değerlendirme için vakit kazandırmaktadır (Feldman, Greeson ve Senville, 2010). Nefes egzersizini yapan katılımcıların görüşlerine bir bütün halinde bakıldığında kişilerin nefesleri ile otomatik davranışları arasına koydukları mesafeye yönelik görüşler olduğu görülmektedir. Özellikle nefese dikkat vermenin ve bunu sürdürmenin; bilişsel kontrol kapasitesini artırdığı, üstbilişsel içgörüyü kolaylaştırdığı, bilişsel esnekliği artırdığı ve bastırmayı veya düşünce çarpıtmasını önlediği araştırmalarca desteklenmektedir (Doll ve diğerleri, 2016; Kral ve diğerleri, 2018).

Özetle bilinçli farkındalık pratiklerinin dikkat kontrolü ve duygusal düzenleme üzerindeki faydalı etkisinin prefrontal korteks (PFC) tarafından limbik sistemlerin yukarıdan aşağıya modülasyonunun artmasıyla gerçekleştiği ortaya konmuştur (Herwig ve diğerleri, 2018; Lutz ve diğerleri, 2016; Prakash ve diğerleri, 2016). Yani kişilerin ilkel beyinleri ile tepki vermesinden ziyade üst beyin denilen korteks aracılığı ile karar almasında bilinçli farkındalığın etkisinin büyük olduğu çeşitli araştırmalarla desteklenmektedir. Farkındalık meditasyonunun bilişsel kontrol süreçlerinin verimliliğini artırdığını ve ilişkili beyin yapılarında değişikliklere yol açtığını gösteren çeşitli çalışmalar bu görüşü destekler niteliktedir (Chiesa ve Serretti, 2010; Tang, Tang, Tang ve Lewis-Peacock, 2017).

5.1.3. Program Sonu Değerlendirme Bulgularının Tartışması

Bu bölümde program sonunda programı tamamlayan deney grubunun programa ilişkin görüş ve değerlendirmelerinin alındığı açık uçlu soruların tartışmasına yer verilmiştir.

Deney grubuna programın duygusal yeme davranışlarında ne gibi bir değişikliğe neden olduğu sorulmuştur. Deney grubu katılımcılarının nicel bulguları da destekler nitelikte duygusal yeme davranışlarında azalma olduğuna ilişkin ifadeleri aşağıda yer almaktadır:

Duygusal dalgalanmaları eskiden otomatik olarak yemek aracılığı ile bastırırdım. Şimdi ise durup ben gerçekten bunu yemek istiyor muyum diye sorabiliyorum. Duygusal dalgalanmalara ilişkin toleransımın geliştiğini fark ediyorum.” (DG1K)

“Ben bu program öncesinde olumsuz duygulardan kaynaklı daha çok yediğimi düşünürdüm. Artık biliyorum ki daha çok olumlu duygularla besleniyorum. Bu bile duygusal yeme davranışımın azalmasında oldukça etkili oldu.” (DG7K)

“Duygusal yeme davranışının günden güne azaldığını bunu da duygularıma ilişkin farkındalığının artmasına ve duygularım üzerindeki kontrolün artmasına bağlıyorum.” (DG11K)

“Duygularımın yemekle olan ilişkisini fark etmek duygusal yeme davranışımı değiştirdi mi bilmiyorum ama artık her öğünümde daha farkında yediğimden eminim.” (DG14K)

Deney grubu, duygusal yeme davranışlarındaki azalmayı otomatik pilot halinde olduklarını fark edebilmelerine ve duygularını daha çok kontrol edebilir olmalarına bağlamaktadır. Nitekim program içerisinde duygularının farkında olabilecekleri ve onları kontrol edebilmelerini sağlayabilecek ödev ve uygulamalara yer verilmiştir. Ayrıca otomatik pilot kavramını algılayabilmeleri ve onları yemeye sürükleyen duygusal tetikleyicilere ilişkin farkındalıklarını geliştirmek amacıyla programın 2. oturumu ‘otomatik pilot’ kavramı üzerine oluşturulmuştur. Daha önce duyguların yemek yeme üzerindeki etkilerini araştıran nitel bir çalışmada katılımcılara ‘Eat Right Now’ uygulamasının desteğiyle haftalık ve yüz yüze yeme farkındalığı becerileri öğretilmiştir (Beccia, Ruf, Druker, Ludwig ve Brewer, 2020). Çoğu katılımcı daha önce "otomatik" olarak algılanan davranışların farkına vararak bir "uyanış" yaşadıklarını ifade etmiştir. Örneğin kadın bir katılımcı, "yemek yemenin ortasında uyandığını" bildirmiştir. Başka bir katılımcı zamanla davranışları konusunda daha dikkatli olmaya başladığını söylemiş ve bunu şöyle açıklamıştır: "Dolabını açtığımda daha iyi görüyorum... Bazen yiyecek seçimi yapıyorum, bazen yapmıyorum ama farklı olan tek şey farkındalık." Zamanla bu kişisel farkındalık, düzensiz yeme düşünceleri ve davranışlarının ortaya çıktığı durumsal bağlamlar hakkında bir merak uyandırmış ve kadınların şu tür sorular sormasına olanak sağlamıştır: Bugün ne olmuş olabilir ki bu, şu anda bu aşırı yeme dürtüsünü hissetmeme neden oldu? Tüm bunlardan yola çıkarak yeme farkındalığının yemek ile uyaranlar arasında bir durak alanı yarattığını ve kişinin daha bilinçli seçimler yapabilmesini kolaylaştırdığını söyleyebiliriz (Bakınız Şekil 2.4). Özetle bu araştırma da araştırmanın bulgularıyla tutarlı olarak yeme farkındalığı becerilerinin düzensiz dürtüsel ve otomatik yeme alışkanlıkları üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Deney grubuna programın genel itibari ile yemek yeme davranışlarında herhangi bir değişikliğe neden olup olmadığı sorulmuştur. Deney grubu, çoğunlukla artık daha yavaş yediklerini, daha fazla çiğnemeye özen gösterdiklerini, yemeklere ilişkin farkındalıklarının arttığını, yiyecek seçimlerinde sınıflandırmalardan kaçındıklarını, daha sağlıklı yiyecekleri tercih etmeye gayret ettiklerini ifade etmiştir:

“...Yemekleri daha yavaş yemeye çalışıyorum.” (DG5K)

“Eskiden yiyecekleri çiğnemedem yutardım...Şimdi daha fazla çiğniyorum ki doyunluk hissine ulaşabiliyim.” (DG6K)

“Bu süreçte ben bazı yiyeceklerin kokusunu sevmeyi sadece tadı için yediğimi fark ettim... Bazı yiyeceklerle de sadece kokusu dolayısıyla hayır diyemediğimi fark ettim. Artık duyma organlarımın besinlere verdiği tepkilere hâkim olduğumu hissediyorum.” (DG8K)

“Yemekleri farkındalıkla yemeye başladığımdan beri kendimi yerken durduramadığım şeyler vardı. Örneğin tadella çikolata. Artık durabiliyorum.” (DG9K)

“Ben yiyecekleri uzak durulması gerekenler ve yenabilir olanlar olarak sınıflandırıyordum. Ama program sürecinde gördüm ki uzak durulması gerekenlerden ne kadar kaçarsam o kadar fazla yemek istiyorum. Bunun yerine sizin de bize öğrettiğiniz gibi bu besinleri farkındalıkla yemeye çalışıyorum.” (DG3K)

“Sinirliken hamburger gibi yağlı ve kalorili şeyleri tercih ederdim. Şimdi sinirli olduğumda illa yemek yemek istersem daha sağlıklı bir şey yemeyi tercih ediyorum.” (DG13K)

“...Yiyeceklerimi duyma durumuma göre seçmeyi büyük oranda bıraktım.” (DG2K)

Katılımcıların ifadelerinden de anlaşılacağı gibi program sonrasında daha sürdürülebilir birtakım yeme alışkanlıklarına yöneldikleri söylenebilir. Birçok bilim insanı farkındalık eğitiminin aynı zamanda sürdürülebilir beslenme davranışını teşvik etme potansiyeline sahip olabileceğini öne sürmektedir (Geiger, Fischer ve Schrader, 2017). Literatür farkındalığın geliştirilebileceği ve sürdürülebilir davranışlara yol açabileceği farklı mekanizmalar önermektedir (Fischer, Stanszus, Geiger, Grossman ve Schrader, 2017; Geiger, Grossman ve Schrader, 2019):

1. Rutinlerin bozulması: Bilinçli farkındalık uygulamaları ve yeme farkındalığı pratikleri, içebakış kapasitelerini geliştirerek genellikle alışılmış davranışları harekete geçiren içsel durumlar ve süreçler hakkında farkındalığın artmasına yol açmaktadır (Bahl ve diğerleri, 2016; Rosenberg, 2004). Bu farkındalık bilinçli tüketim seçimlerini desteklemektedir. Sürdürülebilir gıda tüketimiyle ilgili olarak Hunecke ve Richter (2018) farkındalığın farklı yönleri ile öz bildirimli sürdürülebilir gıda tüketimi davranışı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bilinçli farkındalıkla hareket etmenin, sürdürülebilir gıda tüketimi davranışıyla doğrudan pozitif bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur.

2. Uyarı-Tepki Zayıflaması: Günlük deneyimlere karşı algılanan dikkatsizliğin, uyarı-tepki arasındaki mesafenin kısa olmasıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Bailey ve diğerleri, 2019). Bilinçli farkındalık, dikkatsizliğin tersini yani anlık olarak günlük

deneyimlere ilişkin artan farkındalığın geliştirilmesiyle uyaran-tepki arasında kişiye adeta bir nefeslenecek alan bırakmakta ve otomatik tepkilerin azalmasına neden olmaktadır (Brown, Goodman ve Inzlicht, 2013). Dolayısıyla alışkanlık döngüsünün kırılmasına ve daha sürdürülebilir birtakım uygulamaların seçimine alan açılmaktadır.

Deney grubuna programın genel olarak hayatlarında başka bir değişikliğe neden olup olmadığı sorulmuştur. Büyük bir kısmı duygusal farkındalıklarının birçok alanda arttığını farkındalık kavramını hayatlarında yemek dışında başka alanlara da uyarladıklarını bedenlerine ilişkin farkındalıkların da birçok alanda gelişim gösterdiklerini ifade etmiştir:

“Bu program sürecinde duygularımın yalnızca yeme davranışımı etkilemediğini kendimle olan ilişkiyi de çok etkilediğini fark ettim (...). Hayatımda hataya hiç yer vermediğimi fark ettim. Benim kendimi kabul etmeye ihtiyacım olduğu bilincindeyim.” (DG11K)

“Duygularıma yemeği kaptırmamak için yeme farkındalığı becerilerini hayatıma entegre etmeye başladım. Artık daha yavaş yemek yiyorum. Eğer böyle devam ederse kilo bile verebilirim.” (DG7K)

“Farkındalık kavramıyla tanıştığımdan beri hayatımda yemek yeme de dahil otomatik olarak yaptığım birçok şeyi daha farkında yapmak için çabalamaya başladım.” (DG4K)

“Bu program sayesinde kabul kavramının içini doldurdum. Bu kavramı bilinçsizce kullandığımı fark ettim. Kabulün yanına farkındalığı da ekledim.” (DG10K)

“Ben eskiden ne zaman acıktığımı anlardım ancak ne zaman doydüğümü ancak pantolonumun düşmesini açmak zorunda kaldığımda anlardım. Artık bedenimde başka sinyalleri takip ediyorum doyup doymadığımı anlamak için.” (DG8K)

“Program süresince yediklerime de dikkat edince birkaç kilo verdiğimi fark ettim. Bu farkındalıkla yemeye devam ettiğimde belki daha fazla bile verebilirim.” (DG12K)

Deney grubu sıklıkla farkındalığı hayatlarının farklı alanlarına da entegre ettiklerini bildirmiştir. Birçok verilen uygulama ödevlerine yönelik farkındalıkları sorulduğunda benzer farkındalık cümleleri ile görüşlerini ifade etmişlerdir. Bu durum bilinçli farkındalığın tutumlarından (yargılamadan, şefkatle, olanı olduğu gibi görmek ve kabul etmek) ileri geliyor olabilir. Günlük yaşamda açık yürekli ve yargılamayan farkındalık duruşu (Giluk, 2009), bir dizi etkili farkındalık temelli müdahalenin yolunu açmaktadır (Grossman, Niemann, Schmidt ve Walach, 2004). Hayata karşı dikkatli bir duruş geliştirme süreci (yani farkındalık) ve bireylerin zor veya rahatsız edici deneyimleri (yani psikolojik esneklik) yargılamadan, tepki vermeden ve esnek bir şekilde ele almalarına olanak tanıyan bir dizi birbiriyle ilişkili paralel bir süreci doğurmuştur (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Literatürde zor düşünce ve duygulara yanıt olarak

esnek beceriler, deneyimlere yönelik merkezlessiz, yargılamayan, tepkisel olmayan esnek bir duruşun bireylerin yaşamlarını değıştirebileceğini vurgulanmaktadır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). Sürekli farkındalık deneyimleri, bireylerin kalıplaşmış deneyimlerden uzaklaşma yeteneklerini kolaylaştırmakta ve alternatif tepkiler geliştirerek geniş bir davranış argümanına sahip olmalarını sağlamaktadır (Grossman ve Van Dam, 2011). Bu nedenle bilinçli farkındalık uygulamalarının bireylerin yaşamlarının duygusal, davranışsal, bilişsel ve kişilerarası yönlerini kapsayan istekli bir kendini keşfetme yolculuğunu temsil ettiğı söylenebilir.

Deney grubuna program içerisinde yer alan uygulama ödevlerine yönelik görüşleri sorulmuştur. Büyük çoğunluğu ödevlerin bilinçli farkındalık sürecine daha kolay adapte olmalarını sağladığını yedikleri yemeklere daha fazla dikkat vermelerini sağladığını ve beden farkındalıklarını arttırdığını ifade etmiştir:

“Uygulamaları yaparken farkındalık kavramına ve duygusal yemeye ilişkin bilincimin geliştiğini fark ettim. Ödevler sürece adapte olmamı sağladı.” (DG5K)

“Özellikle bazı uygulamalar ‘farkındalıkla yeme’ uygulamaları benim program dışında yediğim yemeklere dikkatimi artırdı. Bu sayede yemediğim yiyeceklerle barışırken çok sevdiğim yiyeceklerde arama mesafe koydum.” (DG2K)

“Bazı uygulamaların farkındalık sürecimi hızlandırıldığını düşünüyorum. Açlık ve tokluğumuza dikkat verdiğimiz hafta da ben bedenimin tokluğa verdiği sinyalleri algımlarken açlığa verdiği sinyalleri geçiştirdiğini fark ettim. Dolayısıyla bedenime ilişkin farkındalığımın arttığını söyleyebilirim.” (DG1K)

Farkındalık uygulama ödevlerini yapan ve yapmayan kişilerin MBSR programı sonucundaki bilinçli farkındalık seviyeleri arasında fark olup olmadığını inceleyen bir araştırma, uygulama ödevlerini yapan katılımcıların bilinçli farkındalık seviyelerinin yapmayanlara göre önemli oranda yüksek olduğunu bulmuştur (Vettese, Toneatto, Stea, Nguyen ve Wang, 2009). Öte yandan farklı bir çalışma ise farkındalık eğitiminin ev ödevlerinden etkilenip etkilenmediğini bulmak için üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma yapmıştır (Wimmer, Bellingrath ve Von Stockhausen, 2020). Ödevlerin farkındalığın niceliğı veya niteliğı üzerinde tutarlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Ancak MBSR, MBCT ve MBCL programlarının içeriğinde ev ödevlerinin olduğu görölmektedir. Bunun yanında geniş bir metaanaliz araştırmasında Scopus ve PubMed kullanılarak 2015’in sonuna kadar yayınlanan ve MBSR veya MBCT katılımcılarının formal farkındalık uygulamaları hakkında rapor veren araştırmalar incelenmiştir (Parsons, Crane, Parsons, Fjorback ve Kuyken, 2017). 28 çalışma arasında (N = 898)

katılımcıların kendilerinin bildirdiği ev uygulamaları ile müdahale sonuçları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yani ev uygulamalarının farkındalık üzerinde etkisi olduğu birçok çalışmada ispatlanmıştır.

Deney grubuna programın materyallerine ilişkin görüşleri sorulmuştur. Büyük çoğunluğu materyallerin sürecin akılda kalıcılığını arttırdığını görsel olarak ilgi çektiğini ve program içeriği ile uyumlu olduğunu ifade etmiştir:

“Program materyalleri oldukça açıklayıcıydı. Kısa ve öz olduğu için benim için akılda kalıcı oldu.” (DG9K)

“...Kitapçık ve program içeriği bir bütünlük içerisindeydi. Programın kısa bir özeti şeklinde hazırlanması zaman zaman hatırlamalar yapmak için geriye dönmemi sağladı.” (DG10K)

“...Slaytlar ve materyaller bütünlük içerisindeydi, bu da benim bilgileri hatırlamamı kolaylaştırdı.” (DG1E)

Materyal kullanımı daha çok duyunun öğrenme sürecine dâhil olmasına fırsat vermekte, bu da çoklu öğrenmeyi sağlamaktadır (Duman, 2013). Daha çok duyunun öğrenme sürecine dâhil olması öğrenmeyi çabuklaştırdığı gibi öğrenilenlerin kalıcı hale gelmesine yardımcı olmaktadır. Herkesin farklı öğrenme stilleri olduğunu belirten Yalın (2010) kimilerinin okuyarak kimilerinin görerek kimilerinin ise dinleyerek daha iyi öğrendiğine dikkat çekmektedir. Değişik türde araç gereçlerin kullanımı ve araç sayısının artması bu farklı öğrenme stillerine sahip katılımcıların, ihtiyaçlarına uygun öğrenme fırsatı sunmaktadır.

Deney grubuna son olarak programda herhangi bir değişiklik yapmak isteyip istemedikleri sorulmuştur. Eğer bir değişiklik yapacak olsalardı bunun ne olacağını açıklamaları istenmiştir. Büyük bir çoğunluğu değişiklik yapmak istemediğini ifade etmiş. Bazı deneklerin yapmak istedikleri değişiklikleri şu şekilde ifade etmiştir:

“...Programa bir de diyet listesi eklenmiş olsaydı bence ben kilo bile verirdim.” (DG6K)

“Nefes egzersizlerini program içerisinde daha fazla artırmak isterdim. Bu egzersizler beni çok rahatlatı.” (DG8K)

“...Program içerisinde bazen grup tartışmaları yaptığımız kısımları artırmak isterdim...Burada herkesin benimle aynı şeyi yaşadığını gördüğümde kendimi gruba daha ait hissettim.” (DG11K)

Yukarıdaki görüşler daha çok program içeriğindeki uygulamaların sıklığını arttırmaya yönelik değişikliklerden oluşmaktadır. Programa yeni bir soluk getirmek isteyen bir deney grubu katılımcısı ise programda kilo kontrolü yapılabilecek şekilde yenilen

yiyeceklere ilişkin bir liste eklemesini istemiştir. Ancak bu programın amacı kişilerin ne yiyecekleri konusunda farkındalık kazanmalarından ziyade nasıl yiyecekleri konusunda farkındalıklarını geliştirmektedir. Bu nedenle kişilere yeme farkındalığı uygulamaları konusunda bilgilendirmeler ve pratik uygulamaları yaptırılmış ve bunlar hafta içerisinde uygulamak üzere ev ödevi olarak verilmiştir. Öte yandan bilinçli farkındalık temelli uygulamaların kilo kontrolü üzerindeki etkisi üzerine yapılan bir metaanaliz çalışmasında; 13 randomize kontrollü çalışma ve 6 gözlemsel çalışma dahil olmak üzere toplam 19 çalışma incelenmiş ve hakemli dergilerde yayınlanan sekiz randomize kontrollü araştırmadan altısı, farkındalık uygulamalarının kilo kontrolü üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur (Olson ve Emery, 2015). Başka bir metaanaliz çalışmasında ise bilinçli farkındalık temelli uygulamaların kilo kaybı konusunda destekleyici olduğunu bildirilmiştir (Carrière, Khoury, Günak ve Knäuper, 2018).

Deney grubu, program içerisinde de sıklıkla ödev olarak verilen nefes egzersizi uygulamalarının artırılmasını istediklerini ifade etmiştir. Bu egzersiz özelinde rahatladıklarını dile getirmektedirler. Nefes egzersizlerinin rahatlatıcı olduğu birçok araştırmayla ispatlanmış ve bu egzersizler birçok bilinçli farkındalık temelli uygulamada da bulunmaktadır (Feldman, Greeson ve Senville, 2010; Doll ve diğerleri, 2016). Son olarak deney grubu üyeleri grupça konuşma fırsatı yakaladıkları kısımları arttırmak istediklerini bu zamanların onların grup aidiyetlerini arttırdığını dile getirmiştir. Deney grubu üyelerinin grup içerisinde kendine benzer kişiler ile karşılaşması ve onlarla paylaşımlarda bulunması gruba bağlılık hissini arttırmıştır. Grup üyelerine yönelik her hafta farkındalıklarını ifade ettikleri görüşlerde de günden güne bu bağlılık hissini arttığını ifade etmişlerdir:

“Benle duygusal yeme konusunda benzer problemleri yaşayan insanlarla bir arada olmak bana kendimi iyi hissettirdi.” (DG16K)

“Benzer yeme alışkanlıklarımızın olduğunu fark ettim. Bu beni rahatlattı.” (DG11K)

“Bu gruptaki herkes öyle veya böyle duygusal yemeden mustarip, herkes aynı şeyi yaşadığı için paylaşım yapmak daha kolay oluyor. Bu durum bana yalnız olmadığımı gösterdi.” (DG3K)

“Benzer deneyimlere sahibiz, herkesin yemeklerle başı dertte görünüyor.” (DG6K)

“...Artık çoğu kişi duygularını ifade ederken daha rahat görünüyor. Başlardaki o zorlanmalar daha da azaldı. Bu grubu daha samimi bir hale getiriyor.” (DG1E)

Yukarıdaki ifadelerden de anlaşılacağı gibi deney grubunun gün geçtikçe gruba aidiyet ve bağlılıkları gelişmiştir. Grup bağlılığı, grup üyeleri arasındaki benzerliklerin keşfi ve paylaşım arttıkça oluşmaya başlamaktadır (VanderKolk, 1985; Yalom, 1992). Nitekim katılımcıların süreç içerisinde ara odalarda 2-3 kişilik gruplar halinde paylaşımda bulunmaları da bu aidiyet ve bağlılık hissini pekiştirmiş olmalı ki bu durum 2. oturumda en çok etkilendikleri şeyler arasına girmiştir.

“Ara odalarda 2-3 kişilik gruplar halinde konuşmak bana duygusal yeme konusunda yalnız olmadığımı gösterdi. Bunu görmek beni çok etkiledi.” (DG3K)

“Olumsuz duygu deneyimleriyle ilgili konuşmakta çoğunluğumuzun zorlanması beni biraz şaşırtsa da sanırım biraz da rahatlattı. Bununla birlikte ara odaya geçiş yaptığımızda orada daha rahat paylaşımda bulunabildim, benim için etkileyici bir deneyim oldu.” (DG7K)

Grup içerisinde etkileşim arttıkça bu sayede grup üyeleri daha fazla paylaşım yapmakta kaygı giderek azalmakta ve olası ödülleri grubu devam etme açısından, harcanan zamana ve emeğe değer hale getirmektedir (VanderKolk, 1985). Süreç içerisinde yapılan paylaşımlar da bağlılığı arttırmış ve bu da katılımcıların duygularını ifade edebilmesini ve beraberinde duygularına yönelik farkındalıklarının artmasını sağlayarak duygusal yemenin azalmasında önemli bir etmen olarak görev yapmış olabilir.

5.2. NİCEL BULGULARIN TARTIŞMASI

Bu araştırmanın ana denencesi “Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı duygusal yeme ve duygusal iştahı azaltma, yeme farkındalığını artırma üzerinde etkilidir.” şeklinde ifade edilmiştir. Bu denenceyi test edebilmek amacıyla önce geliştirilecek olan programa yönelik ihtiyaç analizi çalışmaları yapılmış sonrasında program geliştirilmiş ve değerlendirilmiştir. Bu başlık altında bu programın deneysel uygulamalar sonucunda ortaya çıkan nicel bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.2.1. Duygusal Yemeye İlişkin Bulguların Tartışması

Araştırmanın alt denencelerinden ilki “Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı duygusal yemeyi azaltmada etkilidir.” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın alt denencesini test etmek için deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin duygusal yeme puanlarında yapılan ANOVA sonuçlarına göre deney grubundaki kişilerin duygusal yeme puanlarında anlamlı bir farklılaşma görülmüştür. Yani deney grubundaki katılımcıların duygusal yeme puanlarında düşme olduğu

bulunmuştur. Hatta bu düşmenin izleme testinde de devam ettiği görülmüştür (Bakınız Grafik 4.12). Öte yandan kontrol grubunun duygusal yeme puanlarında ise anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Özetle bu sonuçlar, Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programının duygusal yeme davranışlarında anlamlı bir değişikliğe neden olduğunu ve duygusal yemeyi azaltma işlevi gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Literatürde bilinçli farkındalık temelli uygulamaların duygusal yemeyi azaltmada etkili olduğuna ilişkin deneysel araştırmalar bulunmaktadır (Alberts, Thewissen ve Raes, 2012; Kearney ve diğerleri, 2012; Levoy, Lazaridou, Brewer ve Fulwiler, 2017). Bunun yanında bilinçli farkındalığın duygusal yemeye etkisine yönelik metaanaliz çalışmaları da bilinçli farkındalık temelli uygulamaların duygusal yemeyi azaltmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Katterman, Kleinman, Hood, Nackers ve Corsica, 2014; O'Reilly, Cook, Spruijt-Metz ve Black, 2014). Yine son olarak duygusal yeme ile bilinçli farkındalık arasında negatif ilişkinin olduğunu ortaya koyan araştırmalar olduğu da bilinmektedir (Pidgeon, Lacota ve Champion, 2013; Watford, Braden ve Emley, 2019).

Duygusal yeme davranışı gösteren kişilerin en belirgin özelliklerinden birisi duygu düzenleme güçlüğü çekmeleri ve duygusal dalgalanmalara toleranslarının düşük olmasıdır (Evers, Marjin-Stok ve de Ridder, 2010). Duygusal yeme ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki pozitif ilişkiyi destekleyen araştırmalar bulunmaktadır (Braet ve diğerleri, 2008; Lu, Tao, Hou, Zhang ve Ren, 2016; Harrist ve diğerleri, 2013; Shriver ve diğerleri, 2019). Öte yandan bilinçli farkındalık pratiklerinin etki mekanizmalarından birisinin de 'duygu düzenleme' olduğu bilinmektedir (Frith, 2002). Bilinçli farkındalığın duygu durumla yüzleşmeye yönelik bir tutum kazandırdığı söylenmektedir (Bishop ve diğerleri, 2004). Dolayısıyla bu program duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinde kişilere destek olmuş olabilir ve bu durumda beraberinde duygusal yeme davranışlarında kişilerin daha kontrollü hareket edebilmelerini desteklemiş olabilir.

Bilinçli farkındalık alanındaki araştırmalar: Deneysel, kişisel raporlama, fizyolojik ve nörogörüntüleme verileri de dahil olmak üzere çeşitli yaklaşımlar aracılığıyla duygu düzenlemedeki gelişmeleri ele almıştır (Lutz ve diğerleri, 2014). Duygu etiketlemesi üzerine yapılan araştırmalar amigdala ve ilgili yapılarda aktivitenin azaldığını ve negatif

yüz uyaranlarının etiketlenmesi sırasında prefrontal bölgede aktivite artışı olduğunu bulmuştur (Lieberman ve diğerleri, 2007). Ayrıca bilinçli farkındalık puanları daha yüksek olan denekler duygulanım etiketleme sırasında daha fazla prefrontal ve daha az amigdala aktivitesi göstermiştir (Creswell, Way, Eisenberger ve Lieberman, 2007). Başka bir çalışmada negatif uyaranların algılanması sırasında duygu işlemeyle beyin ilgili bölgelerinde (amigdala, parahipokampal girus) aktivasyonun azaldığı bulunmuştur. Bu bulgular farkındalığın duygu işlemeyle ilgili beyin bölgeleri üzerinde düzenleyici etkisine işaret etmektedir (Ochsner ve Gross, 2005; Diekhof, Geier, Falkai ve Gruber, 2011). Dolayısıyla deneklerde görülen duygusal yeme davranışındaki azalmanın duygu düzenlemeye ilişkin becerilerinin gelişmesiyle beraber ortaya çıktığı düşünülebilir. Nitekim program sonu değerlendirme kısmında deney grubu üyeleri nicel bulguları destekler nitelikte değerlendirmelerde bulunmuştur:

“Duygusal yeme davranışımın günden güne azaldığını bunu da duygularıma ilişkin farkındalığımın artmasına ve duygularım üzerindeki kontrolün artmasına bağlıyorum.” (DG11K)

“Duygusal dalgalanmaları eskiden otomatik olarak yemek aracılığı ile bastırırdım. Şimdi ise durup ben gerçekten bunu yemek istiyor muyum diye sorabiliyorum. Duygusal dalgalanmalara ilişkin toleransımın geliştiğini fark ediyorum.” (DG1K)

Duygusal yeme davranışı gösteren kişilerin en belirgin özelliklerinden birisi de düşük beden farkındalığına sahip olmalarıdır (Van Strien, 2018; Loucks, Nardi, Gutman ve diğerleri, 2021). Düşük beden farkındalığı gıda alımını yönlendirmek için beden sinyalleri yerine dışsal ve fizyolojik olmayan ipuçlarına (duygular dahil) dikkat verilmesi nedeniyle duygusal yemeye neden olabilmektedir (Craighead ve Allen, 1995). Yani bu iki kavramın birbiri ile iç içe geçtiği söylenebilir. Psikosomatik teori duygusal yemenin açlık, tokluk ve duygu gibi içsel ipuçlarını ayırt etme güçlüğünün bir sonucu olarak ortaya çıktığını ileri sürmektedir (Bruch, 1973). Bu ise daha sonra açlığın fizyolojik ipuçlarının aksine duygulara tepki olarak öğrenilmiş bir yeme davranışına yol açmaktadır (Barrada, Cativiela, Van Strien ve Cebolla, 2018). Daha yeni çalışmalar içsel ipuçlarına ilişkin düşük farkındalığın, deneysel bağlamlarda duygulara yanıt olarak daha fazla yemenin yanı sıra kişinin bildirdiği daha yüksek düzeyde duygusal yeme ile ilişkili olduğunu göstermiştir (van Strien, 2000). Tüm bu bulguların yanında bilinçli farkındalık pratiklerinin etki mekanizmalarından birinin ise ‘beden farkındalığını geliştirme’ olduğu bilinmektedir (Mehling ve diğerleri, 2009). Beden farkındalığının geliştirilmesinde uygulanan bilinçli farkındalık pratiklerinden birisi de ‘beden taraması’

uygulamasıdır. Son araştırmalar beden taraması uygulamasının interoseptif beden farkındalığını arttırdığını göstermiştir (Michael ve Naveteur, 2011; Michael, Dupuy, Deleuze, Humblot, Simon ve Naveteur, 2012). Bu beden farkındalığındaki artış ise bedensel dikkat ve iç algısal algı ile ilişkili olan sağ insula ve anterior singulat korteksteki aktiviteyle de ilişkilendirilmektedir (Craig, 2003; Critchley, Wiens, Rotshtein, Öhman ve Dolan, 2004). Beynin bahsi geçen bölümleri kişinin bedenini bir bütün olarak algılamada ve hayal etmede yer alan önemli bölgelerini temsil etmektedir. Geliştirilen program içerisinde de beden farkındalığını geliştirmek amacıyla ‘beden taraması’ uygulaması yapılmış ve ev ödevi olarak verilmiştir (Bakınız *Grafik 4.9*). Dolayısıyla program içerisinde beden farkındalıklarının geliştirilmesi yönünde yapılan çalışmalar da bu sonuçlar üzerinde etkili olabilir. Ayrıca araştırmanın nitel bulguları da bu araştırmaları destekler niteliktedir. Beden taraması ev ödevini deneyimleyen deney grubundaki bazı görüşler de bu uygulamanın beden farkındalığını geliştirdiğini doğrular niteliktedir:

“...Bu uygulama sayesinde bedenimin bir bütün olarak farkına varmaya başladım.” (DG8K)

“Bedenimde bazı yerleri daha fazla hissederken bazı yerleri daha az hissediyordum. Tekrar yaptıkça bu durumu yaşamamaya başladım.” (DG4K)

“Bedenime daha fazla dikkat vermem gerektiğini fark ettim. Bu uygulama beni rahatlatmış.” (DG1E)

Duygusal yeme davranışı gösteren kişilerin en belirgin özelliklerinden bir diğeri ise otomatik pilotta bir şekilde yemek yemeleridir (Wansink, 2007). Deneysel çalışmalar insanların yemek yemesine rağmen yemek yeme niyetinde olmadıklarında davranışları hakkında post-hoc hikayeler oluşturduklarını dolayısıyla davranışlarının nedenlerinin tam olarak bilinçli olmadığını göstermiştir (Moldovan ve David, 2012). Bunun yanında deney grubuna ikinci oturuma ilişkin niyetlerinin sorulduğu program sürecini değerlendirme bulgularında, deney grubu üyelerinden birinin yerken otomatik pilotta olduğunu fark etmeye niyet ettiğine ilişkin görüş aşağıdaki gibidir:

“Otomatik pilota geçmeyi olabildiğince azaltmaya niyetliyim... Madem yemekle ilgili problemlerim duygularla bu kadar yakından ilintili o zaman kendimi otomatik pilota bağladığım olayları tespit etmeye çalışacağım.” (DG8K)

Otomatik pilot hali literatürde Default Mode Network-DMN (Varsayılan Mod Ağı) olarak anılmaktadır. DMN beyin pasif anlarında ve dikkat gerektirmeyen görevler sırasında daha fazla etkin olan belirli bölgelerin bir topluluğunu ifade etmektedir

(Shaurya Prakash, De Leon, Klatt, Malarkey ve Patterson, 2013). Uzun süreli bilinçli farkındalık temelli müdahaleleri takiben DMN düğümlerinde (medial prefrontal korteks [mPFC] ve precuneus dahil) aktivasyonun azaldığı bulunmuştur (Brewer, Worhunsky, Gray, Tang, Weber ve Kober, 2011; Taylor ve diğerleri, 2011). Yani bilinçli farkındalık uygulamalarının beynin otomatik pilota geçmesini beynin DMN ayarlarını açmasına engel olarak yaptığı söylenebilir. Duygusal yemenin otomatik bir yeme davranışı olduğu olgusundan yola çıkıldığında ise; duygusal yemenin azalmasının DMN bölümündeki aktivasyonun azalmasının bir sonucu olabileceği söyleyebilir.

Özetle tüm bu bilgiler; yeme farkındalığı becerileri ve farkındalık uygulamalarının duygusal uyaranlar ve yemek arasına girerek kişinin otomatik davranış döngüsünü nasıl kırdığını açıklayabilir (Bakınız *Şekil 2.4*). Buna göre yeme farkındalığı uyaran ile tepki arasında nefes alınabilecek bir alan açmakta ve üst bilişsel sistemlerin harekete geçmesine yardımcı olmaktadır. Bu da kişilerin o an gerçek bir açlık mı yoksa duygusal bir açlık mı yaşadıkları konusunda ayırt edici bir zaman dilimini doğuruyor olabilir.

5.2.2. Yeme Farkındalığına İlişkin Bulguların Tartışması

Araştırmanın alt denencelerinden ikincisi “Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı yeme farkındalığını artırmada etkilidir.” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın alt denencesini test etmek için deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin yeme farkındalığı puanlarının yapılan ANOVA sonuçlarına göre deney grubundakilerin yeme farkındalığı puanlarında anlamlı bir farklılaşma görülmüştür. Yani deney grubundaki katılımcıların yeme farkındalığı puanlarında artma olduğu bulunmuştur. Hatta bu artmanın izleme testi sürecinde de devam ettiği görülmüştür (Bakınız Grafik 4.13). Öte yandan kontrol grubunun yeme farkındalığı puanlarında ise anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Bu bulgular “Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı yeme farkındalığını artırmada etkilidir.” denencesini doğrulamaktadır. Ayrıca literatürde de bilinçli farkındalık temelli uygulamaların yeme farkındalığı becerisini geliştirmede etkili olduğuna ilişkin araştırmalar bulunmaktadır (Peitz, Schulze ve Warschburger, 2021; Warren, Smith ve Ashwell, 2017).

Yeme farkındalığı, onu özellikle yeme süreci ve ilişkili duygular, düşünceler ve güdülerle ilişkili olarak tanımlayan genel farkındalığın bir alt alanı olarak anlaşılabilir

(Framson ve diğ erleri, 2009). Literatürde yeme farkındalığı temel olarak şu şekilde karakterize edilmektedir: Yemek yerken anın farkında olmak fiziksel ve duygusal duyular da dahil olmak üzere duyulara yargılamadan kasıtlı olarak dikkat etmek (Warren ve diğ erleri, 2017). Deney grubunun yeme farkındalığı becerilerini geliştirmek için çeşitli uygulama ödevleri verilmiştir. Örneğin kuru üzüm egzersizi, son ısırık uygulaması, yemek yerken uyaranları fark etme egzersizi, açlık ve tokluk keşif günlüğü ve duygusal yeme günlüğü gibi uygulamalar katılımcılarda istendik davranışların oluşması için seçilmiş  dev ve uygulamalardır. Aşağıda deney grubunun bu uygulamalar sırasındaki deneyimlerine ilişkin örnek ifadelerine yer verilmiştir:

  Bu oturumda en çok etkilendiğim şey kuru üzüm egzersiziydi çünkü daha önce hiç üzüm yiyip doydugumu hissetmemiştim.   (DG17K)

  Bunu uygulamayı özellikle  okolatalar üzerinde denedim çünkü onları bırakmak benim için çok zor ama başardım. Ben sanırım artık kendimi yiyeceklerle karşı kontrol edebiliyorum.   (DG13K)

  Bu uygulamayı yaparken hem içsel hem dışsal uyaranlara dikkat verdim. Fark ettim ki ben daha çok televizyon izlerken bir şeyler yiyorum. I sel uyaranlar dikkatimi daha çok dağıtıyor.   (DG10K)

  Artık duygusal açlığımın bedenimdeki sinyallerini takip edebiliyorum ve yemek dışında alternatifler denemeye çalışıyorum.   (DG9K)

  Yoğun ve stresli geçen günlerde daha hızlı yemek yediğimi gördüm. Özellikle iş yerinde bu uygulamayı yaptım. Gerildiğim anlarda bir şeyler yemek istedim.   (DG3K)

Yukarıdaki ifadeler kişilerin yeme eylemine dikkat verdiklerinde fark ettikleri deneyimleri göstermektedir. Yani yeme farkındalığı becerisini aktif bir şekilde kullandıklarına otomatik olan birçok davranışlarının hem bedenlerinde hem yeme alışkanlıklarındaki etkilerini azaltma konusunda başarılı olabileceklerini deneyimledikleri söylenebilir. Yeme farkındalığı uygulamaları duygulara ilişkin yeme davranışlarını yönetmede iki ana nedenden dolayı yararlı olabilir. Birincisi; farkındalıkla yeme, yiyeceklerin ve yiyeceklerle ilgili ortamların varlığı veya tüketimiyle ilişkili düşünceler, duygular ve bedenle ilgili hisler hakkında daha fazla farkındalığı arttırabilir. Buda kişiye yeme davranışlarının kontrolü konusunda zihinsel manevra kazandırabilir (Baer, Fischer ve Huss, 2005; Bays, 2009; Clementi, Casu ve Gremigni, 2017; Kristeller ve Epel, 2014). İkincisi; şimdiki zaman deneyimlerine karşı merak, açıklık ve kabul tutumunun geliştirilmesine yardımcı olabilir. Spesifik olarak bir birey yemeğine ve yemeye ilgili düşüncelerine, duygularına ve bedensel duyularına karşı yargılayıcı olmayan ve kabul edici bir tutum geliştirmeyi öğrenebilir (Mantzios ve

Wilson, 2015). Bu durum, kişinin anlık deneyimlerini gözlemleme ve kabul etme yeteneğini geliştirerek olumsuz duygusal durumlarından kaçınmanın veya bunları bastırmanın bir yöntemi olarak duygusal yeme gibi otomatik yeme davranışlarına girme eğilimini azaltabilir (Kristeller, 2015). Özetle yeme farkındalığı neyin, ne zaman ve ne kadar yeneceğini belirlemek için fizyolojik sinyallerin kullanımını teşvik ederek bilinçli yeme seçimlerini teşvik etmektedir (Altman, Amala, Baerten, Bays ve Blackwood, 2013; Miller, Kristeller, Headings ve Nagaraja, 2014).

5.2.3. Duygusal İştaha İlişkin Bulguların Tartışması

Araştırmanın alt denencelerinden üçüncüsü “Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı duygusal iştahı azaltmada etkilidir.” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın alt denencesini test etmek için deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin duygusal iştah puanlarının yapılan ANOVA sonuçlarına göre deney grubundakilerin duygusal iştah puanlarında anlamlı bir farklılaşma görülmüştür. Yani deney grubundaki katılımcıların duygusal iştah puanlarından düşme olduğu bulunmuştur. Hatta bu düşmenin izleme testinde de devam ettiği görülmüştür (Grafik 4.14). Bu bulgu “Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı duygusal iştahı azaltmada etkilidir.” denencesini doğrulamaktadır. Öte yandan kontrol grubunun duygusal iştah puanlarında ise anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Bu sonuçlar, Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programının duygusal iştahta bir anlamlı değişikliğe neden olduğunu ve duygusal iştahı azaltma işlevi gösterdiğini ortaya koymaktadır. Literatürde duygusal iştah ve yeme farkındalığı arasında negatif (Yassıbaş ve Yeşildemir, 2022; Bullock ve Goldbacher, 2023) duygusal yemeye ise pozitif (Adriaanse, De Ridder ve Evers, 2011) ilişki olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır.

Duygusal iştah kişinin fizyolojik veya sosyal gereksinimi olmadığı halde yemek yemesine neden olan yeme isteğidir. Duygusal yeme ise bu isteğin eyleme geçmiş hali olarak görülebilir. Bulgulara bakıldığında duygusal iştah puanlarındaki düşme yalnız son test ve izleme testi arasında anlamlılık kazanmaktadır. Bu bulgu şu şekilde açıklanabilir: Geliştirilen bu program bilişsel temelli ve kişinin karar verme becerilerinde esneklik kazanmasını hedefleyen bir programdır. Dolayısıyla kişilerin duygusal iştahlarına herhangi bir müdahale yerine iştah sonucunda ortaya çıkan

duygusal yeme davranışı üzerinde etkilidir. Yani duygusal iştah halen devam etmekte iştahın eyleme geçmiş hali olan duygusal yeme davranışı azalmaktadır.

İştah, herhangi bir metabolik ihtiyaç olmadan yemek yemeye yönelik bir arzudur. Bu nedenle iştah hissi, gıda alımına yönelik motivasyon için güçlü bir göstergedir. Yeme davranışı ve iştah ilişkili önerilen biyolojik mekanizmalardan biri hipotalamik-hipofiz-adrenal (HHA) eksen reaktivitesidir (Dallman ve diğerleri, 2004; Dallaman, La Fleur, Pecoraro, Gomez, Houshyar ve Akana, 2004b). HHA eksenini strese karşı kompleks geribildirim mekanizmalarına sahip nöroendokrin bir yolaktır. Basitçe, herhangi stres yaratan bir duruma ilişkin verilebilecek stres yanıtını düzenleyen önemli bir alandır ve HHA eksenindeki herhangi bir bozulma çeşitli yeme bozukluklarına neden olmaktadır (Spencer ve Deak, 2017). Klinik popülasyonlardaki bulgular, strese karşı artan HHA eksenini reaktivitesi ile aşırı yeme bozukluğu (Gluck, Geliebter, Hung ve Yahay, 2004), bulimia nervosa (Koo-Loeb, Pedersen ve Girdler, 1998) ve obezite (Mårin, Darin, Amemiya, Andersson, Jern ve Björntorp, 1992) arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir.

HHA'nın aktivasyonu, yemeğin başlangıcını ve sonunu kontrol etmek için sırasıyla gıda alımının işleyişinin düzenlenmesi de dahil birçok önemli biyolojik fonksiyonun normal düzenlenmesine katkıda bulunmaktadır ancak stres kronik olarak yükseldiğinde zararlı hale gelen kortizol sentezini ve salınımını uyarmaktadır (González ve diğerleri, 2022). Kronik stres yaratan durumların duygu düzenleme ve bilişsel kontrol dahil yürütücü işlevleri etkilediği bilinmektedir (Mathews ve MacLeod, 2005). Yürütücü işlevler planlama, karar verme, disinhibisyon, öz düzenleme ve diğer birçok hedefe yönelik davranış gibi üst düzey bilişsel süreçleri kontrol eden ve yönlendiren sistemini oluşturmaktadır (Alvarez ve Emory, 2006). Yürütücü işlevlerdeki herhangi bir bozulma kişinin karar verme yeteneklerini etkileyebilir ve dürtüsel bir davranış göstermesi sonucunda bu durum duygusal yemeyle sonuçlanabilir (Stansbury ve Gunnar, 1994).

Bilinçli farkındalık temelli uygulamaların yürütücü işlevlerde iyileşmeye ve gelişmelere neden olduğu araştırmalarca ispatlanmıştır (Geronimi, Arellano ve Woodruff-Borden, 2020; Ritter ve Alvarez, 2020). Bilinçli farkındalığın birtakım özellikleri buna neden olmaktadır. Bilinçli farkındalık temel olarak şunları içerir (Kral ve diğerleri, 2018): dikkat (zihni herhangi bir şeye odaklamak), yargılamama (zihinde olan bitenleri etiketlemeden olduğu haliyle fark etmek), kabul (zihinde olup biten her şeyi olduğu

haliyle kabul etme). Tüm bunların bilinçli farkındalık temelli uygulamalar sırasında üç temel yürütme sürecinin etkinleştirildiği ileri sürülmüştür (Lutz, Slagter, Dunne ve Davidson, 2008): (1) seçilen bir nesne üzerinde dikkati sürdürürken otomatik zihin gezintisini ve dikkat dağıtıcı şeyleri engellemek, (2) şimdiki zamanda içsel zihinsel aktiviteleri gözlemlerken dikkati güncellemek ve izlemek, (3) dikkati değiştirmek. Hatta dikkat dağıldıktan sonra tekrar farkındalık aracılığı ile dikkat dağıtıcılardan seçilen nesneye tekrar odaklanabilmek. O halde bilinçli farkındalık bu özellikleri ile özetle şunu sağlayabilir: Kişi stres anında bu stresi açlık zannedip bastırmak için yemeye yöneldiği anda bilinçli farkındalık araya girerek yürütücü işlevleri devreye sokabilir. Yani kişinin zihninde şu şekilde soruları ortaya çıkarabilir: Şu an gerçekten aç mıyım?, Bu gerçek bir açlık mı?. Özetle bilinçli farkındalığın yürütücü işlevleri devreye soktuğu ve bilinçli farkındalığın karar verme becerilerini aktive ettiği düşünülebilir.

Temel olarak gıdayla ilgili davranışlarımızı etkileyen üç duyuşsal yöntem vardır: tat, koku ve görme. Hipokampüsün etraftaki çeşitli uyaranlar aracılığı (duygular, düşünceler, tat, koku, görüntü) ile uyarıldığı çeşitli fMRI çalışmalarında doğrulanmıştır (Stevenson ve Francis, 2017). İştah hissinin büyük bir bölümü beynin hipokampüs bölümü tarafından yönetilmektedir (Berthoud ve Morrison, 2008). Son zamanlardaki beyin görüntüleme çalışmaları hipokampüsün iştah üzerindeki etkilerini açıklamaya çalışmaktadır. Bir araştırmada denekler önce gerçek gıdaya sonra gıda dışı resimlere maruz bırakılmıştır ve beyinleri incelenmiştir (Gordon ve diğerleri, 2000). Bu karşılaştırma sonucunda deneklerin gerçek gıda gösterildiğinde serebral kan akışında artış olduğu görülmüştür. Ancak gıdanın görsel uyarısı sırasında gerçek gıdaya oranla beynin ilgili bölümünde daha az kanlanmaya neden olduğu ortaya çıkmıştır. Tok olan sağlıklı insanlarda iştah arttırıcı yiyecek resimlerinin görsel sunumu, hipokampüsü aktive etmiştir. (Simmons, Martin ve Barsalou, 2005). Bu araştırmalarda besinlerden yayılan koku, görüntü ve tadın kişilerce ayırt edilebildiğinin ve beynin iştah ile ilgili bölümünü uyardığının bir göstergesi olarak kabul edilebilir. Yiyeceklerin görüntü, tat, doku ve kokusunun kişileri hangi hızda otomatik olarak yemeye yönlendirdiği ve iştahı arttırdığı yönünde yapılan çarpıcı bir nörogörüntüleme çalışması şunu ortaya çıkarmıştır: Yiyeceklerin özelliklerinin beyne ulaşma hızı sırasıyla tat>koku>görüntü>dokudur (Rolls, 2006). Buna göre kişi bir yiyecek ile karşılaştığında onu tattığındaki iştah puanıyla dokunduğundaki iştah puanı arasında fark vardır. Özetle bu

araştırma kişilerin yiyeceklerin özelliklerine ilişkin farkındalığının attırılması gerektiğini vurgulamaktadır.

Tüm bunlardan hareketle programın içeriğinde kişilerin yiyeceklerin özelliklerine yönelik farkındalıklarının geliştirilmesi amacıyla uygulamalara ve ödevlere yer verilmiştir. Aşağıda bu uygulamalara ve deney grubunun bu uygulamalar sırasındaki bazı deneyimlerine yer verilmiştir:

Kuru Üzüm Egzersizi: Kuru üzümleri farkındalıkla yeme uygulaması. Birinci oturum sonunda deney grubuna en çok etkilendikleri şey sorulduğunda kuru üzüm egzersizi sırasında daha az kuru üzüm ile doygunluk sağlamaktan etkilendiklerini ifade etmişlerdir:

“Farkındalıkla yediğimizde daha az yiyebileceğimizi deneyimlemekten etkilendim (kuru üzüm egzersizi).” (DG15K)

“Uygulama sırasında 3 adet kuru üzümün bana 1 kâse kuru üzüm yemiş hissi vermesi beni çok etkiledi. Yiyecekleri farkındalıkla yediğimizde sanırım tatlarının daha çok farkına varıyoruz.” (DG18K)

Duygusal Yeme Günlüğü: Deney grubu üyelerinin duygusal yemeye ilişkin onları tetikleyen durumu, olayı, tepkiyi, alternatif tepkiyi, besinlerin tadı, kokusu, dokusu, görüntüsüne yönelik farkındalıklarını not edebilecekleri uygulama. Bu uygulamayı deneyimleyen deney grubu üyelerinin yiyeceklerin ve duygularının iştah açıcı özelliklerine yönelik farkındalıkları aşağıda verilmiştir:

“Duygusal yemeyi bu hafta bende en çok tetikleyen şey evde gergin bir ortam oluşturan kısa tartışmalar olduğunu fark ettim. Hemen bu durumda bir şeyler yemek istediğimi fark ettim.” (DG1K)

“Ben bu hafta yiyecekleri 5 duyu organımın her birini fark ederek yemeye çalıştığımda fark ettim ki bazı yiyeceklerin benim için görüntüleri bazı yiyeceklerinse kokuları tetikleyici.” (DG1E)

Yukarıda görüldüğü gibi bazı kişiler için olumsuz durumlar iştah durumunu etkilemekte ve onları yemeye yönlendirebilmektedir. Örneğin klinik olmayan örneklem üzerinde yapılan bir çalışmada bireylerin çoğunluğu üzgün olduklarında daha fazla yemek yediklerini belirtirken, öfkeli veya kaygılı olduklarında normalden daha az yediklerini bildirmektedir (Meule, Reichenberger ve Blechert, 2018). Bu durum yiyeceklerin kişilerin olumsuz duygu durumlarını bastırmaya yönelik kullanıldığı dikkat dağıtıcı bir unsur olarak görev yaptığı yönündeki görüşlere örnek teşkil edebilir. Yine yiyeceklerin

birtakım özelliklerinin (görüntü, tat vb.) de iştah açıcı birtakım unsurları olduğu araştırmalarca ortaya konmuştur (Zoon, De Graaf ve Boesveldt, 2016; Morquecho-Campos, de Graaf ve Boesveldt, 2020). Giderek artan sayıda kanıt gıdaya ilişkin dışsal faktörlerin, gıdanın duyusal algısını etkileyebileceğini göstermektedir (Wang, Mielby, Junge ve diğerleri, 2019). Nitekim katılımcıların görüşleri de bulguları destekler niteliktedir.

Beş Duyu Organı Alıştırma Uygulaması: Yemek yerken dikkatlerini duyumlarına verecekleri öğün ya da ara öğünler belirleyerek farkındalıklarını not edebilecekleri uygulama. Bu uygulama sırasında aşağıdaki görüşler doğrultusunda deney grubunun iştahlarına ilişkin farkındalıklarını ifade ettikleri görüşler aşağıda verilmiştir:

“...Kendimi bir nebze de olsa daha kontrollü ve iştahı biraz daha azalmış hissettim.” (DG6K)

“Sabah kahvaltısında normalde çok iştahlı olurum. Ancak farkındalıkla yemeyi deneyerek yediğim domates ve salatalığı yeniden keşfettim. Adeta dokusunu, rengini, şeffaflığını ve tadını o anda fark ettim. Tadını sanki ilk defa alıyormuşum gibi hissettim.” (DG12K)

Bu uygulama ödevine ilişkin farkındalıklarına baktıklarında kişilerin iştahlarına kapılıp otomatik bir şekilde yeme eyleminden ziyade daha kontrollü ve farkında bir yeme eylemi yaşadıkları söylenebilir. Bu ise yine yeme farkındalığı uygulamaları ve bilinçli farkındalık pratikleri aracılığı ile kişileri tetikleyen içsel ve dışsal uyaranlarla aralarına mesafe koyabilmelerine kanıt oluşturabilir. Özetle uygulama örnekleri katılımcıların besinlerin her özelliğine dikkat verebilecekleri, iştahlarını ayırt edebilecekleri uygulamalarla desteklendiğini göstermektedir. Katılımcıların uygulamalar sırasında hedeflenen iştahlarına ve besinlere yönelik farkındalıklarını geliştirdiğine dair birtakım görüşler bulunmaktadır. Bu durum ise nicel bulgular ile nitel bulgular arasındaki ilişkinin tutarlılığını ortaya koymaktadır.

Genel olarak araştırmanın bütününe bakıldığında bulgular iç ve dış deneyimler arasındaki ilişkinin (örneğin, düşünceler/duygulara karşı davranış) değiştirilmesine odaklanan bilinçli farkındalık temelli bir davranış değişikliği modelini doğrulamaktadır. Bu modele göre farkındalıkla yeme ve bilinçli farkındalık pratiklerinin duyusal yemenin azaltılmasında etkili olduğu ileri sürülmüştür; öyle ki, bu mekanizma duygular ile yeme arasındaki eylemi kesintiye uğratmıştır. Duygular ile yeme eylemi arasındaki bu kesintinin bilinçli farkındalığın yürütücü işlevler üzerindeki etkisinin olduğu düşünülmektedir. Bilinçli farkındalık temelli uygulamaların yürütücü işlevlerde

iyileşmeye ve gelişmelere neden olduğu araştırmalarca ispatlanmıştır (Geronimi, Arellano ve Woodruff-Borden, 2020; Ritter ve Alvarez, 2020). Bilinçli farkındalığın birtakım özellikleri bunu neden olmaktadır. Bilinçli farkındalık temel olarak şunları içerir (Kral ve diğerleri, 2018): dikkat (zihni herhangi bir şeye odaklamak), yargılamama (zihinde olan bitenleri etiketlemeden olduğu haliyle fark etmek), kabul (zihinde olup biten her şeyi olduğu haliyle kabul etme). Tüm bunların bilinçli farkındalık temelli uygulamalar sırasında üç temel yürütme sürecinin etkinleştirildiği ileri sürülmüştür (Lutz, Slagter, Dunne ve Davidson, 2008): (1) seçilen bir nesne üzerinde dikkati sürdürürken otomatik zihin gezintisini ve dikkat dağıtıcı şeyleri engellemek, (2) şimdiki zamanda içsel zihinsel aktiviteleri gözlemlerken dikkati güncellemek ve izlemek ve (3) dikkati değiştirmek yani dikkat dağıldıktan sonra tekrar farkındalık aracılığı ile dikkat dağıtıcılardan seçilen nesneye tekrar odaklanabilmek. O halde bilinçli farkındalık bu özellikleri ile özetle şunu sağlayabilir: Kişi stres anında bu stresi açlık zannedip bastırmak için yemeye yöneldiği anda bilinçli farkındalık araya girerek yürütücü işlevleri devreye sokabilir. Yani kişinin zihninde şu şekilde soruları ortaya çıkarabilir: Şu an gerçekten aç mıyım? Bu gerçek bir açlık mı? Özetle bilinçli farkındalığın yürütücü işlevleri devreye soktuğu ve bilinçli farkındalık karar verme becerilerini aktive ettiği düşünülebilir. Hem nicel hem nitel bulgular bu becerilerin etkisini doğrular nitelikte kanıtlar içermektedir. Bunun yanında programın deney grubu üzerindeki etkileri birçok açıdan tartışılmış ve değerlendirilmiştir. Bu tartışma ve sonuçlara ilişkin araştırmacılara ve sonuçlara yönelik öneriler aşağıda verilmiştir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sürecinde literatürde görülen birtakım boşluklar, programın geliştirilmesi, uygulanması ve değerlendirilmesinde elde edilen sonuçlar göz önüne alınarak ortaya çıkan sonuçlara göre araştırmacılara ve alan uzmanlarına yönelik bazı öneriler verilmiştir.

6.1. GELECEK ARAŞTIRMACILARA YÖNELİK ÖNERİLER

1. Duygusal yeme literatürde bir yeme bozukluğundan ziyade yeme bozuklarının (obezite, bulimia) temel nedenlerinden biri olarak görülmektedir. Bu kavramın bir bozukluk olarak tanımlanabilmesi için gereken tanı kriterleri üzerine klinik hem nitel hem nicel araştırmalara ihtiyaç olduğu görülmüştür. Bir bozukluk olarak tanımlandığında önleyici veya tedavi edici birçok müdahalenin önünün açılacağı düşünülmektedir.
2. Duyguların besinler ile eşleştirilmesinin açıklanmasında literatürde baskın kuramların öğrenme ve psikosomatik kuram olduğu görülmekte ancak buna ilişkin nörobiyolojik daha çok bulguya ihtiyaç olduğu da göze çarpmaktadır. Bu öğrenmelerin beynin hangi bölgesinde gerçekleştiğine ilişkin fMRI çalışmaları yapılabilir.
3. Duygusal yeme davranışı birçok teorik temele dayandırılmaktadır. Bu teorik temellerin ispatlanabilmesi için uzun soluklu boylamsal çalışmalar yapılabilir. Örneğin bebeklikten, ergenliğe ve yetişkinlik döneminde kişilerin duygusal yeme davranışları belirli aralıklarla gözlemlenebilir. Bu gözlemler duygusal yeme davranışında önleyici birtakım çalışmaların önünü açabilir.
4. Literatür incelendiğinde duygusal yemenin bir bozukluk olarak algılanmaması nedeniyle bilinçli farkındalık temelli uygulamaların daha çok yeme bozuklukları genelinde çalışıldığı görülmüştür. Bilinçli farkındalık uygulamalarının duygusal yeme üzerindeki etkileri üzerine hem nitel hem nicel çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmüştür.

5. Yeme farkındalığı kavramının duygu düzenleme üzerindeki etkilerine yönelik araştırmalar sınırlıdır. Buna ilişkin literatür daha çok bilinçli farkındalığın duygu düzenleme üzerindeki etkisine yöneliktir. Dolayısıyla bu iki kavram (yeme farkındalığı ve bilinçli farkındalık) ne kadar kardeş olarak görülse de birinin diğerine olan referansını kırmak için yeme farkındalığının duygu düzenleme üzerindeki etkilerinin tek başına ele alındığı nörobiyolojik araştırmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir.

6. Duygusal iştaha ilişkin literatürün hem nicel hem nitel anlamda kısıtlı olduğu araştırma kavramları ile ilişkisini ortaya koyan araştırmaların az olduğu görülmüştür. Dolayısıyla yeme farkındalığı, bilinçli farkındalık ve duygusal yeme kavramları ile hem nicel hem nitel ilişkisini ortaya koyabilecek araştırmalar yapılabilir.

7. Bu araştırma genç ve yetişkin örneklem grubu için tasarlanmıştır. Ancak aynı program ergenler ve çocuklar üzerindeki etkilerini ortaya koymak amacıyla yeniden tasarlanıp duygusal yemeyi önleyici bir program olarak tasarlanabilir.

8. Geliştirilen programın duygusal yemeyi azaltmada etkisi olduğu hem nicel hem nitel bulgularla doğrulanmıştır. Bu program fMRI çalışmaları ile tekrarlanarak bu programın etkileri nörobiyolojik olarak da ortaya konabilir. Yani deneklerin beyinleri uygulama öncesinde ve sonrasında görüntülenerek programın etkileri nörobiyolojik olarak ispatlanabilir.

9. Deneysel uygulamalar sırasında katılımcıların bazı yeme farkındalığı pratiklerini daha çok benimsedikleri ve hayatlarına daha kolay entegre edebildikleri görülmüştür. Bu nedenle yeme farkındalığının pratikleri klinik ortamda deneysel uygulamalara tabi tutulup hangi uygulamanın uzun vadede daha etkili olduğu araştırılabilir.

10. Duygusal yemeye ilişkin kültürler arası araştırmalar sınırlıdır. Duygusal yeme davranışı kültürler arası faktörler dikkate alınarak derinlemesine incelenmelidir. Bu sayede duygusal yemenin bir bozukluk olarak DSM çerçevesinde tanı kriterlerine ilişkin referanslar belirlenebilir.

11. Bu araştırma daha çok katılımcıya ulaşmak, pandemi koşulları ve gerçek deneme deseniyle yapılmak istenmesi dolayısıyla online platformda yapılmıştır. Yüz yüze bir şekilde tekrarlanıp sonuçlar arasındaki tutarlılık test edilebilir.

12. Araştırma katılımcıları online platformda ilana başvuru yapabilecek teknoloji bilgisi olan toplumun belli bir kesimine göre yeterliliği daha yüksek olan kişilerce gerçekleştirilmiştir. Aynı araştırma eğitim seviyesi daha düşük kişiler ile tekrarlanıp sonuçlar karşılaştırılabilir.

13. Kişilerin ailelerinin yeme alışkanlıklarından etkilendikleri nitel bulgulara ortaya konmuştur. Ancak literatürde kişilerin yeme alışkanlıklarına ailenin etkisine yönelik araştırmaların nitel boyutta sınırlı olduğu görülmüştür. Dolayısıyla nitel araştırmalar aracılığı ile yeme alışkanlıklarında ailenin etki mekanizmaları daha net ortaya konabilir. Bu sayede nesilden nesile atarılan problemleri yeme davranışları üzerinde önleyici bir nitelik kazanılabilir.

14. Yeme farkındalığının ve farkındalık pratiklerinin duygu kontrolü üzerinde etkilerine yönelik katılımcı görüşleri nitel bulgular arasında tartışılmıştır. Ancak buna ilişkin etki mekanizmaları nörobiyolojik (fMRI) araştırmaları ile daha net ortaya konabilir.

15. Programın nitel bulgularında programın kişilerde beden farkındalığını arttırdığı yönünde bulgular yer almaktadır. Dolayısıyla bu çalışma beden algısı ve sosyal görünüş kaygısı kavramları dahil edilerek yeniden tekrarlanabilir.

6.2. ALAN UZMANLARINA YÖNELİK ÖNERİLER

1. Program içerisinde formal ve informal farkındalık pratikleri yer almaktadır. Dolayısıyla programı yeniden uygulayacak olan bir kişinin bu alanda deneyimlerinin olması önerilmektedir. Çünkü farkındalık bir kas gibidir ve çalıştıkça esneyen ve gelişen bir yapıya sahiptir. Uygulayıcının kendi deneyimleri katılımcı deneyimlerini yorumlama ve algılamada bir referans niteliği taşımaktadır.

2. Program sürecinde kişilerin duygusal yeme durumu araştırıldığı için katılımcıların duygusal sorunları sık sık açığa çıkmaktadır ki bu program içerisinde denek kaybına neden olabilmektedir. Dolayısıyla uygulayıcının duygusal süreçleri yönetme konusunda yetkin olması önem arz etmektedir.

3. Program sürecinde duygusal yeme üzerine çalışıldığı için birtakım travmatik olaylar açığa çıkabilir. Programın uygulanacağı kitlenin travma geçmişi araştırılarak bu duruma

ilişkin bir önlem alınabilir ya da uygulayıcı travmaya müdahale konusunda kendini geliştirebilir.

4. Araştırmacının birtakım yeme farkındalığı pratiklerinin uygulama eğitimi alması ve kendi farkındalık sürecinden geçmiş olması katılımcıları doğru yönlendirmesi ve programın başarıyla sonuçlanması amacıyla önerilmektedir.

5. Programda kişilerin yanlış yeme inançları ve aktarılmış beslenme alışkanlıkları üzerine durulan bir hafta bulunmaktadır. Dolayısıyla bu süreçte kişilerin yemek ve beslenmeye ilişkin çarpık bir takım ana ve ara inançları ortaya çıkmaktadır. Programı uygulayacak kişinin bu inançların tespiti ve farkındalığı konusunda bir donanıma sahip olması gerektiği düşünülmektedir.

6. Bu çalışmadaki denek sayısı denek kaybı düşünülerek deneyi tehlikeye atmamak adına yüksek tutulmuştur. Dolayısıyla grup yöneticisi hem programı yürütmeli hem sürece hâkim olabilmelidir. Bu yüzden program uygulayıcısının daha öncesinde grupla psikolojik danışma yürütme deneyimi olması önerilmektedir.

7. Bu programın duygusal yemeyi ve iştahı azalttığı nitel ve nicel bulgularla ispatlanmıştır. Birçok yeme bozukluğunun temelini duygusal yeme olduğu düşünüldüğünde bu tür programlar devletin sağlık kurumlarında destekleyici programlar olarak sürdürülebilir hale getirilebilir.

8. İhtiyaç analizi sürecinde diyetisyenlerin duygusal yiyen danışanlara nasıl müdahale edeceklerine yönelik zorlandıkları görülmüştür. Dolayısıyla diyetisyenlik bölümüne duygusal yemenin anlaşılması ve yönetilmesi konusunda birtakım dersler konulabilir.

9. Yeme alışkanlıklarının sosyal öğrenme aracılığı ile aktarılabilir birtakım mekanizmalar olduğu nitel bulgularla ortaya konmuştur. Bu program önleyici bir nitelik kazanması bakımından anne ve baba adaylarına verilebilir. Bu sayede yeme alışkanlıklarının nesilden nesile aktarım döngüsü kırılabilir.

7. KAYNAKLAR

- Adamopoulou, E., Olivieri, E., ve Triviza, E. (2021). Eating habits: The role of early life experiences and intergenerational transmission. *European Economic Review*, 5(4), 56-76. Doi: 10.1016/j.euroecorev.2024.104743
- Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T., ve Evers, C. (2011). Emotional eating: Eating when emotional or emotional about eating?. *Psychology & Health*, 26(1), 23–39. Doi:10.1080/08870440903207627
- Adriaanse, M. A., Prinsen, S., de WittHuberts, Jessie, C., de Ridder, D. T., ve Evers, C. (2016). ‘I ate too much so I must have been sad’: Emotions as a confabulated reason for overeating. *Appetite*, 1(103), 318–323. Doi:10.1016/j.appet.2016.04.028.
- Aftanas, L. I., ve Golocheikine, S. A. (2002). Non-linear dynamic complexity of the human EEG during meditation. *Neuroscience Letters*, 330(2), 143-146. Doi: 10.1016/s0304-3940(02)00745-0.
- Akarca, B. Z. (2023). *Çocukluk çağı travmalarının duygusal yeme üzerindeki etkisinde ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 824731).
- Akpınar, B. (2017). *Eğitimde Program Geliştirme ve Değerlendirme*. Ankara: Data Yayınları.
- Alberts, H. J., Thewissen, R., ve Raes, L. (2012). Dealing with problematic eating behaviour. The effects of a mindfulness-based intervention on eating behaviour, food cravings, dichotomous thinking and body image concern. *Appetite*, 58(3), 847-851. Doi: 10.1016/j.appet.2012.01.009
- Allan, J. L., Johnston, M., ve Campbell, N. (2010). Unintentional eating. What determines goal-incongruent chocolate consumption?. *Appetite*, 54(2), 422-425. Doi:10.1016/j.appet.2010.01.009.

- Allen, A. P., Kennedy, P. J., Dockray, S., Cryan, J. F., Dinan, T. G., ve Clarke, G. (2017). The trier social stress test: Principle sand practice. *Neurobiology of Stress*, 12(6), 113-126. Doi:10.1016/j.ynstr.2016.11.001.
- Almiron-Roig, E., Tsiountsioura, M., Lewis, H. B., Wu, J., Solis-Trapala, I., ve Jebb, S. A. (2015). Large portion sizes increase bite size and eating rate in overweight women. *Physiology & Behavior*, 139, 297-302. Doi: 10.1016/j.physbeh.2014.11.041.
- Al-Musharaf, S. (2020). Prevalence and predictors of emotional eating among healty young Saudi women during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*, 12, 2923. Doi:10.3390/nu12102923
- Alzheimer, G., Giles, G. E., Remedios, J. D., Kanarek, R. B., ve Urry, H. L. (2021). Do emotions prediect ating? The role of previous experiences in emotional eating in the lab and in daily life. *Appetite*, 1(158), 105016. Doi: 10.1016/j.appet.2020.105016.
- Alvarez, J. A., ve Emory, E. (2006). Executive function and the frontal lobes: a meta-analytic review. *Neuropsychology Review*, 16(1), 17–42. <https://doi.org/10.1007/s11065-006-9002-x>
- American Code Lotus. (2023, 20 Mart). Mindfulness. Erişim adresi: <https://www.amerikanhastanesi.org/arama-sonuc?search=mindfulness>
- Anderson, N. D., Lau, M. A., Segal, Z. V., ve Bishop, S. R. (2007). Mindfulness-based stress reduction and attentional control. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 14(6), 449-463. Doi:10.1002/cpp.544.
- Andrade, A. M., Greene, G. W., ve Melanson, K. J. (2008). Eating slowly led to decreases in energy intake within meals in healthy women. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(7), 1186-1191. Doi: 10.1016/j.jada.2008.04.026.

- Andrews, S. M. (2009). *Is mindfulness a luxury? Examining the role of socioeconomic status in the relationship between dispositional mindfulness and psychological distress*. (Yüksek Lisans Tezi, Southern Illinois University at Carbondale). Erişim adresi: <https://opensiuc.lib.siu.edu/theses/60/>
- Atzil, S., Gao, W., Fradkin, I., ve Barrett, L. F. (2018). Growing a social brain. *Nature Human Behaviour*, 2(9), 624-636. Doi:10.1038/s41562-018-0384-6.
- Avena, N. M., Bocarsly, M. E., ve Hoebel, B. G. (2012). Animal models of sugar and fat bingeing: Relationship to food addiction and increased body weight. *Psychiatric Disorders: Methods and Protocols*, 5(6), 351-365. Doi:10.1007/978-1-61779-458-2_23
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Baer, R. A., Fischer, S., ve Huss, D. B. (2005). Mindfulness and acceptance in the treatment of disordered eating. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23(4), 281-300. Doi:10.1007/s10942-005-0015-9.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., ve Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. Doi: 10.1177/1073191105283504.
- Baer, R.A., Walsh, E., ve Lykins, E.L.B. (2009). Assessment of mindfulness. In: Didonna, F. (Eds.) *Clinical Handbook of Mindfulness* (s. 153-168) içinde. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_10
- Bahl, S., Milne, G. R., Ross, S. M., Mick, D. G., Grier, S. A., Chugani, S. K., Chan, S. S., Gould, S., Cho, Y.-N., Dorsey, J. D., Schindler, R. M., Murdock, M. R., ve Boesen-Mariani, S. (2016). Mindfulness: Its transformative potential for consumer, societal, and environmental well-being. *Journal of Public Policy & Marketing*, 35(2), 198–210. <https://doi.org/10.1509/jppm.15.139>

- Bailey, N. W., Freedman, G., Raj, K., Sullivan, C. M., Rogasch, N. C., Chung, S. W., Hoy, K. E., Chambers, R., Hassed, C., Van Dam, N. T., Koenig, T., ve Fitzgerald, P. B. (2019). Mindfulness meditators show altered distributions of early and late neural activity markers of attention in a response inhibition task. *PloS one*, 14(8), e0203096. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0203096>
- Bajaj, B., ve Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63-67. Doi:10.1016/j.paid.2015.09.005.
- Bamford, A., Gonzalez, E., ve Lalla, S. (2019). The Effects of Mindful Eating Education on Increasing Satiety Signals (Teknik rapor). Loma Linda University Dijital Araştırma Merkezi web sayfasından erişildi: <https://scholarsrepository.llu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1038&context=rr>
- Baranowski, T., ve Wansink, B. (2007). Mindless eating: Why we eat more than we think. *A Journal of American Society for Nutrition*, 87(3), 34-45. Doi: <https://doi.org/10.1093/ajcn/87.3.795>
- Bargh, J. A., ve Chartrand, T. L. (1999). The unbearable automaticity of being. *American Psychologist*, 54(7), 462. Doi:10.1037/0003-066X.54.7.462.
- Barkeling, B., King, N. A., Näslund, E., ve Blundell, J. E. (2007). Characterization of obese individuals who claim to detect no relationship between their eating pattern and sensations of hunger or fullness. *International Journal of Obesity*, 31(3), 435–439. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803449>
- Barnes, V. A., ve Kristeller, J. L. (2016). Impact of Mindfulness-Based Eating Awareness on diet and exercise habits in adolescents. *International Journal of Complementary & Alternative Medicine*, 3(2), 70. <https://doi.org/10.15406/ijcam.2016.03.00070>
- Barnhofer, T., Chittka, T., Nightingale, H., Visser, C., ve Crane, C. (2010). State effects of two forms of meditation on prefrontal EEG asymmetry in previously

depressed individuals. *Mindfulness*, 1(1), 21-27. doi: 10.1007/s12671-010-0004-7.

Barrada, J. R., Cativiela, B., Van Strien, T., ve Cebolla, A. (2018). Intuitive eating. *European Journal of Psychological Assessment*, 36(1), 19-31. Doi:10.1027/1015-5759/a000482.

Bays, J. C. (2009). *Mindful Eating: A guide to rediscovering a healthy and joyful relationship with food*. Colorado: Shambhala Publications. Erişim adresi: https://www.google.com/search?q=Shambhala+Publications&oq=Shambhala+Publications&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBBzQ0MmowajeoAgCwAgA&sourceid=chrome&ie=UTF-8

Beauregard, M., Levesque, J., ve Bourgouin, P. (2001). Neural correlates of conscious self-regulation of emotion. *The Journal of Neuroscience*, 21(18), 16-180. Doi: 10.1523/JNEUROSCI.21-18-j0001.2001.

Beccia, A. L., Ruf, A., Druker, S., Ludwig, V. U., ve Brewer, J. A. (2020). Women's experiences with a mindful eating program for binge and emotional eating: A qualitative investigation into the process of change. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 26(10), 937-944. Doi: 10.1089/acm.2019.0318.

Beck, A. T. (2005). Buddhism and cognitive therapy. *Cognitive Therapy Today*, 10, 1-4. Erişim adresi: https://www.nyccognitivetherapy.com/uploads/6/3/4/5/6345727/buddhism_and_cognitive_therapy.pdf

Beebe, B., Stern, D., Freedman, N., ve Grand, S. (1977). Communicative Structures and Psychic Structures. Freedman, N., Grand, S. (Ed.), *The Downstate series of research in psychiatry and psychology*: Volume 1. (p. 288). Germany: Springer. Erişim adresi: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-1-4757-0492-1>

Bekker, M. H., Van De Meerendonk, C., ve Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 461-469. Doi: 10.1002/eat.20041.

- Bellisle, F., Dalix, A. M., ve Slama, G. (2004). Nonfood-related environmental stimuli induce increased meal intake in healthy women: Comparison of television viewing versus listening to a recorded story in laboratory settings. *Appetite*, 43(2), 175-180. Doi:10.1016/j.appet.2004.04.004.,
- Bennett, J., Greene, G., ve Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*, 60(2), 187-192. Doi:10.1016/j.appet.2012.09.023.
- Berg, B. L. ve Lune, H. (2015). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. (2. bs. çev. Sarı, A.). Konya: Eğitim Yayınevi.
- Bernatova, T., ve Svetlak, M. (2017). Emotional and interoceptive awareness and its relationship to restriction in young women with eating disorders and healthy controls: a cascade from emotional to behavioral dysregulation. *Activitas Nervosa Superior*, 59(2), 78-86. Doi:10.1007/s41470-017-0006-z.
- Berthoud, H. R., ve Morrison, C. (2008). The brain, appetite, and obesity. *Annual Review of Psychology*, 59, 55-92. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093551>
- Bilgen, S. Ş. (2018). *Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği geliştirilmesi geçerlilik ve güvenilirliği çalışması* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 490841).
- Birnie, K., Speca, M., ve Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26(5), 359-371. <https://doi.org/10.1002/smi.1305>
- Birtwell, K., Williams, K., Van Marwijk, H., Armitage, C. J., ve Sheffield, D. (2019). An exploration of formal and informal mindfulness practice and associations with wellbeing. *Mindfulness*, 10(1), 89-99. Doi: 10.1007/s12671-018-0951-y.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A

proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>

Blissett, J., Haycraft, E., ve Farrow, C. (2010). Inducing preschool children's emotional eating: relations with parental feeding practices. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 92(2), 359–365. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2010.29375>

Bloom, B. S., Madaus, G. F., ve Hastings, J. T. (1971). *Handbook on Formative and Summative Evaluation of Student Learning*. New York: McGraw-Hill.

Boden, M. T., Irons, J. G., Feldner, M. T., Bujarski, S., ve Bonn-Miller, M. O. (2015). An investigation of relations among quality of life and individual facets of emotional awareness and mindfulness. *Mindfulness*, 6(4), 700–707. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0308-0>

Booth, C., Spronk, D., Grol, M., ve Fox, E. (2018). Uncontrolled eating in adolescents: The role of impulsivity and automatic approach bias for food. *Appetite*, 120(1), 636–643. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.10.024>

Bornemann, B., Herbert, B. M., Mehling, W. E., ve Singer, T. (2015). Differential changes in self-reported aspects of interoceptive awareness through 3 months of contemplative training. *Frontiers in Psychology*, 6(5), 1504–1530. Doi: 10.3389/fpsyg.2014.01504.

Bost, K. K., Wiley, A. R., Fiese, B., Hammons, A., McBride, B., ve Strong Kids Team. (2014). Associations between adult attachment style, emotion regulation, and preschoolchildren's food consumption. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 35(1), 50–61. Doi:10.1097/01.DBP.0000439103.29889.18

Bostanov, V., Keune, P. M., Kotchoubey, B., ve Hautzinger, M. (2012). Event-related brain potentials reflect increased concentration ability after mindfulness-based cognitive therapy for depression: a randomized clinical trial. *Psychiatry Research*, 199(3), 174–180. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.05.031>

- Bowlby J. (1980). By ethology out of psycho-analysis: An experiment in inter breeding. *Animal Behaviour*, 28(3), 649–656. [https://doi.org/10.1016/s0003-3472\(80\)80125-4](https://doi.org/10.1016/s0003-3472(80)80125-4)
- Bowlby, J. (2008). *Attachment*. UK: Basic books. Erişim adresi: https://books.google.com.tr/books/about/Attachment.html?id=WA7JejeXYd4C&redir_esc=y
- Bowlby, R. (2007). Babies and toddlers in non-parental daycare can avoid stress and anxiety if they develop a lasting secondary attachment bond with one carer who is consistently accessible to them. *Attachment & Human Development*, 9(4), 307–319. <https://doi.org/10.1080/14616730701711516>
- Bozbek, S. (2022). *Algılanan stresin duygusal yeme üzerindeki etkisinde kendilik algısının aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 748196).
- Braden, A., Emley, E., Watford, T., Anderson, L., ve Musher-Eizenman, D. (2020). Self-reported emotionaleating is not related to greater food intake: results from two laboratory studies. *Psychology & Health*, 35(4), 500-517. Doi: 10.1080/08870446.2019.1649406.
- Braden, A., Musher-Eizenman, D., Watford, T., ve Emley, E. (2018). Eating when depressed, anxious, bored, or happy: Are emotional eating types associated with unique psychological and physical health correlates?. *Appetite*, 125, 410-417. Doi: 10.1016/j.appet.2018.02.022.
- Braet, C., Claus, L., Goossens, L., Moens, E., Van Vlierberghe, L., ve Soetens, B. (2008). Differences in eating style between overweight and normal-weight youngsters. *Journal of Health Psychology*, 13(6), 733-743. Doi:10.1177/1359105308093850
- Brantley, C., Knol, L. L., ve Douglas, J. W. (2023). Parental mindful eating practices and mindful eating intervention sare associated with child emotional eating. *Nutrition Research*, 111(5), 34-43. Doi: 10.1016/j.nutres.2022.11.001.

- Braude, L., ve Stevenson, R. J. (2014). Watching television while eating increases energy intake. Examining the mechanisms in female participants. *Appetite*, 76, 9–16. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.01.005>
- Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y. Y., Weber, J., ve Kober, H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108(50), 20254–20259. <https://doi.org/10.1073/pnas.1112029108>
- Brinck, I., Reddy, V., Zahavi, D., Durt, C., Fuchs, T., ve Tewes, C. (2017). Embodiment, Enaction, and Culture: Investigating the Constitution of the Shared World. ABD: MIT Press. Erişim adresi: <https://doi.org/10.7551/mitpress/10799.003.0030>
- Brown, A. J., Smith, L. T., ve Craighead, L. W. (2010). Appetite awareness as a mediator in an eating disorders prevention program. *Eating Disorders*, 18(4), 286–301. Doi:10.1080/10640266.2010.490118.
- Brown, K. W., Creswell, J. D., ve Ryan, R. M. (Eds.). (2015). *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*. NewYork: The Guilford Press. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/259867686_Handbook_of_mindfulness_Theory_research_and_practice
- Brown, K. W., Goodman, R. J., ve Inzlicht, M. (2013). Dispositional mindfulness and the attenuation of neural responses to emotional stimuli. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 93–99. <https://doi.org/10.1093/scan/nss004>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>

- Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Bruch, H. (1974). *Eating Disorders: Obesity, Anorexia Nervosa, and the Person within*. UK: Routledge ve Kegan Paul.
- Brunstrom, J. M., ve Mitchell, G. L. (2006). Effects of distraction on the development of satiety. *British Journal of Nutrition*, 96(4), 761-769. Doi:10.1079/BJN20061880
- Bullock, A. J., ve Goldbacher, E. M. (2023). Interoceptive awareness and emotional eating in college women: the role of appetite and emotional awareness. *Journal of American College Health*, 71(8), 2445–2450. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1970566>
- Burke, C. A. (2010). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 133-144. Doi:10.1007/s10826-009-9282-x.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Campbell, D. T. (1957). Factors relevant to the validity of experiments in social settings. *Psychological Bulletin*, 54(4), 297–312. <https://doi.org/10.1037/h0040950>
- Can, A. (2013). *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Canetti, L., Bachar, E., ve Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioural Processes*, 60(2), 157-164. Doi: 10.1016/s0376-6357(02)00082-7.

- Carmody, J., ve Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33. Doi:10.1007/s10865-007-9130-7.
- Carrière, K., Khoury, B., Günak, M. M., ve Knäuper, B. (2018). Mindfulness-based interventions for weight loss: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews: An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 19(2), 164–177. <https://doi.org/10.1111/obr.12623>
- Carver, C.S., ve Scheier, M.F. (2011). Self-regulation of action and affect. K.D. Vohs ve R.F. Baumeister (Eds.), *Handbook of Self Regulation* (s. 3–21) içinde. NY: Guilford.
- Catalan-Matamoros, D., Helvik-Skjaerven, L., Labajos-Manzanares, M. T., Martínez-de-Salazar-Arboleas, A., ve Sánchez-Guerrero, E. (2011). A pilot study on the effect of Basic Body Awareness Therapy in patients with eating disorders: a randomized controlled trial. *Clinical Rehabilitation*, 25(7), 617-626. Doi:10.1177/0269215510394223.
- Cavanna, A. E., Shah, S., Eddy, C. M., Williams, A., ve Rickards, H. (2011). Consciousness: A neurological perspective. *Behavioural Neurology*, 24(1), 107–116. Doi: 10.3233/BEN-2011-0322.
- Chacko, S. A., Yeh, G. Y., Davis, R. B., ve Wee, C. C. (2016). A mindfulness-based intervention to control weight after bariatric surgery: Preliminary results from a randomized controlled pilot trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 28, 13–21. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.07.001>
- Chao, A., Grey, M., Whittemore, R., Reuning-Scherer, J., Grilo, C. M., ve Sinha, R. (2016). Examining the mediating roles of binge eating and emotional eating in the relationships between stress and metabolic abnormalities. *Journal of Behavioral Medicine*, 39(2), 320-332. Doi:10.1007/s10865-015-9699-1.

- Chaput, J. P., Visby, T., Nyby, S., Klingenberg, L., Gregersen, N. T., Tremblay, A., ... ve Sjödin, A. (2011). Video game playing increases food intake in adolescents: a randomized cross over study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 93(6), 1196-1203. Doi:10.3945/ajcn.110.008680.
- Chatzisarantis, N. L., ve Hagger, M. S. (2007). Mindfulness and the intention-behavior relationship within the theory of planned behavior. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 33(5), 663–676. <https://doi.org/10.1177/0146167206297401>
- Chen, Q., ve Yan, Z. (2016). Does multi tasking with mobile phone saffect learning? A review. *Computers in Human Behavior*, 54 (6), 34-42. Doi:10.1016/j.chb.2015.07.047
- Chiesa, A., ve Malinowski, P. (2011). Mindfulness-based approaches: Are they all the same?. *Journal of Clinical Psychology*, 67(4), 404-424. Doi: 10.1002/jclp.20776.
- Chiesa, A., ve Serretti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological Medicine*, 40(8), 1239 1252. Doi: 10.1017/S0033291709991747.
- Christensen, L., ve Pettijohn, L. (2001). Mood and carbohydrate cravings. *Appetite*, 36(2), 137-145. Doi: 10.1006/appe.2001.0390
- Clementi, C., Casu, G., ve Gremigni, P. (2017). An Abbreviated Version of the Mindful Eating Questionnaire. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 49(4), 352–356.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2017.01.016>
- Coffey, E., Berenbaum, H., ve Kerns, J. (2003). Brief Report. *Cognition & Emotion*, 17(4), 671–679. <https://doi.org/10.1080/02699930302304>
- Cohen, D. A., ve Farley, T. A. (2008). Eating as an automatic behavior. *Preventing Chronic Disease*, 5(1), 1-7. Erişim

adresi:https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/reprints/2008/RAND_RP1326.pdf

- Connelly, M., Bromberg, M. H., Anthony, K. K., Gil, K. M., Franks, L., ve Schanberg, L. E. (2012). Emotion regulation predicts pain and functioning in children with juvenile idiopathic arthritis: an electronic diary study. *Journal of Pediatric Psychology*, 37(1), 43–52. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsr088>
- Cook, T.D. ve Campbell, D.T. (1979). *Quasi-experimentation: Design and Analysis Issues for Field Settings*. Chicago: Rand McNally. Erişim adresi: https://books.google.com.tr/books/about/Quasi_experimentation.html?id=BFNqAAAAMAAJ&redir_esc=y
- Cools, J., Schotte, D. E., ve McNally, R. J. (1992). Emotional arousal and over eating in restrained eaters. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(2), 348. Doi:10.1037//0021-843x.101.2.348.
- Cooper, M. J., ve Warren, L. (2011). The relationship between body weight (body mass index) and attachment history in young women. *Eating Behaviors*, 12(1), 94–96. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2010.11.006>
- Coşkun, R., Altunışık, R. ve Yıldırım, E. (2017). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri :Spss Uygulamalı*. Sakarya: Sakarya Kitapevi.
- Craig A. D. (2003). Interoception: the sense of the physiological condition of the body. *Current Opinion in Neurobiology*, 13(4), 500–505. [https://doi.org/10.1016/s0959-4388\(03\)00090-4](https://doi.org/10.1016/s0959-4388(03)00090-4)
- Craighead, L. W., ve Allen, H. N. (1995). Appetite awareness training: A cognitive behavioral intervention for binge eating. *Cognitive and Behavioral Practice*, 2(2), 249-270. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(95\)80013-1](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(95)80013-1)
- Cramer, H., Thoms, M. S., Anheyer, D., Lauche, R., ve Dobos, G. (2016). Yoga in women with abdominal obesity—a randomized controlled trial. *Deutsches Ärzteblatt International*, 113(39), 645-652. Doi: 10.3238/arztebl.2016.0645.

- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 491-516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I., ve Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine*, 69(6), 560–565. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3180f6171f>
- Creswell, J. W. (2002). *Educational Research: Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. USA: Merrill PrenticeHall. Erişim adresi: https://books.google.com.tr/books/about/Educational_Research.html?hl=id&id=4PywcQAACAAJ&redir_esc=y
- Creswell, J. W. (2009). Research Design: *Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. USA: Sage Publications. Erişim adresi: https://books.google.com.tr/books/about/Research_Design.html?id=4uB76IC_pOQC&redir_esc=y
- Creswell, J. W. (2017). *Araştırma Deseni: Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları*. (3. Bs. Çev. Demir, S. B). Ankara: Eğiten Kitap Yayınevi
- Creswell, J. W. ve Plano-Clark V. L., (2015). *Karma Yöntem Araştırmaları: Tasarımı ve Yürütölmesi*. (2. bs. çev. Dede, Y. ve Demir, S. B.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Creswell, J. W., Shope, R., Clark, V. L. P., ve Green, D. O. (2006). How interpretive qualitative research extends mixed methods research. *Research in the Schools*, 13(1), 1–11. Erişim adresi: <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=97d962208ddefbf01b3de936446c0ee20381df10>
- Critchley, H. D., Wiens, S., Rotshtein, P., Ohman, A., ve Dolan, R. J. (2004). Neural systems supporting interoceptive awareness. *Nature Neuroscience*, 7(2), 189–195. <https://doi.org/10.1038/nn1176>

- Crockett, A. C., Myhre, S. K., ve Rokke, P. D. (2015). Boredom proneness and emotion regulation predict emotional eating. *Journal of Health Psychology*, 20(5), 670-680. Doi: 10.1177/1359105315573439.
- Çetin, K. (2020). *Mutfak ve Yemek Kültürü*. İstanbul: Ravza Yayıncılık
- Dalen, J., Smith, B. W., Shelley, B. M., Sloan, A. L., Leahigh, L., ve Begay, D. (2010). Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. *Complementary Therapies in Medicine*, 18(6), 260-264. Doi: 10.1016/j.ctim.2010.09.008.
- Dalley, J. W., Everitt, B. J., ve Robbins, T. W. (2011). Impulsivity, compulsivity, and top-down cognitive control. *Neuron*, 69(4), 680-694. Doi: 10.1016/j.neuron.2011.01.020.
- Dallman, M. F., Akana, S. F., Strack, A. M., Scribner, K. S., Pecoraro, N., La Fleur, S. E., ... ve Gomez, F. (2004). Chronic stress-induced effects of corticosterone on brain: direct and indirect. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1018(1), 141-150. <https://doi.org/10.1196/annals.1296.017>
- Dallman, M. F., la Fleur, S. E., Pecoraro, N. C., Gomez, F., Houshyar, H., ve Akana, S. F. (2004). Minireview: Glucocorticoids—food intake, abdominal obesity, and wealthy nations in 2004. *Endocrinology*, 145(6), 2633-2638. Doi: 10.1210/en.2004-0037
- Dallman, M. F., Pecoraro, N. C., ve la Fleur, S. E. (2005). Chronic stress and comfort “foods”: Self-medication and abdominal obesity. *Brain, Behavior, and Immunity*, 19(4), 275-280. Doi: 10.1016/j.bbi.2004.11.004
- Danielsson, L., Papoulias, I., Petersson, E. L., Carlsson, J., ve Waern, M. (2014). Exercise or basic body awareness therapy as add-on treatment for major depression: a controlled study. *Journal of Affective Disorders*, 168, 98–106. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.06.049>

- Danner, U. N., Evers, C., Stok, F. M., van Elburg, A. A., ve de Ridder, D. T. (2012). A double burden: emotional eating and lack of cognitive reappraisal in eating disordered women. *European Eating Disorders Review: The Journal of the Eating Disorders Association*, 20(6), 490–495. <https://doi.org/10.1002/erv.2184>
- Danner, U., Avian, A., Macheiner, T., Salchinger, B., Dalkner, N., Fellendorf, F. T., Birner, A., Bengesser, S. A., Platzer, M., Kapfhammer, H. P., Probst, M., ve Reininghaus, E. Z. (2017). "ABC"-The Awareness-Body-Chart: A new tool assessing body awareness. *PloS one*, 12(10), e0186597. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0186597>
- David, D., Lynn, S. J., ve Das, L. S. (2013). Self-acceptance in Buddhism and psychotherapy. M. E. Bernard (Ed.), *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research* (s. 19–38) içinde. Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6_2
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., ve Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564–570. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000077505.67574.e3>
- Davidson, T. L., ve Stevenson, R. J. (2022). Appetitive interoception, the hippocampus and western-style diet. *Reviews in Endocrine & Metabolic Disorders*, 23(4), 845–859. <https://doi.org/10.1007/s11154-021-09698-2>
- Davis, C., Patte, K., Levitan, R., Reid, C., Tweed, S., ve Curtis, C. (2007). From motivation to behaviour: a model of reward sensitivity, overeating, and food preferences in the risk profile for obesity. *Appetite*, 48(1), 12-19. Doi: 10.1016/j.appet.2006.05.016.
- Dayan, P., ve Niv, Y. (2008). Reinforcement learning: The good, the bad and the ugly. *Current Opinion in Neurobiology*, 18(2), 185-196. Doi:10.1016/j.conb.2008.08.003.

- De Bruijn, G. J., Kremers, S. P., De Vet, E., De Nooijer, J., Van Mechelen, W., ve Brug, J. (2007). Does habit strength moderate the intention–behaviour relationship in the theory of planned behaviour? The case of fruit consumption. *Psychology and Health*, 22(8), 899-916. <https://doi.org/10.1080/14768320601176113>
- De Castro J. M. (1995). Social facilitation of food intake in humans. *Appetite*, 24(3), 260. [https://doi.org/10.1016/s0195-6663\(95\)99835-7](https://doi.org/10.1016/s0195-6663(95)99835-7)
- De Jong, M., Lazar, S. W., Hug, K., Mehling, W. E., Hölzel, B. K., Sack, A. T., Peeters, F., Ashih, H., Mischoulon, D., ve Gard, T. (2016). Effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on body awareness in patients with chronic pain and comorbid depression. *Frontiers in Psychology*, 30(7), 967. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00967>
- DeBruijn, G. J., Kroeze, W., Oenema, A., ve Brug, J. (2008). Saturated fat consumption and the Theory of planned behaviour: Explorin gadditive and interactive effects of habit strength. *Appetite*, 51(2), 318-323. Doi:10.1016/j.appet.2008.03.012.
- Demirci, E. (2023). *Depresyon düzeyleri ve duygusal yeme arasındaki ilişkiye öz yeterliğin aracı rolünün incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 825318).
- Demirel, B., Yavuz, F.K., Karadere, M.E., Şafak, Y. ve Türkçapar, M.H. (2014). Duygusal İştah Anketi'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik, beden kitle indeksi ve duygusal şemalarla ilişkisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3 (4), 171-181. Erişim adresi: <https://tr-scales.arabpsychology.com/wp-content/uploads/pdf/duygusal-istah-anketi-toad.pdf>
- Demirel, Ö. (2021). *Eğitimde Program Geliştirme*. Ankara: Pegem Yayıncılık
- Dereboy, Ç., Şahin-Demirkapı, E., Şakiroğlu, M., ve Şafak öztürk, C. (2018). Çocukluk çağı travmalarının, kimlik gelişimi, duygu düzenleme güçlüğü ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4), 269-278. Doi : 10.5080/u20463

- DeVibe, M., Bjørndal, A., Fattah, S., Dyrdal, G. M., Halland, E., ve Tanner-Smith, E. E. (2017). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for improving health, quality of life and social functioning in adults: a systematic review and meta-analysis. *Campbell Systematic Reviews*, 13(1), 1-264. <https://doi.org/10.4073/csr.2012.3>
- DeZwaan, M., Bach, M., Mitchell, J. E., Ackard, D., Specker, S. M., Pyle, R. L., ve Pakesch, G. (1995). Alexithymia, obesity, and binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 17(2), 135-140. Doi: 10.1002/1098-108x(199503)17:2<135::aid-eat2260170205>3.0.co;2-7.
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Cinelli, G., Bigioni, G., Soldati, L., Attinà, A., ... ve De Lorenzo, A. (2020). Psychological aspects and eating habits during COVID-19 home confinement: results of EHLC-COVID-19 Italian online survey. *Nutrients*, 12(7), 2152. Doi: 10.3390/nu12072152
- Diekhof, E. K., Geier, K., Falkai, P., ve Gruber, O. (2011). Fear is only as deep as the mind allows: a coordinate-based meta-analysis of neuroimaging studies on the regulation of negative affect. *Neuro Image*, 58(1), 275–285. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2011.05.073>
- Diliberti, N., Bordi, P. L., Conklin, M. T., Roe, L. S., ve Rolls, B. J. (2004). Increased portion size leads to increased energy intake in a restaurant meal. *Obesity Research*, 12(3), 562–568. <https://doi.org/10.1038/oby.2004.64>
- Dimidjian, S., ve Segal, Z. V. (2015). Prospects for a clinical science of mindfulness-based intervention. *American Psychologist*, 70(7), 593-620. Doi: 10.1037/a0039589.
- Disner, S. G., Beevers, C. G., Haigh, E. A., ve Beck, A. T. (2011). Neural mechanisms of the cognitive model of depression. *Nature Reviews Neuroscience*, 12(8), 467–477. <https://doi.org/10.1038/nrn3027>
- Doll, A., Hölzel, B. K., Mulej Bratec, S., Boucard, C. C., Xie, X., Wohlschläger, A. M., ve Sorg, C. (2016). Mindful attention to breath regulates emotions via increased

amygdala-prefrontal cortex connectivity. *Neuro Image*, 134, 305–313.
<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2016.03.041>

Dos Santos Quaresma, M. V., Marques, C. G., Magalhães, A. C. O., ve Dos Santos, R. V. T. (2021). Emotional eating, binge eating, physical inactivity, and vespertine chronotype are negative predictors of dietary practices during COVID-19 social isolation: A cross-sectional study. *Nutrition*, 90, 111223. Doi: 10.1016/j.nut.2021.111223

Dreeben, S. J., Mamberg, M. H., ve Salmon, P. (2013). The MBSR body scan in clinical practice. *Mindfulness*, 4(4), 394-401. Doi:10.1007/s12671-013-0212-z.

Duman, G. B. (2013). Türkçenin Yabancı Dil Olarak Öğretiminde Materyal Geliştirme ve Materyallerin Etkin Kullanımı. *Ana Dili Eğitimi Dergisi*, 1(2), 1-8. Doi: <https://doi.org/10.16916/aded.16003>

Dunn, B. D., Galton, H. C., Morgan, R., Evans, D., Oliver, C., Meyer, M., Cusack, R., Lawrence, A. D., ve Dalgleish, T. (2010). Listening to your heart. How interoception shapes emotion experience and intuitive decision making. *Psychological Science*, 21(12), 1835–1844.
<https://doi.org/10.1177/0956797610389191>

Dunne, J. (2018). Mindfulness in anorexia nervosa: an integrated review of the literature. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 24(2), 109-117. Doi: 10.1177/1078390317711250.

Durão, C., Vaz, C., de Oliveira, V. N., ve Calhau, C. (2021). Confinement during the COVID-19 pandemic after metabolic and bariatric surgery—associations between emotional distress, energy-dense foods, and body mass index. *Obesity Surgery*, 31(10), 4452-4460. Doi: 10.1007/s11695-021-05608-2

Ebnetter, D., Latner, J., Rosewall, J., ve Chisholm, A. (2012). Impulsivity in restrained eaters: Emotional and external eating are associated with attentional and motor impulsivity. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 17, 62-65. Doi:10.1007/BF03325330.

- Echeverri-Alvarado, B., Pickett, S., ve Gildner, D. (2020). A model of post-traumatic stress symptoms on binge eating through emotion regulation difficulties and emotional eating. *Appetite*, 1(150), 104-659. Doi: 10.1016/j.appet.2020.104659.
- Eizaguirre, A. E., de Cabezón, A. O. S., de Alda, I. O., Olariaga, L. J., ve Juaniz, M. (2004). Alexithymia and its relationships with anxiety and depression in eating disorders. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 321-331. Doi:10.1016/S0191-8869(03)00099-0.
- Eldredge, K. L., ve Agras, W. S. (1996). Weight and shape overconcern and emotional eating in binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 19(1), 73–82. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199601\)19:1<73::AID-EAT9>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199601)19:1<73::AID-EAT9>3.0.CO;2-T)
- Elfhag, K., ve Morey, L. C. (2008). Personality traits and eating behavior in the obese: poor self-control in emotional and external eating but personality assets in restrained eating. *Eating Behaviors*, 9(3), 285–293. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2007.10.003>
- Elliston, K. G., Ferguson, S. G., ve Schüz, B. (2017). Personal and situational predictors of everyday snacking: An application of temporal self-regulation theory. *British Journal of Health Psychology*, 22(4), 854-871. Doi:10.1111/bjhp.12259.
- Ello-Martin, J. A., Ledikwe, J. H., ve Rolls, B. J. (2005). The influence of food portion size and energy density on energy intake: implications for weight management. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 82(1), 236–241. <https://doi.org/10.1093/ajcn/82.1.236S>
- Emerson, J. A., Hurley, K. M., Caulfield, L. E., ve Black, M. M. (2017). Maternal mental health symptoms are positively related to emotional and restrained eating attitudes in a statewide sample of mothers participating in a supplemental nutrition program for women, infants and young children. *Maternal & Child Nutrition*, 13(1), e12247. <https://doi.org/10.1111/mcn.12247>

- Endler, N. S., ve Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6(1), 50–60. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.1.50>
- Engel, S. G., Crosby, R. D., Thomas, G., Bond, D., Lavender, J. M., Mason, T., ... ve Wonderlich, S. A. (2016). Ecological momentary assessment in eating disorder and obesity research: a review of the recent literature. *Current Psychiatry Reports*, 18(4), 37. Doi: 10.1007/s11920-016-0672-7.
- Engström, M., Willander, J., ve Simon, R. (2022). A review of the methodology, taxonomy, and definitions in recent fMRI research on meditation. *Mindfulness*, 13(3), 541-555. Doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01782-7>
- Enül, B. (2021). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn tutumları ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide duygu dışavurumunun rolü* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 722630).
- Epstein, L. H., Leddy, J. J., Temple, J. L., ve Faith, M. S. (2007). Food reinforcement and eating: A multi level analysis. *Psychological Bulletin*, 133(5), 884-906. Doi:10.1037/0033-2909.133.5.884.
- Epstein, R. M. (1999). Mindful Practice. *Jama*, 282(9), 833-839. Doi:10.1001/jama.282.9.833.
- Erişen, Y. (1998). Program geliştirme modelleri üzerine bir inceleme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 13(13), 79-97. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kuvey/issue/10335/126656>
- Evers, C., de Ridder, D. T. D., ve Adriaanse, M. A. (2009). Assessing yourself as an emotional eater: Mission impossible? *Health Psychology*, 28(6), 717–725. Doi:10.1037/a0016700

- Evers, C., Marijn Stok, F., ve de Ridder, D. T. (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(6), 792-804. Doi:10.1177/0146167210371383
- Fairburn, C. G., ve Bohn, K. (2005). Eating disorder NOS (EDNOS): an example of the troublesome “not otherwise specified” (NOS) category in DSM-IV. *Behaviour Research and Therapy*, 43(6), 691-701. Doi: 10.1016/j.brat.2004.06.011.
- Farb, N. A., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., ve Anderson, A. K. (2007). Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 313-322. Doi: 10.1093/scan/nsm030.
- Farb, N., Daubenmier, J., Price, C. J., Gard, T., Kerr, C., Dunn, B. D., ... ve Mehling, W. E. (2015). Interoception, contemplative practice, and health. *Frontiers in Psychology*, 9(6), 763-790. Doi: 10.3389/fpsyg.2015.00763.
- Farrow, C. V., ve Tarrant, M. (2009). Weight-based discrimination, body dissatisfaction and emotional eating: the role of perceived social consensus. *Psychology & Health*, 24(9), 1021–1034. <https://doi.org/10.1080/08870440802311348>
- Fassino, S., Pierò, A., Gramaglia, C., ve Abbate-Daga, G. (2004). Clinical, psychopathological and personality correlates of interoceptive awareness in anorexia nervosa, bulimia nervosa and obesity. *Psychopathology*, 37(4), 168-174. Doi: 10.1159/000079420
- Feldman, G., Greeson, J., ve Senville, J. (2010). Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 1002-1011. Doi: 10.1016/j.brat.2010.06.006.
- Fisberg, M., Gioia, N., ve Maximino, P. (2024). Transgenerational transmission of eating habits. *Jornal de Pediatria*, 100(1), 82–S87. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2023.11.007>

- Fischer, D., Stanszus, L., Geiger, S., Grossman, P., ve Schrader, U. (2017). Mindfulness and sustainable consumption: A systematic literature review of research approaches and findings. *Journal of Cleaner Production*, 162, 544-558. Doi:10.1016/j.jclepro.2017.06.007
- Fisher, N. R., Mead, B. R., Lattimore, P., ve Malinowski, P. (2017). Dispositional mindfulness and reward motivated eating: The role of emotion regulation and mental habit. *Appetite*, 118, 41-48. Doi: 10.1016/j.appet.2017.07.019.
- Flaskerud, J. H., (2015) Mood and Food. *Issues in Mental Health Nursing*, 36(4), 307-310. Doi:10.3109/01612840.2014.962677.
- Fonagy, P., Gergely, G., ve Jurist, E. L. (2018). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. UK: Routledge. Erişim adresi: <https://doi.org/10.4324/9780429471643>
- Fonagy, P., Gergely, G., ve Target, M. (2007). The parent–infant dyad and the construction of the subjective self. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48(3-4), 288-328. Doi:10.1111/j.1469-7610.2007.01727.x.
- Fonagy, P., Leigh, T., Steele, M., Steele, H., Kennedy, R., Mattoon, G., ... ve Gerber, A. (1996). The relation of attachment status, psychiatric classification, and response to psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(1), 22-44. Doi:10.1037//0022-006x.64.1.22.
- Fonagy, P., ve Target, M. (2005). Bridging the transmission gap: An end to an important mystery of attachment research? *Attachment & Human Development*, 7(3), 333–343. <https://doi.org/10.1080/14616730500269278>
- Fonseca, V. V., Ares, G., ve Deliza, R. (2019). Do food-related emotional associations differ with socio-economic status? An exploratory qualitative study with Brazilian consumers. *Food Research International*, 116, 687-696. Doi: 10.1016/j.foodres.2018.08.097.

- Fotopoulou, A., ve Tsakiris, M. (2017). Mentalizing homeostasis: The social origins of interoceptive inference. *Neuro Psychoanalysis*, 19(1), 3-28. <https://doi.org/10.1080/15294145.2017.1294031>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., ve Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. (8th ed.). New York: McGraw-Hill. Erişim adresi: <https://archive.org/details/methodology-alobatnic-libraries/page/n35/mode/2up>
- Framson, C., Kristal, A. R., Schenk, J. M., Littman, A. J., Zeliadt, S., ve Benitez, D. (2009). Development and validation of the mindful eating questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(8), 1439–1444. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.05.006>
- Frayn, M., Khanyari, S., ve Knäuper, B. (2020). A 1-day acceptance and commitment therapy workshop leads to reductions in emotional eating in adults. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25(5), 1399-1411. Doi:10.1007/s40519-019-00778-6.
- Frayn, M., Livshits, S., ve Knäuper, B. (2018). Emotional eating and weight regulation: A qualitative study of compensatory behaviors and concerns. *Journal of Eating Disorders*, 6, 1-10. Doi: 10.1186/s40337-018-0210-6.
- Frayn, M., ve Knäuper, B. (2018). Emotional eating and weight in adults: A review. *Current Psychology*, 37(5), 924-933. Doi:10.1007/s12144-017-9577-9.
- Fresco, D. M., Flynn, J. J., Mennin, D. S., ve Haigh, E. A. P. (2011). Mindfulness-based cognitive therapy. J. D. Herbert ve E. M. Forman (Eds.), *Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: Understanding and applying the new therapies* (s. 57–82) içinde. John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781118001851.ch3>
- Frith, C. (2002). Attention to action and awareness of other minds. *Consciousness and Cognition*, 11(4), 481-487. Doi:10.1016/s1053-8100(02)00022-3.,

- Fuentes Artiles, R., Staub, K., Aldakak, L., Eppenberger, P., Rühli, F., ve Bender, N. (2019). Mindful eating and common diet programs lower body weight similarly: Systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 20(11), 1619-1627. Doi: 10.1111/obr.12918.
- Fürtjes, S., King, J. A., Goeke, C., Seidel, M., Goschke, T., Horstmann, A., ve Ehrlich, S. (2020). Automatic and Controlled Processing: Implications for Eating Behavior. *Nutrients*, 12(4), 1097. <https://doi.org/10.3390/nu12041097>
- Gall, M. D., Borg, W. R., ve Gall, J. P. (2003). *Educational Research: An Introduction*. UK: Longman Publishing. Erişim adresi: <https://archive.org/details/educationalresea0008gall>
- Ganley, R. M. (1989). Emotion and eating in obesity: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, 8(3), 343–361. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198905\)8:3<343::AID-EAT2260080310>3.0.CO;2-C](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198905)8:3<343::AID-EAT2260080310>3.0.CO;2-C)
- Gao, Y., Ao, H., Hu, X., Wang, X., Huang, D., Huang, W., ... ve Gao, X. (2022). Social media exposure during covid-19 lockdowns could lead to emotional overeating via anxiety: The moderating role of neuroticism. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(1), 64-80. Doi: 10.1111/aphw.12291
- Garaulet, M., Vizmanos, B., Muela, T., Betancourt-Núñez, A., Bonmatí-Carrión, M. Á., Vetter, C., Dashti, H. S., Saxena, R., ve Scheer, F. A. J. L. (2023). Evening types as determined by subjective and objective measures are more emotional eaters. *Obesity*, 31(5), 1192–1203. <https://doi.org/10.1002/oby.23749>
- Gardner, R. M., Espinoza, T., ve Martinez, R. (1988). Physiological responses of obese subjects to external stimuli. *Perceptual and Motor Skills*, 66(1), 69-70. <https://doi.org/10.2466/pms.1988.66.1.69>
- Gearhardt, A. N., Treat, T. A., Hollingworth, A., ve Corbin, W. R. (2012). The relationship between eating-related individual differences and visual attention to

foods high in added fat and sugar. *Eating Behaviors*, 13(4), 371-374.
Doi:10.1016/j.eatbeh.2012.07.004

Geiger, S. M., Fischer, D., ve Schrader, U. (2018). Measuring what matters in sustainable consumption: An integrative framework for the selection of relevant behaviors. *Sustainable Development*, 26(1), 18-33.
<https://doi.org/10.1002/sd.1688>

Geiger, S. M., Grossman, P., ve Schrader, U. (2019). Mindfulness and sustainability: Correlation or causation? *Current Opinion in Psychology*, 28, 23-27. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.09.010>

Geliebter, A., ve Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and under weight individuals. *Eating Behaviors*, 3(4), 341-347. Doi:10.1016/s1471-0153(02)00100-9

Germer, C. (2004). What is mindfulness. *Insight Journal*, 22(3), 24-29. Erişim adresi: <https://www.drtheresalavoie.com/storage/app/media/insightgermermindfulness.pdf>

Geronimi, E. M. C., Arellano, B., ve Woodruff-Borden, J. (2020). Relating mindfulness and executive function in children. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 25(2), 435–445. <https://doi.org/10.1177/1359104519833737>

Gianini, L. M., White, M. A., ve Masheb, R. M. (2013). Eating pathology, emotion regulation, and emotional overeating in obese adults with binge eating disorder. *Eating Behaviors*, 14(3), 309-313. Doi:10.1016/j.eatbeh.2013.05.008

Gibson, E. L. (2006). Emotional influences on food choice: Sensory, physiological and psychological pathways. *Physiology of Behavior*, 89(1), 53-61.
Doi:10.1016/j.physbeh.2006.01.024

Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 805–811. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.06.026>

- Gluck, M. E., Geliebter, A., Hung, J., ve Yahav, E. (2004). Cortisol, hunger, and desire to binge eat following a cold stress test in obese women with binge eating disorder. *Psychosomatic Medicine*, 66(6), 876-881. Doi:10.1097/01.psy.0000143637.63508.47
- Godfrey, K. M., Gallo, L. C., ve Afari, N. (2015). Mindfulness-based interventions for binge eating: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, 38, 348-362. Doi: 10.1007/s10865-014-9610-5
- Gohm, C. L., ve Clore, G. L. (2000). Individual differences in emotional experience: Mapping available scales to processes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(6), 679-697. Doi:10.1177/0146167200268004
- Gohm, C. L., ve Clore, G. L. (2002). Four latent traits of emotional experience and their involvement in well-being, coping, and attributional style. *Cognition & Emotion*, 16(4), 495-518. Doi:10.1080/02699930143000374.
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Kearney, D. J., ve Simpson, T. L. (2019). Mindfulness-based cognitive therapy for the treatment of current depressive symptoms: a meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 48(6), 445-462. <https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1556330>
- Goldschmidt, A. B., Crosby, R. D., Engel, S. G., Crow, S. J., Cao, L., Peterson, C. B., ve Durkin, N. (2014). Affect and eating behavior in obese adults with and without elevated depression symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 47(3), 281-286. Doi:10.1002/eat.22188
- González, C. E. F., Chávez-Servín, J. L., de la Torre-Carbot, K., González, D. R., Barreiro, M. D. L. Á. A., ve Navarro, L. R. O. (2022). Relationship between emotional eating, consumption of hyperpalatable energy-dense foods, and indicators of nutritional status: A systematic review. *Journal of Obesity*, 4(1), 1-11. doi:10.1155/2022/4243868
- Good, D. J., Lyddy, C. J., Glomb, T. M., Bono, J. E., Brown, K. W., Duffy, M. K., ... ve Lazar, S. W. (2016). Contemplating mindfulness at work: An integrative

review. *Journal of Management*, 42(1), 114-142. Doi: 10.1177/0149206315617003

Goode, R. W., Kalarchian, M. A., Craighead, L., Conroy, M. B., Gary-Webb, T., Bennett, E., ... ve Burke, L. E. (2020). Perception sand experiences of appetite awareness training among African-American women who binge eat. *Eatin Gand Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25(2), 275-281. Doi:10.1007/s40519-018-0577-z.

Goossens, L., Braet, C., Van Vlierberghe, L., ve Mels, S. (2009). Loss of control overeating in overweight youngsters: The role of anxiety, depression and emotional eating. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 17(1), 68-78. Doi:10.1002/erv.892.

Gouveia, M. J., Canavarro, M. C., ve Moreira, H. (2019). Associations between mindfulness, self-compassion, difficulties in emotion regulation, and emotional eating among adolescents with overweight/obesity. *Journal of Child and Family Studies*, 29(4), 273-285. Doi: 10.1007/978-3-031-19914-1_4

Grant, J. A., Courtemanche, J., Duerden, E. G., Duncan, G. H., ve Rainville, P. (2010). Cortical thickness and pain sensitivity in zen meditators. *Emotion*, 10(1), 43-53. Doi: 10.1037/a0018334.

Gratz, K. L., ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. Doi:10.1007/s10862-008-9102-4

Gray, J. A. (1987). *The Psychology of Fear and Stress* (Vol. 5). CUP Archive. Erişim adresi:<https://books.google.com.tr/books?id=nww5AAAAIAAJ&lpg=PR6&ots=rpDo4vZdwZ&lr&pg=PA96#v=onepage&q&f=false>

Grilo, C. M., ve Shiffman, S. (1994). Longitudinal investigation of the abstinenc eviolation effect in binge eaters. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62(3), 611. Doi: 10.1037//0022-006x.62.3.611

- Groesz, L. M., McCoy, S., Carl, J., Saslow, L., Stewart, J., Adler, N., Laraia, B., ve Epel, E. (2012). What is eating you? Stress and the drive to eat. *Appetite*, 58(2), 717–721. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.11.028>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Grossman, P. (2010). Mindfulness for psychologists: Paying kind attention to the perceptible. *Mindfulness*, 1(2), 87-97. Doi:10.1007/s12671-010-0012-7.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., ve Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)
- Grossman, P., ve Van Dam, N. T. (2011). Mindfulness, by any other name...: trials and tribulations of sati in western psychology and science. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 219–239. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564841>
- Guertin, R., Malo, M., ve Gilbert, M. H. (2023). Switching off automatic pilot to promote wellbeing and performance in the work place: The role of mindfulness and basic psychological need ssatisfaction. *Frontiers in Psychology*, 14, 1277416. Doi: 10.3389/fpsyg.2023.1277416.
- Günbatan-Akoğlu, M. (2022). *Bağlanma stilleri ve duygusal yeme ilişkisinde duygusal tepkisellik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 743944).
- Haedt-Matt, A. A., ve Keel, P. K. (2011). Hunger and binge eating: a meta-analysis of studies using ecological momentary assessment. *The International Journal of Eating Disorders*, 44(7), 573–578. <https://doi.org/10.1002/eat.20868>
- Hankey, C. (2018). Advanced Nutrition and Dietetics in Obesity. Whelan, K. (Dizi Ed.), Obesity: Cilt 5. *Obesity in the development of type 2 diebetes* (s. 39-41) içinde. Doi: 10.1002/9781118857991

- Hanley, A. W., Mehling, W. E., ve Garland, E. L. (2017). Holding the body in mind: Interoceptive awareness, dispositional mindfulness and psychological well-being. *Journal of Psychosomatic Research*, 99, 13–20. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2017.05.014>
- Harenski, C. L., ve Hamann, S. (2006). Neural correlates of regulating negative emotions related to moral violations. *Neuroimage*, 30(1), 313-324. Doi: 10.1016/j.neuroimage.2005.09.034.
- Harmon, T. G., Nielsen, C., Loveridge, C., ve Williams, C. (2022). Effects of Positive and Negative Emotions on Picture Naming for People With Mild-to-Moderate Aphasia: A Preliminary Investigation. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 65(3), 1025–1043. https://doi.org/10.1044/2021_JSLHR-21-00190
- Harrar, V., Piqueras-Fiszman, B., ve Spence, C. (2011). There's more to taste in a coloured bowl. *Perception*, 40(7), 880-882. Doi:10.1068/p7040.
- Harrington, A., ve Dunne, J. D. (2015). When mindfulness is therapy: Ethical qualms, historical perspectives. *American Psychologist*, 70(7), 621-631. Doi:10.1037/a0039460.
- Harris, H. A., Anzman-Frasca, S., Marini, M. E., Paul, I. M., Birch, L. L., ve Savage, J. S. (2020). Effect of a responsive parenting intervention on child emotional overeating is mediated by reduced maternal use of food to soothe: The INSIGHT RCT. *Pediatric Obesity*, 15(10), e12645. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12645>
- Harrist, A. W., Hubbs-Tait, L., Topham, G. L., Shriver, L. H., ve Page, M. C. (2013). Emotion regulation is related to children's emotion and external eating. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 34(8), 557-565. Doi:10.1097/DBP.0b013e3182a5095f.

- Hart, W. (1987). *The Art of Living: Vipassana meditation: As taught by S.N. Goenka*. San Francisco, CA: Harper One. Erişim adresi: <https://cicp.org.kh/wp-content/uploads/2021/02/Art-of-Living-in-English.pdf>
- Hasenbeck, A., Cho, S., Meullenet, J. F., Tokar, T., Yang, F., Huddleston, E. A., ve Seo, H. S. (2014). Color and illuminance level of lighting can modulate willingness to eat bell peppers. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 94(10), 2049-2056. Doi:10.1002/jsfa.6523.
- Haslam, M., Arcelus, J., Farrow, C., ve Meyer, C. (2012). Attitudes towards emotional expression mediate the relationship between childhood invalidation and adult eating concern. *European Eating Disorders Review: The Journal of the Eating Disorders Association*, 20(6), 510–514. <https://doi.org/10.1002/erv.2198>
- Hasson, G. (2024). *Mindfulness: Be mindful. Live in the Moment*. ABD: John Wiley and Sons. Erişim adresi: <https://bookstore.dr.com.tr/yayinevi/john-wiley-and-sons-ltd/222>
- Hawkins, L., Farrow, C., ve Thomas, J. M. (2021). Does exposure to socially endorsed food images on social media influence food intake?. *Appetite*, 165, 105-424. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105424>
- Hawton, K., Ferriday, D., Rogers, P., Toner, P., Brooks, J., Holly, J., ... ve Hinton, E. (2018). Slowdown: behavioural and physiological effects of reducing eating rate. *Nutrients*, 11(1), 50-65. Doi: 10.3390/nu11010050.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Haynes, A., Kemps, E., ve Moffitt, R. (2015). Inhibitory self-control moderates the effect of changed implicit food evaluations on snack food consumption. *Appetite*, 90, 114-122. Doi:10.1016/j.appet.2015.02.039

- Heaven, P. C., Mulligan, K., Merrilees, R., Woods, T., ve Fairouz, Y. (2001). Neuroticism and conscientiousness as predictors of emotional, external, and restrained eating behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 30(2), 161-166. Doi:10.1002/eat.1068
- Helmefalk, M., ve Hultén, B. (2017). Multi-sensory congruent cues in designing retail store atmosphere: Effects on shoppers' emotions and purchase behavior. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 38(6), 1-11. Doi:10.1016/j.jretconser.2017.04.007
- Henderson, Z. B., Fox, J. R., Trayner, P., ve Wittkowski, A. (2019). Emotional development in eating disorders: A qualitative metasyn thesis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 26(4), 440-457. Doi: 10.1002/cpp.2365.
- Herbert, B. M., ve Pollatos, O. (2012). The body in the mind: On the relationship between interoception and embodiment. *Topics in Cognitive Science*, 4(4), 692-704. Doi:10.1111/j.1756-8765.2012.01189.x.
- Herman C. P. (2015). The social facilitation of eating. A review. *Appetite*, 86, 61–73. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.09.016>
- Hernandez-Hons, A., ve Woolley, S. R. (2012). Women's experiences with emotional eating and related attachment and sociocultural processes. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(4), 589-603. Doi:10.1111/j.1752-0606.2011.00239.x
- Herwig, U., Opialla, S., Cattapan, K., Wetter, T. C., Jäncke, L., ve Brühl, A. B. (2018). Emotion introspection and regulation in depression. *Psychiatry Research. Neuroimaging*, 277, 7–13. <https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2018.04.008>
- Heshmati, R., Khoury, B., Azmoodeh, S., Zerang, M., ve Sadowski, I. (2023). The Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Emotional Flexibility and Ambivalence Over Emotional Expression in Divorced Women: A Pilot Randomized Controlled Trial. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 211(4), 298-305. Doi: 10.1097/NMD.0000000000001619.

- Hetherington, M. M., Anderson, A. S., Norton, G. N., ve Newson, L. (2006). Situational effects on meal intake: A comparison of eating alone and eating with others. *Physiology & Behavior*, 88(4-5), 498-505. Doi:10.1016/j.physbeh.2006.04.025.
- Hill, D. M., ve Craighead, L. W., D. L. (2011). Appetite-focused dialectical behavior therapy for the treatment of binge eating with purging: A preliminary trial. *International Journal of Eating Disorders*, 44(3), 249-261. Doi:10.1002/eat.20812.
- Hirsch, E., ve Kramer, M. F. (1993). Nutritional needs in hot environments. *Institute of Medicine, Committee of Military Nutrition Research*, 3(4) 215-243. Doi: 10.17226/2094
- Hofmann, W., Adriaanse, M., Vohs, K. D., ve Baumeister, R. F. (2014). Dieting and the self-control of eating in everyday environments: An experience sampling study. *British Journal of Health Psychology*, 19(3), 523-539. Doi:10.1111/bjhp.12053.
- Hofmann, W., Rauch, W., ve Gawronski, B. (2007). And deplete us not into temptation: Automatic attitudes, dietary restraint, and self-regulatory resources as determinants of eating behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(3), 497-504. Doi:10.1016/j.jesp.2006.05.004.
- Holmes, J. (2014). *John Bowlby and Attachment Theory*. UK: Routledge. Erişim adresi: <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780203136805/john-bowlby-attachment-theory-jeremy-holmes>
- Hooker, K. Ve Fodor, I., (2008) Teaching mindfulness to children. *Gestalt Review*, 12(1), 75-91. Doi:10.5325/gestaltreview.12.1.0075
- Hopkins, L. B., Medina, J. L., Baird, S. O., Rosenfield, D., Powers, M. B., ve Smits, J. A. (2016). Heated hatha yoga to target cortisol reactivity to stress and affective eating in women at risk for obesity-related illnesses: A randomized controlled

trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 84(6), 558–564.
<https://doi.org/10.1037/ccp0000091>

Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., ve Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559. Doi:10.1177/1745691611419671

Hölzel, B. K., Ott, U., Gard, T., Hempel, H., Weygandt, M., Morgen, K., ve Vaitl, D. (2008). Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 3(1), 55-61. Doi: 10.1093/scan/nsm038.

Huang, F. Y., Hsu, A. L., Hsu, L. M., Tsai, J. S., Huang, C. M., Chao, Y. P., Hwang, T. J., ve Wu, C. W. (2019). Mindfulness improves emotion regulation and executive control on bereaved individuals: An fMRI Study. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 541. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00541>

Huang, S., Zhu, Z., Zhang, W., Chen, Y., ve Zhen, S. (2017). Trait impulsivity components correlate differently with proactive and reactive control. *PLoS One*, 12(4), e0176102. Doi: 10.1371/journal.pone.0176102

Hunecke, M., ve Richter, N. (2019). Mindfulness, construction of meaning, and sustainable food consumption. *Mindfulness*, 10(3), 446–458. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0986-0>

Hülshager, U. R., Alberts, H. J., Feinholdt, A., ve Lang, J. W. (2013). Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98(2), 310. Doi: 10.1037/a0031313

Jamshed, H., ve Arslan, J. (2022). Loneliness, Emotional Eating, and COVID-19 in Youth. *Current Developments in Nutrition*, 6(1), 206-215. <https://doi.org/10.1093/cdn/nzac048.020>

- Jasinska, A. J., Yasuda, M., Burant, C. F., Gregor, N., Khatri, S., Sweet, M., ve Falk, E. B. (2012). Impulsivity and inhibitory control deficits are associated with unhealthy eating in young adults. *Appetite*, 59(3), 738-747. Doi:10.1016/j.appet.2012.08.001
- Jáuregui-Lobera, I., ve Montes-Martínez, M. (2020). Emotional eating and obesity. (Editör: Ignacio Jáuregui Lobera). *Psychosomatic Medicine*, 5(6) 141.148. Doi: 10.5772/intechopen.91734
- Jenkinson, P. M., Taylor, L., ve Laws, K. R. (2018). Self-reported interoceptive deficits in eating disorders: A meta-analysis of studies using the eating disorder inventory. *Journal of Psychosomatic Research*, 110, 38-45. Doi:10.1016/j.jpsychores.2018.04.005
- Jerath, R., Crawford, M. W., Barnes, V. A., ve Harden, K. (2015). Self-regulation of breathing as a primary treatment for anxiety. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 40(2), 107–115. <https://doi.org/10.1007/s10484-015-9279-8>
- Jermann, F., Van der Linden, M., Gex-Fabry, M., Guarin, A., Kosel, M., Bertschy, G., ... ve Bondolfi, G. (2013). Cognitive functioning in patients remitted from recurrent depression: Comparison with acutely depressed patients and controls and follow-up of a mindfulness-based cognitive therapy trial. *Cognitive Therapy and Research*, 37(5), 1004-1014. <https://doi.org/10.1007/s10608-013-9544-1>
- Jha, A. P., Krompinger, J., ve Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7(2), 109-119. Doi: 10.3758/cabn.7.2.109.
- Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L., ve Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion*, 10(1), 54-64. Doi: 10.1037/a0018438.
- Johnson, D. C., Thom, N. J., Stanley, E. A., Haase, L., Simmons, A. N., Shih, P. A. B., ... ve Paulus, M. P. (2014). Modifying resilience mechanisms in at-risk individuals: A controlled study of mindfulness training in Marines preparing for

deployment. *American Journal of Psychiatry*, 171(8), 844-853. Doi: 10.1176/appi.ajp.2014.13040502.

Johnson, R.B. ve Christensen, L. (2017). *Educational Research Quantitative, Qualitative, and Mixed Approaches Fifth Edition*. London: Sage. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/264274753_Educational_Research_Quantitative_Qualitative_and_Mixed_Approaches_Fifth_Edition

Joormann, J., ve Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion*, 24(2), 281-298. Doi:10.1080/02699930903407948

Joormann, J., ve Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 35-49. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.07.007>

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. New York, NY: Delta Publishing. Erişim adresi: https://books.google.com.tr/books/about/Full_Catastrophe_Living.html?id=QeGGPwAACAAJ&redir_esc=y

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2001). *Mindfulness Meditation for Everyday Life*. London, UK: Piatkus. Erişim adresi: https://books.google.com.tr/books/about/Mindfulness_Meditation_for_Everyday_Life.html?id=55pEAAAACAAJ&redir_esc=y

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. Doi: 10.1093/clipsy/bpg016.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living, Revised Edition: How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation*. UK: Hachette. Erişim

adresi:https://books.google.com.tr/books/about/Full_Catastrophe_Living_Revised_Edition.html?id=iedJAAAAQBAJ&redir_esc=y

Kabat-Zinn, J. (2016). Sitting meditations. *Mindfulness*, 7(6), 1441-1444. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0625-6>

Kakoschke, N., Hased, C., Chambers, R., ve Lee, K. (2021). The importance of formal versus informal mindfulness practice for enhancing psychological wellbeing and study engagement in a medical student cohort with a 5-week mindfulness-based lifestyle program. *PLoS One*, 16(10), 1-15. Doi:10.1371/journal.pone.0258999.

Kang, Y., Gruber, J., ve Gray, J. R. (2013). Mindfulness and De-Automatization. *Emotion Review*, 5(2), 192-201. Doi:10.1177/1754073912451629

Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Karataş, Z. (2017). Sosyal Bilim Araştırmalarında Paradigma Değişimi: Nitel Yaklaşımın Yükselişi. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 68-86. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tushad/issue/31792/350444>

Kashdan, T. B., ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>

Kasof, J. (2002). Indoor lighting preferences and bulimic behavior: An individual differences approach. *Personality and Individual Differences*, 32(3), 383–400. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00023-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00023-X)

Katterman, S. N., Kleinman, B. M., Hood, M. M., Nackers, L. M., ve Corsica, J. A. (2014). Mindfulness meditation as an intervention for binge eating, emotional eating, and weight loss: A systematic review. *Eating Behaviors*, 15(2), 197-204. Doi: 10.1016/j.eatbeh.2014.01.005.

- Kearney, D. J., McDermott, K., Malte, C., Martinez, M., ve Simpson, T. L. (2012). Association of participation in a mindfulness program with measures of PTSD, depression and quality of life in a veteran sample. *Journal of Clinical Psychology*, 68(1), 101-116. Doi: 10.1002/jclp.20853
- Kearney, D. J., Milton, M. L., Malte, C. A., McDermott, K. A., Martinez, M., ve Simpson, T. L. (2012). Participation in mindfulness-based stress reduction is not associated with reductions in emotional eating or uncontrolled eating. *Nutrition Research*, 32(6), 413–420. <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2012.05.008>
- Kemp, E., Bui, M. Y., ve Grier, S. (2013). When food is more than nutrition: Understanding emotional eating and overconsumption. *Journal of Consumer Behaviour*, 12(3), 204-213. <https://doi.org/10.1002/cb.1413>
- Kerkez, F. İ., Tatal, V. ve Akçınar, F. (2013). Okul Öncesi Dönemde Beden İmajı Algısı ve Beden Memnuniyetsizliği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 24 (3), 234-244. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/151214>
- Kim, M., Kim, Y., Go, Y., Lee, S., Na, M., Lee, Y., ... ve Choi, H. J. (2020). Multidimensional cognitive behavioral therapy for obesity applied by psychologists using a digital platform: Open-label randomized controlled trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 8(4), 148-155. Doi: 10.2196/14817.
- Kliebard, H. M. (1995). The Tyler Rationale revisited. *Journal of Curriculum Studies*, 27(1), 81–88. <https://doi.org/10.1080/0022027950270107>
- Knippen, K. L., Lee, H., Ford, T., ve Welch, P. (2020). “Bad enough to cook for two, worse for one”—mixed method evaluation of eating behavior among community dwelling older adults. *Journal of Nutrition in Gerontology and Geriatrics*, 39(3-4), 214-235. <https://doi.org/10.1080/21551197.2020.1759478>
- Koball, A. M., Meers, M. R., Storfer-Isser, A., Domoff, S. E., ve Musher-Eizenman, D. R. (2012). Eating when bored: revision of the emotional eating scale with a focus on boredom. *Health Psychology: Official journal of the Division of Health*

Psychology, American Psychological Association, 31(4), 521–524.
<https://doi.org/10.1037/a0025893>

Koenders, P. G., ve van Strien, T. (2011). Emotional eating, rather than lifestyle behavior, drives weight gain in a prospective study in 1562 employees. *Journal of Occupational and Environmental Medicine, 53(11), 1287–1293.*
<https://doi.org/10.1097/JOM.0b013e31823078a2>

Konttinen, H., Kronholm, E., Partonen, T., Kanerva, N., Männistö, S., ve Haukkala, A. (2014). Morningness-eveningness, depressive symptoms, and emotional eating: a population-based study. *Chronobiology International, 31(4), 554–563.*
<https://doi.org/10.3109/07420528.2013.877922>

Konttinen, H., Männistö, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., ve Haukkala, A. (2010). Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study. *Appetite, 54(3), 473–479.*
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.01.014>

Koo-Loeb, J. H., Pedersen, C., ve Girdler, S. S. (1998). Blunted cardiovascular and catecholamine stress reactivity in women with bulimia nervosa. *Psychiatry Research, 80(1), 13-27.* Doi:10.1016/s0165-1781(98)00057-2.

Köse, G. (2021). *Yemek Yerken Düşünmek Mümkün mü?* Ankara: Akademisyen Yayınevi

Köse, G., Tayfur., M, Birincioğlu, İ., ve Dönmez, A., (2016). Adaptation study of the Mindful Eating Questionnaire (MEQ) into Turkish. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research, 5(3), 125-134.* Doi: 10.5455/JCBPR.250644

Köster, E. P. (2009). Diversity in the determinants of food choice: A psychological perspective. *Food Quality and Preference, 20(2), 70-82.*
Doi:10.1016/j.foodqual.2007.11.002.

- Kraemer G. W. (1992). A psychobiological theory of attachment. *The Behavioral and Brain Sciences*, 15(3), 493–511. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00069752>
- Kral, T. R. A., Schuyler, B. S., Mumford, J. A., Rosenkranz, M. A., Lutz, A., ve Davidson, R. J. (2018). Impact of short- and long-term mindfulness meditation training on amygdala reactivity to emotional stimuli. *Neuro Image*, 181, 301–313. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2018.07.013>
- Kristeller, J. L., Baer, R. A., ve Quillian-Wolever, R. (2006). Mindfulness-Based Approaches to Eating Disorders. R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (s. 75–91) içinde. Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012088519-0/50005-8>
- Kristeller, J. L., ve Epel, E. (2014). Mindful eating and mindless eating: The science and the practice. A. le, C. T. Ngunoumen ve E. J. Langer (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of mindfulness* (s. 913–933) içinde. Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118294895.ch47>
- Kristeller, J. L., ve Hallett, C. B. (1999). An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder. *Journal of Health Psychology*, 4(3), 357–363. Doi: 10.1177/135910539900400305.
- Kristeller, J. L., ve Wolever, R. Q. (2010). Mindfulness-Based Eating Awareness Training for treating binge eating disorder: The conceptual foundation. *Eating Disorders*, 19(1), 49–61. <https://doi.org/10.1080/10640266.2011.533605>
- Kristeller, J., Wolever, R.Q. ve Sheets, V. (2014). Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT) for Binge Eating: A Randomized Clinical Trial. *Mindfulness*, 5(2), 282–297. Doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0179-1>
- Kristeller, J. L. (2015). Mindfulness, Eating Disorders, and Food Intake Regulation. In: Ostafin, B., Robinson, M., Meier, B. (eds) *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*. Springer (s. 199–205) içinde, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_15

- Krop, E. M., Hetherington, M. M., Nekitsing, C., Miquel, S., Postelnicu, L., ve Sarkar, A. (2018). Influence of oral processing on appetite and food intake—a systematic review and meta-analysis. *Appetite*, 125, 253-269. Doi: 10.1016/j.appet.2018.01.018.
- Kubota, Y., Sato, W., Toichi, M., Murai, T., Okada, T., Hayashi, A., ve Sengoku, A. (2001). Frontal midline theta rhythm is correlated with cardiac autonomic activities during the performance of an attention demanding meditation procedure. *Cognitive Brain Research*, 11(2), 281-287. Doi:10.1016/s0926-6410(00)00086-0.
- Lane, R. D. (2000). Levels of emotional awareness: Neurological, psychological, and social perspectives. In R. Bar-On ve J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (s. 171–191) içinde. Jossey-Bass/Wiley.
- Langdon, S., Jones, F. W., Hutton, J., ve Holttum, S. (2011). A grounded-theory study of mindfulness practice following mindfulness-based cognitive therapy. *Mindfulness*, 2(4), 270-281. Doi: 10.1007/s12671-011-0070-5
- Larsen, J. K., van Strien, T., Eisinga, R., ve Engels, R. C. (2006). Gender differences in the association between alexithymia and emotional eating in obese individuals. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(3), 237-243. Doi:10.1016/j.jpsychores.2005.07.006.
- Lattimore, P. (2020). Mindfulness-based emotional eating awareness training: taking the emotional out of eating. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25(3), 649-657. Doi: 10.1007/s40519-019-00667-y.
- Leahey, T. M., Crowther, J. H., ve Irwin, S. R. (2008). A cognitive-behavioral mindfulness group therapy intervention for the treatment of binge eating in bariatric surgery patients. *Cognitive and Behavioral Practice*, 15(4), 364-375. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2008.01.004>

- Levitan, R. D., ve Davis, C. (2010). Emotions and eating behaviour: Implications for the current obesity epidemic. *University of Toronto Quarterly*, 79(2), 783-799. Doi:10.3138/utq.79.2.783
- Levoy, E., Lazaridou, A., Brewer, J., ve Fulwiler, C. (2017). An exploratory study of Mindfulness Based Stress Reduction for emotional eating. *Appetite*, 109, 124-130. Doi:10.1016/j.appet.2016.11.029
- Li, A. C., Wong, K. K., Chio, F. H., Mak, W. W., ve Poon, L. W. (2022). Delivering mindfulness-based interventions for insomnia, pain, and dysfunctional eating through a text messaging app: Three randomized controlled trials investigating the effectiveness and mediating mechanisms. *Journal of Medical Internet Research*, 24(5), e30073. Doi: 10.2196/30073.
- Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., ve Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science*, 18(5), 421–428. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x>
- Lin, P. Y., Wood, W., ve Monterosso, J. (2016). Healthy eating habits protect against temptations. *Appetite*, 103, 432-440. Doi:10.1016/j.appet.2015.11.011.
- Lin, Y. H. T., Hamid, N., Shepherd, D., Kantono, K., ve Spence, C. (2019). Environmental sounds influence the multi sensory perception of chocolate gelati. *Foods*, 8(4), 124. Doi:10.3390/foods8040124
- Harrar, V., Piqueras-Fiszman, B., ve Spence, C. (2011). There's more to taste in a coloured bowl. *Perception*, 40(7), 880-882. Doi:10.1068/p7040.
- Lindeman, M., ve Stark, K. (2001). Emotional eating and eating disorder psychopathology. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 9(3), 251–259. <https://doi.org/10.1080/10640260127552>
- Lippelt, D. P., Hommel, B., ve Colzato, L. S. (2014). Focused attention, open monitoring and loving kindness meditation: effects on attention, conflict

- monitoring, and creativity—A review. *Frontiers in Psychology*, 5, 1083. Doi:10.3389/fpsyg.2014.01083.
- Liu, X., Xu, W., Wang, Y., Williams, J. M. G., Geng, Y., Zhang, Q., ve Liu, X. (2015). Can inner peace be improved by mindfulness training: a randomized controlled trial. *Stress and Health*, 31(3), 245-254. Doi: 10.1002/smi.2551.
- Lloyd, A., White, R., Eames, C., ve Crane, R. (2018). The utility of home-practice in mindfulness-based group interventions: a systematic review. *Mindfulness*, 9, 673-692. Doi: 10.1007/s12671-017-0813-z.
- Lothes, J. E., Matney, S., Naseer, Z., ve Pfyffer, R. (2023). Sitting Meditation and Mindfulness Effects on Overall Anxiety and Test Anxiety Among College Students. *Mind, Brain, and Education*, 17(1), 61-69. <https://doi.org/10.1111/mbe.12344>
- Loucks, E. B., Nardi, W. R., Gutman, R., Saadeh, F. B., Li, Y., Vago, D. R., ... ve Harrison, A. (2021). Mindfulness-based college: A stage 1 randomized controlled trial for university student well-being. *Psychosomatic Medicine*, 83(6), 602-614. Doi:10.1097/PSY.0000000000000860
- Lovas, D. A., ve Barsky, A. J. (2010). Mindfulness-based cognitive therapy for hypochondriasis, or severe health anxiety: A pilot study. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(8), 931-935. Doi:10.1016/j.janxdis.2010.06.019.
- Lowe, M. R., ve Butryn, M. L. (2007). Hedonic hunger: a new dimension of appetite?. *Physiology & Behavior*, 91(4), 432-439. Doi:10.1016/j.physbeh.2007.04.006
- Lu, Q., Tao, F., Hou, F., Zhang, Z., ve Ren, L. L. (2016). Emotion regulation, emotional eating and the energy-rich dietary pattern. A population-based study in Chinese adolescents. *Appetite*, 1(99), 149-156. Doi:10.1016/j.appet.2016.01.011
- Luberto, C. M., Hall, D. L., Park, E. R., Haramati, A., ve Cotton, S. (2020). A perspective on the similarities and differences between mindfulness and

- relaxation. *Global Advances in Health and Medicine*, 9, 67-78. Doi:10.1177/2164956120905597.
- Ludwig, D. S., ve Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in medicine. *Jama*, 300(11), 1350-1352. Doi:10.1001/jama.300.11.1350.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., ve Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163–169. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.01.005>
- Lutz, J., Herwig, U., Opialla, S., Hittmeyer, A., Jäncke, L., Rufer, M., Grosse Holtforth, M., ve Brühl, A. B. (2014). Mindfulness and emotion regulation--an fMRI study. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(6), 776–785. <https://doi.org/10.1093/scan/nst043>
- Lyman B. (1982). The nutritional values and food group characteristics of foods preferred during various emotions. *The Journal of Psychology*, 112(1), 121–127. <https://doi.org/10.1080/00223980.1982.9923544>
- Macht M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite*, 33(1), 129–139. <https://doi.org/10.1006/appe.1999.0236>
- Macht, M. (2008). How emotion saffect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11. Doi:10.1016/j.appet.2007.07.002
- Macht, M., Haupt, C., ve Ellgring, H. (2005). The perceived function of eating is changed during examination stress: A field study. *Eating Behaviors*, 6(2), 109-112. Doi:10.1016/j.eatbeh.2004.09.001.
- Macht, M., ve Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, 35(1), 65-71. Doi:10.1006/appe.2000.0325.
- Macht, M., ve Simons, G. (2011). Emotional eating. *Emotion Regulation and Well-Being*, 281-295. Doi: 10.1007/978-1-4419-6953-8_17

- Madalı, B., Alkan, Ş. B., Örs, E. D., Ayrancı, M., Taşkın, H., ve Kara, H. H. (2021). Emotional eating behaviors during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *Clinical Nutrition ESPEN*, 46, 264-270. Doi: 10.1016/j.clnesp.2021.09.745.
- Mahmood, L., Flores-Barrantes, P., Moreno, L. A., Manios, Y., ve Gonzalez-Gil, E. M. (2021). The Influence of Parental Dietary Behaviors and Practices on Children's Eating Habits. *Nutrients*, 13(4), 1138. <https://doi.org/10.3390/nu13041138>
- Manasse, S. M., Espel, H. M., Forman, E. M., Ruocco, A. C., Juarascio, A. S., Butryn, M. L., Zhang, F., ve Lowe, M. R. (2015). The independent and interacting effects of hedonic hunger and executive function on binge eating. *Appetite*, 89, 16–21. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.01.013>
- Mannan, M., Mamun, A., Doi, S., ve Clavarino, A. (2016). Prospective associations between depression and obesity for adolescent male and females-a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *PloS one*, 11(6), Doi: 10.1371/journal.pone.0157240
- Mantzios, M., Egan, H., Bahia, H., Hussain, M., ve Keyte, R. (2018). How does grazing relate to body mass index, self-compassion, mindfulness and mindful eating in a student population?. *Health Psychology Open*, 5(1), 2055102918762701. <https://doi.org/10.1177/2055102918762701>
- Mantzios, M., ve Wilson, J. C. (2014). Making concrete construals mindful: a novel approach for developing mindfulness and self-compassion to assist weight loss. *Psychology & Health*, 29(4), 422–441. <https://doi.org/10.1080/08870446.2013.863883>
- Mantzios, M., Wilson, J. C., Linnell, M., ve Morris, P. (2015). The role of negative cognition, intolerance of uncertainty, mindfulness, and self-compassion in weight regulation among male army recruits. *Mindfulness*, 6, 545-552. Doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0286-2>

- Marin, P., Darin, N., Amemiya, T., Andersson, B., Jern, S., ve Björntorp, P. (1992). Cortisol secretion in relation to body fat distribution in obese premenopausal women. *Metabolism*, 41(8), 882-886. Doi:10.1016/0026-0495(92)90171-6
- Markus, C. R., Panhuysen, G., Tuiten, A., Koppeschaar, H., Fekkes, D., ve Peters, M. L. (1998). Does carbohydrate-rich, protein-poor food prevent a deterioration of mood and cognitive performance of stress-prone subjects when subjected to a stressful task? *Appetite*, 31(1), 49–65. Doi: 10.1006/appe.1997.0155
- Mason, O., ve Hargreaves, I. (2001). A qualitative study of mindfulness-based cognitive therapy for depression. *The British Journal of Medical Psychology*, 74(2), 197–212. <https://doi.org/10.1348/000711201160911>
- Masuda, A., ve Hill, M. L. (2013). Mindfulness as therapy for disordered eating: A systematic review. *Neuropsychiatry*, 3(4), 433-447. Doi:10.2217/npv.13.36.
- Matheson, K., ve Anisman, H. (2003). Systems of coping associated with dysphoria, anxiety and depressive illness: a multivariate profile perspective. *Stress*, 6(3), 223-234. Doi: 10.1080/10253890310001594487.
- Mathews, A., ve MacLeod, C. (2005). Cognitive vulnerability to emotional disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(2), 167–195. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143916>
- Mazza-Davies, L. L. (2015). *Mindfulness in the classroom: An exploration of teachers' perceptions of well-being in relation to mindfulness-based classroom practices* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). University of Waikato, New Zealand.
- McCrory, M. A., Harbaugh, A. G., Appeadu, S., ve Roberts, S. B. (2019). Fast-food offerings in the United States in 1986, 1991, and 2016 show large increases in food variety, portion size, dietary energy, and selected micro nutrients. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 119(6), 923-933. Doi:10.1016/j.jand.2018.12.004.,

- McDermott, R. (2011). *Internal and External Validity*. In J. N. Druckman, D. P. Green, J. H. Kuklinski ve A. Lupia (Eds.), *The Cambridge handbook of experimental political science* (27–40). New York, NY: Cambridge University Press. Erişim adresi:<https://faculty.wcas.northwestern.edu/jnd260/pub/Druckman%20Kam%20in%20Druckman%20Green%20Kuklinski%20Lupia.pdf>
- Mearns, S. (2020). *The emotional decision maker: Exploring the role of affect in sweet-food choice* (Doctoral dissertation). London South Bank University, UK. Erişim adresi:https://web.archive.org/web/20210721182738id_/https://openresearch.lsbu.ac.uk/download/05d77e4293a1b1c2e5800d1c52f989b398aef51fb259993d3e6795b4276e5c2e/1852660/Stella%20Mearns_FINAL%20SUBMISSION_Full%20Thesis_The%20Emotional%20Decision%20Maker.pdf
- Mehling, W. E., Acree, M., Stewart, A., Silas, J., ve Jones, A. (2018). The multidimensional assessment of interoceptive awareness, version 2 (MAIA-2). *PloS one*, 13(12), 2-17. Doi: 10.1371/journal.pone.0048230.
- Mehling, W. E., Gopisetty, V., Daubenmier, J., Price, C. J., Hecht, F. M., ve Stewart, A. (2009). Body awareness: Construct and self-report measures. *PloS One*, 4(5), 5614-5690. Doi: 10.1371/journal.pone.0005614.
- Mehrabian, A. (1978). Characteristic individual reactions to preferred and unpreferred environments 1. *Journal of Personality*, 46(4), 717-731. Doi:10.1111/j.1467-6494.1978.tb00193.x
- Meule, A., Reichenberger, J., ve Blechert, J. (2018). Development and preliminary validation of the Salzburg emotional eating scale. *Frontiers in Psychology*, 9, 88. Doi:10.3389/fpsyg.2018.00088
- Meyer, C., Leung, N., Barry, L., ve De Feo, D. (2010). Emotion and eating psychopathology: links with attitudes toward emotional expression among young women. *The International Journal of Eating Disorders*, 43(2), 187–189. <https://doi.org/10.1002/eat.20659>

- Michael, G. A., Dupuy, M. A., Deleuze, A., Humblot, M., Simon, B., ve Naveteur, J. (2012). Interacting effects of vision and attention in perceiving spontaneous sensations arising on the hands. *Experimental Brain Research*, 216(1), 21–34. <https://doi.org/10.1007/s00221-011-2901-y>
- Michael, G. A., ve Naveteur, J. (2011). The tickly homunculus and the origins of spontaneous sensations arising on the hands. *Consciousness and Cognition*, 20(3), 603–617. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.11.013>
- Miller, A. L., Gearhardt, A. N., Fredericks, E. M., Katz, B., Shapiro, L. F., Holden, K., ... ve Lumeng, J. C. (2018). Targeting self-regulation to promote health behaviors in children. *Behaviour Research and Therapy*, 101, 71-81. Doi:10.1016/j.brat.2017.09.008.
- Miller, A. L., Rosenblum, K. L., Retzliff, L. B., ve Lumeng, J. C. (2016). Observed self-regulation is associated with weight in low-income toddlers. *Appetite*, 105, 705-712. Doi:10.1016/j.appet.2016.07.007.
- Miller, C. K., Kristeller, J. L., Headings, A., Nagaraja, H., ve Miser, W. F. (2012). Comparative effectiveness of a mindful eating intervention to a diabetes self-management intervention among adults with type 2 diabetes: a pilot study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(11), 1835-1842. Doi: 10.1016/j.jand.2012.07.036.
- Miller, C. K., Kristeller, J. L., Headings, A., ve Nagaraja, H. (2014). Comparison of a mindful eating intervention to a diabetes self-management intervention among adults with type 2 diabetes: a randomized controlled trial. *Health Education & Behavior: The Official Publication Of The Society For Public Health Education*, 41(2), 145–154. <https://doi.org/10.1177/1090198113493092>
- Mirams, L., Poliakoff, E., Brown, R. J., ve Lloyd, D. M. (2013). Brief body-scan meditation practice improves somatosensory perceptual decision making. *Consciousness and Cognition*, 22(1), 348-359. Doi: 10.1016/j.concog.2012.07.009.

- Moldovan, A. R., ve David, D. (2012). Features of automaticity in eating behavior. *Eating Behaviors*, 13(1), 46-48. Doi:10.1016/j.eatbeh.2011.09.006.
- Monroe, J. T. (2015). Mindfuleating: principles and practice. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 9(3), 217-220. Doi: <https://doi.org/10.1177/15598276155696>
- Moon, A., ve Berenbaum, H. (2009). Emotional awareness and emotional eating. *Cognition and Emotion*, 23(3), 417-429. Doi:10.1080/02699930801961798
- Morone, N. E., Greco, C. M., ve Weiner, D. K. (2008). Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adults: A randomized controlled pilot study. *Pain*, 134(3), 310-319. Doi: 10.1016/j.pain.2007.04.038.
- Morquecho-Campos, P., de Graaf, K., ve Boesveldt, S. (2020). Smelling our appetite? The influence of food odors on congruent appetite, food preferences and intake. *Food Quality and Preference*, 85, 103959. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2020.103959>
- Murphy, J., Catmur, C., ve Bird, G. (2019). Classifying individual differences in interoception: Implications for the measurement of interoceptive awareness. *Psychonomic Bulletin & Review*, 26(5), 1467–1471. <https://doi.org/10.3758/s13423-019-01632-7>
- Nanamoli, B., ve Bodhi, B. (1995). *The middle length discourses of the Buddha. A Translation of the Majjhima Nikaya*. Boston: Wisdom Publication. Erişim adresi:https://books.google.com.tr/books/about/The_Middle_Length_Discourses_of_the_Budd.html?id=TIcSZ-q9LFAC&redir_esc=y
- Nederkoorn, C., Houben, K., Hofmann, W., Roefs, A., ve Jansen, A. (2010). Control yourself or just eat what you like? Weight gain over a year is predicted by an interactive effect of response inhibition and implicit preference for snack foods. *Health Psychology*, 29(4), 389. Doi:10.1037/a0019921

- Nederkoorn, C., Smulders, F., Havermans, R., ve Jansen, A. (2004). Exposure to binge food in bulimia nervosa: Finger pulse amplitude as a potential measure of urge to eat and predictor of foodintake. *Appetite*, 42(2), 125-130. Doi:10.1016/j.appet.2003.11.001
- Nelson J. B. (2017). Mindful eating: The art of presence while you eat. *Diabetes Spectrum: A Publication of the American Diabetes Association*, 30(3), 171–174. <https://doi.org/10.2337/ds17-0015>
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Unger, J. B., ve Spruijt-Metz, D. (2009). Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eating Disorders*, 17(3), 211–224. <https://doi.org/10.1080/10640260902848543>
- Nilsson, H., ve Kazemi, A. (2016). Reconciling and thematizing definitions of mindfulness: The Big Five of mindfulness. *Review of General Psychology*, 20(2), 183–193. Doi:10.1037/gpr0000074.
- Nolan, L. J., Halperin, L. B., ve Geliebter, A. (2010). Emotional Appetite Questionnaire. Construct validity and relationship with BMI. *Appetite*, 54(2), 314-319. Doi:10.1016/j.appet.2009.12.004
- Nolte, T., Guiney, J., Fonagy, P., Mayes, L. C., ve Luyten, P. (2011). Inter personal stress regulation and the development of anxiety disorders: An attachment-based development alframework. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 5(1), 55-60. Doi:10.3389/fnbeh.2011.00055
- Nourian, L., Aghaei, A., ve Ghorbani, M. (2017). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on emotional eating among obese women. *Knowledge Research in Applied Psychology*, 16(2), 15-23. Erişim adresi: https://contextualscience.org/publications/effectiveness_of_acceptance_and_commitment_therapy_on_emotional_eating_amon
- Nyanaponika, T., (1972). *The Power of Mindfulness*. San Francisco: UnityPress. Erişim adresi:https://books.google.com.tr/books/about/The_Power_of_Mindfulness.html?id=ltmfBwAAQBAJ&redir_esc=y

- Ochsner, K. N., ve Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242–249. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.03.010>
- Oliveira, V. R., Ferreira, C., Mendes, A. L., ve Marta-Simões, J. (2017). Shame and eating psychopathology in Portuguese women: Exploring the roles of self-judgment and fears of receiving compassion. *Appetite*, 1(110), 80-85. Doi: 10.1016/j.appet.2016.12.012.
- Oliver, G., Wardle, J., ve Gibson, E. L. (2000). Stress and food choice: A laboratory study. *Psychosomatic Medicine*, 62(6), 853–865. <https://doi.org/10.1097/00006842-200011000-00016>
- Olson, K. L., ve Emery, C. F. (2015). Mindfulness and weight loss: a systematic review. *Psychosomatic Medicine*, 77(1), 59–67. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000127>
- Olvera, N., Dempsey, A., Gonzalez, E., ve Abrahamson, C. (2013). Weight-related teasing, emotional eating, and weight control behaviors in Hispanic and African American girls. *Eating Behaviors*, 14(4), 513–517. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.06.012>
- O'Reilly, G. A., Cook, L., Spruijt-Metz, D., ve Black, D. S. (2014). Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviours: a literature review. *Obesity reviews: An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 15(6), 453–461. <https://doi.org/10.1111/obr.12156>
- Ornstein, C., ve Hunkins, P. (2004). *Curriculum: Foundation, Principles and Issues*. New Jersey: PrenticeHall. Erişim adresi: <https://archive.org/details/francis-p.-hunkins-allan-c.-ornstein-curriculum-b-ok.xyz-1>
- Ortner, C. N., Kilner, S. J., ve Zelazo, P. D. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and Emotion*, 31(4), 271-283. doi:10.1007/s11031-007-9076-7.

- Ostafin, B. D., ve Kassman, K. T. (2012). Stepping out of history: Mindfulness improves insight problem solving. *Consciousness and Cognition*, 21(2), 1031-1036. Doi: 10.1016/j.concog.2012.02.014.
- Ouwens, M. A., Van Strien, T., Van Leeuwe, J. F. J., ve Van der Staak, C. P. F. (2009). The dual pathway model of over eating. Replication and extension with actual food consumption. *Appetite*, 52(1), 234-237. Doi:10.1016/j.appet.2008.07.010.
- Pak, H., Süsen, Y., Denizci Nazlıgül, M., ve Griffiths, M. (2022). The Mediating Effects of Fear of COVID-19 and Depression on the Association Between Intolerance of Uncertainty and Emotional Eating During the COVID-19 Pandemic in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(3), 1882–1896. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00489-z>. zDoi:10.1007/s11469-021-00489-z.
- Palmerino, M., Langer, E., ve McGillis, D. (1984). Attitudes and Attitude Change: Mindlessness-Mindfulness Perspective. Eiser, J.R. (Eds.) *Attitudinal Judgment. Springer Series in Social Psychology* (s. 179-195) içinde. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-8251-5_9
- Panduro, A., Rivera-Iñiguez, I., Sepulveda-Villegas, M., ve Roman, S. (2017). Genes, emotions and gut microbiota: The next frontier for the gastroenterologist. *World Journal of Gastroenterology*, 23(17), 3030–3042. <https://doi.org/10.3748/wjg.v23.i17.3030>
- Papies, E. K., Barsalou, L. W., ve Custers, R. (2012). Mindful attention prevents mindless impulses. *Social Psychological and Personality Science*, 3(3), 291–299. <https://doi.org/10.1177/1948550611419031>
- Parkinson, B., ve Totterdell, P. (1999). Classifying affect regulation strategies. *Cognition and Emotion*, 13(3), 277–303. Doi:10.1080/026999399379285
- Parsons, C. E., Crane, C., Parsons, L. J., Fjorback, L. O., ve Kuyken, W. (2017). Home practice in Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress

- Reduction: A systematic review and meta-analysis of participants' mindfulness practice and its association with outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 95, 29–41. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.05.004>
- Patel, K. A., ve Schlundt, D. G. (2001). Impact of moods and social context on eating behavior. *Appetite*, 36(2), 111–118. <https://doi.org/10.1006/appe.2000.0385>
- Paul, L., van der Heiden, C., vanHoeken, D., Deen, M., Vlijm, A., Klaassen, R. A., ... ve Hoek, H. W. (2021). Cognitive behavioral therapy versus usual care before bariatric surgery: One-year follow-up results of a randomized controlled trial. *Obesity Surgery*, 31, 970-979. Doi:10.1007/s11695-020-05081-3.
- Pearson, M. R., Lawless, A. K., Brown, D. B., ve Bravo, A. J. (2015). Mindfulness and emotional outcomes: Identifying subgroups of college students using latent profile analysis. *Personality and Individual Differences*, 76, 33-38. Doi:10.1016/j.paid.2014.11.009
- Pearson, N., Biddle, S. J., ve Gorely, T. (2009). Family correlates of fruit and vegetable consumption in children and adolescents: a systematic review. *Public Health Nutrition*, 12(2), 267–283. <https://doi.org/10.1017/S1368980008002589>
- Peitz, D., Schulze, J., ve Warschburger, P. (2021). Getting a deeper understanding of mindfulness in the context of eating behavior: Development and validation of the Mindful Eating Inventory. *Appetite*, 159(1), 105. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105039>
- Penaforte, F. R. O., Minelli, M. C. S., Anastácio, L. R., ve Japur, C. C. (2019). Anxiety symptoms and emotional eating are independently associated with sweet craving in young adults. *Psychiatry Research*, 271, 715–720. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.11.070>
- Petrini, C. (2003). *Slowfood: The Case For Taste*. Columbia University Press. Erişim adresi: https://books.google.com.tr/books/about/Slow_Food.html?id=SiUY_bHotIQC&redir_esc=y

- Phillipot, P., ve Segal, Z. (2009). Mindfulness based psychological interventions: developing emotional awareness for better being. *Journal of Consciousness Studies*, 16(10-11), 285-306. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/233692184_Mindfulness_Based_Psychological_Interventions_Developing_Emotional_Awareness_for_Better_Being
- Pidgeon, A., Lacota, K., ve Champion, J. (2013). The moderating effects of mindfulness on psychological distress and emotional eating behaviour. *Australian Psychologist*, 48(4), 262-269. <https://doi.org/10.1111/j.1742-9544.2012.00091.x>.
- Piet, J., Fjorback, L., ve Santorelli, S. (2016). What is required to teach mindfulness effectively in MBSR and MBCT?. Shonin, E., Gordon, W., Griffiths, M. (Eds.) *Mindfulness and Buddhist-Derived Approaches in Mental Health and Addiction. Advances in Mental Health and Addiction* (s. 61-83) içinde. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-22255-4_4
- Pinaquy, S., Chabrol, H., Simon, C., Louvet, J. P., ve Barbe, P. (2003). Emotional eating, alexithymia, and binge-eating disorder in obese women. *Obesity Research*, 11(2), 195-201. Doi: 10.1038/oby.2003.31.
- Piqueras-Fiszman, B., Giboreau, A., ve Spence, C. (2013). Assessing the influence of the color of the plate on the perception of a complex food in a restaurant setting. *Flavour*, 2(3), 1-11. Doi:10.1186/2044-7248-2-24.
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye Giriş*. (3. bs. çev. Geniş, T.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Polk, S. E., Schulte, E. M., Furman, C. R., ve Gearhardt, A. N. (2017). Wanting and liking: Separable components in problematic eating behavior?. *Appetite*, 115, 45-53. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.015>
- Porter, F. L., Miller, R. H., ve Marshall, R. E. (1986). Neonatal pain cries: Effect of circumcision on acoustic features and perceive durgency. *Child Development*, 57 (3), 790-802. <https://doi.org/10.2307/1130355>

- Power, T. G., Olivera, Y. A., Hill, R. A., Beck, A. D., Hopwood, V., Garcia, K. S., ... ve Hughes, S. O. (2016). Emotion regulation strategies and childhood obesity in high risk preschoolers. *Appetite*, 107, 623-627. Doi:10.1016/j.appet.2016.09.008.
- Pozuelos, J. P., Mead, B. R., Rueda, M. R., ve Malinowski, P. (2019). Short-term mindful breath awareness training improves inhibitory control and response monitoring. *Progress in Brain Research*, 244, 137-163. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2018.10.019>
- Prakash, R. S., De Leon, A. A., Patterson, B., Schirda, B. L., ve Janssen, A. L. (2014). Mindfulness and the aging brain: a proposed paradigm shift. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 6, 120. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2014.00120>
- Price, P. C. (2012). *Psychology Research Methods: Core Skills and Concepts*. New York: Flat World Knowledge Publisher. Erişim adresi: <https://2012books.lardbucket.org/pdfs/psychology-research-methods-core-skills-and-concepts.pdf>
- Quadt, L., Critchley, H. D., ve Garfinkel, S. N. (2019). Interoception and emotion: Shared mechanisms and clinical implications. M. Tsakiris ve H. De Preester (Eds.), *The interoceptive mind: From homeostasis to awareness* (s. 123-143) içinde. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780198811930.003.0007>
- Quaglia, J. T., Braun, S. E., Freeman, S. P., McDaniel, M. A., ve Brown, K. W. (2016). Meta-analytic evidence foreffects of mindfulness training on dimensions of self-reported dispositional mindfulness. *Psychological Assessment*, 28(7), 803. Doi:10.1037/pas0000268
- Randolph, T. G. (1956). The descriptive features of food addiction. Addictive eating and drinking. *Quarterly Journal of Studies on Alcohol*, 17(2), 198-224. Doi: <https://doi.org/10.15288/qjsa.1956.17.198>

- Ricca, V., Castellini, G., Sauro, C. L., Ravaldi, C., Lapi, F., Mannucci, E., ... ve Faravelli, C. (2009). Correlations between binge eating and emotional eating in a sample of overweight subjects. *Appetite*, 53(3), 418-421. Doi: 10.1016/j.appet.2009.07.008
- Ritter, A., ve Alvarez, I. (2020). Mindfulness and Executive Functions: Making the Case for Elementary School Practice. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(1), 544-553. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10010039>
- Robinson, E., Almiron-Roig, E., Rutters, F., de Graaf, C., Forde, C. G., Smith, C. T., ... ve Jebb, S. A. (2014a). A systematic review and meta-analysis examining the effect of eating rate on energy intake and hunger. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 100(1), 123-151. Doi: 10.3945/ajcn.113.081745.
- Robinson, E., Aveyard, P., Daley, A., Jolly, K., Lewis, A., Lycett, D., ve Higgs, S. (2013). Eating attentively: A systematic review and meta-analysis of the effect of food intake memory and awareness on eating. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 97(4), 728-742. Doi: 10.3945/ajcn.112.045245.
- Robinson, E., Haynes, A., Hardman, C. A., Kemps, E., Higgs, S., ve Jones, A. (2017). The bogus taste test: Validity as a measure of laboratory food intake. *Appetite*, 116, 223-231. Doi: 10.1016/j.appet.2017.05.002.
- Rodgers, R. F., Paxton, S. J., Massey, R., Campbell, K. J., Wertheim, E. H., Skouteris, H., ve Gibbons, K. (2013). Maternal feeding practices predict weight gain and obesogenic eating behaviors in young children: a prospective study. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(8), 242-247. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-24>
- Roenneberg, T., Allebrandt, K. V., Mellow, M., ve Vetter, C. (2012). Social jetlag and obesity. *Current Biology*, 22(10), 939-943. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2012.03.038>

- Rolls E. T. (2006). Brain mechanisms underlying flavour and appetite. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 361(1471), 1123–1136. <https://doi.org/10.1098/rstb.2006.1852x>
- Rolls, B. J., Roe, L. S., Kral, T. V., Meengs, J. S., ve Wall, D. E. (2004). Increasing the portion size of a packaged snack increases energy intake in men and women. *Appetite*, 42(1), 63–69. [https://doi.org/10.1016/S0195-6663\(03\)00117-X](https://doi.org/10.1016/S0195-6663(03)00117-X)
- Rolls, B. J., Roe, L. S., ve Meengs, J. S. (2006). Reductions in portion size and energy density of foods are additive and lead to sustained decreases in energy intake. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 83(1), 11–17. <https://doi.org/10.1093/ajcn/83.1.11>
- Rosenberg, E. L. (2004). Mindfulness and consumerism. T. Kasser ve A. D. Kanner (Eds.), *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world* (s. 107–125) içinde. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10658-007>
- Rydén, A., Sullivan, M., Torgerson, J. S., Karlsson, J., Lindroos, A. K., ve Taft, C. (2003). Severe obesity and personality: a comparative controlled study of personality traits. *International Journal of Obesity*, 27(12), 1534-1540. Doi:10.1038/sj.ijo.0802460
- Safer, D. L., Telch, C. F., ve Agras, W. S. (2001). Dialectical behavior therapy for bulimia nervosa. *American Journal of Psychiatry*, 158(4), 632-634. Doi:10.1176/appi.ajp.158.4.632
- Samuelson, M., Carmody, J., Kabat-Zinn, J., ve Bratt, M. A. (2007). Mindfulness-in-Massachusetts correctional facilities. *The Prison Journal*, 87(2), 254-268. Doi:10.1177/0032885507303753.
- Sauer-Zavala, S. E., Walsh, E. C., Eisenlohr-Moul, T. A., ve Lykins, E. L. (2013). Comparing mindfulness-based intervention strategies: Differential effects of sitting meditation, body scan, and mindful yoga. *Mindfulness*, 4(4), 383-388. doi:10.1007/s12671-012-0139-9.

- Sauer-Zavala, S. E., Walsh, E. C., Eisenlohr-Moul, T. A., ve Lykins, E. L. (2013). Comparing mindfulness-based intervention strategies: Differential effects of sitting meditation, body scan, and mindful yoga. *Mindfulness*, 4(4), 383-388. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0139-9>
- Schlam, T. R., Wilson, N. L., Shoda, Y., Mischel, W., ve Ayduk, O. (2013). Preschoolers' delay of gratification predicts their body mass 30 years later. *The Journal of Pediatrics*, 162(1), 90-93. Doi:10.1016/j.jpeds.2012.06.049
- Schneider, K. L., Appelhans, B. M., Whited, M. C., Oleski, J., ve Pagoto, S. L. (2010). Trait anxiety, but not trait anger, predisposes obese individuals to emotional eating. *Appetite*, 55(3), 701-706. Doi: 10.1016/j.appet.2010.10.006.
- Schnepper, R., Richard, A., Wilhelm, F. H., ve Blechert, J. (2019). A combined mindfulness-prolonged chewing intervention reduces body weight, food craving, and emotional eating. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 87(1), 106–111. <https://doi.org/10.1037/ccp0000361>
- Schore, A. N. (2001). The effects of early relational trauma on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22(1-2), 201-269. [https://doi.org/10.1002/1097-0355\(200101/04\)22:1<201::AID-IMHJ8>3.0.CO;2-9](https://doi.org/10.1002/1097-0355(200101/04)22:1<201::AID-IMHJ8>3.0.CO;2-9)
- Schore, A. N. (2002). The Neurobiology of Attachment and Early Personality Organization. *Journal of Prenatal & Perinatal Psychology & Health*, 16(3), 249–263. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/312977845_The_neurobiology_of_attachment_and_early_personality_organization
- Schore, A. N. (2003). *Affect Regulation and the Repair of the Self*. ABD: Norton & Company. Erişim adresi: <https://www.allanschore.com/books/affect-regulation-and-the-repair-of-the-self/>
- Schore, A. N. (2013a). Regulation theory and the early assessment of attachment and autistic spectrum disorders: A response to Voran's clinical case. *Journal of*

Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy, 12(3), 164-189.
Doi:10.1080/15289168.2013.822741

Schore, A. N. (2013b). Bowlby's "environment of evolutionary adaptedness": Recent studies on the interpersonal neurobiology of attachment and emotional development. In D. Narvaez, J. Panksepp, A. N. Schore ve T. R. Gleason (Eds.), *Evolution, early experience and human development: From research to practice and policy*, (31–67). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199755059.003.0002>

Schore, J. R. (2012). Using concepts from interpersonal neurobiology in revisiting psychodynamic theory. *Smith College Studies in Social Work*, 82(1), 90-111.
<https://doi.org/10.1080/00377317.2012.644494>

Schore, J. R., ve Schore, A. N. (2008). Modern attachment theory: The central role of affect regulation in development and treatment. *Clinical Social Work Journal*, 36(1), 9-20. Doi:10.1007/s10615-007-0111-7.

Schore, J.R., ve Schore, A.N. (2011). Regulation Theory and Affect Regulation Psychotherapy: A Clinical Primer. Bennett, S., Nelson, J. (Dizi Ed.), The Essential Clinical Social Work Series: 1. Volume. Volume title: *Clinical Social Work and Regulation Theory: Implications of Neurobiological Models of Attachment* (s. 3-201) içinde. Erişim adresi: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-1-4419-6241-6>

Seçer, İ. (2013). *SPSS ve Lisrel ile Pratik Veri Analizi: Analiz ve Raporlaştırma*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., ve Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach for Preventing Relapse*. New York, NY: The Guilford Press. Erişim adresi: https://books.google.com.tr/books/about/Mindfulness_Based_Cognitive_Therapy_for.html?id=_QJ3cQT5UPsC&redir_esc=y

- Serpa, J. G., Taylor, S. L., ve Tillisch, K. (2014). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) reduces anxiety, depression, and suicidal ideation in veterans. *Medical Care*, 52, 19-24. Doi: 10.1097/MLR.0000000000000202.
- Sevencan, F. ve Çilingiroğlu, N. (2007). Sağlık alanındaki araştırmalarda kullanılan niteliksel veri toplama yöntemleri. *Toplum Hekimliği Bülteni*, 26(1), 1-6. Erişim adresi: http://www.thb.hacettepe.edu.tr/arsiv/2007/sayi_1/baslik1.pdf
- Sevinçer, G. M., ve Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171-178. <https://doi.org/10.5455/jmood.20130926052526>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., ve Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386. Doi: 10.1002/jclp.20237.
- Shapiro, S. L., ve Carlson, L. E. (2017). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions* (2nd ed.). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000022-000>
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., ve Zechmeister, J. S. (2012). *Research Methods in Psychology*. New York: McGraw-Hill. Erişim adresi: <https://steladhima.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/03/john-j-shaughnessy-eugene-b-zechmeister-jeanne-s-zechmeister-research-methods-in-psychology-2012.pdf>,
- Shaurya Prakash, R., De Leon, A. A., Klatt, M., Malarkey, W., ve Patterson, B. (2013). Mindfulness disposition and default-mode network connectivity in older adults. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 112–117. <https://doi.org/10.1093/scan/nss115>
- Shen, W., Long, L. M., Shih, C. H., ve Ludy, M. J. (2020). A humanities-based explanation for the effects of emotional eating and perceived stress on food choice motives during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*, 12(9), 2712. Doi: 10.3390/nu12092712

- Shireen, H., Castelli, S., Legault, M., Dor-Ziderman, Y., Milad, J., ve Knäuper, B. (2022). Phenomenological support for escape theory: a qualitative study using explication interview with emotional eaters. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), 174-183. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00690-y>
- Shriver, L. H., Dollar, J. M., Calkins, S. D., Keane, S. P., Shanahan, L., ve Wideman, L. (2020). Emotional eating in adolescence: effects of emotion regulation, weight status and negative body image. *Nutrients*, 13(1), 79. Doi: 10.3390/nu13010079
- Shriver, L. H., Dollar, J. M., Lawless, M., Calkins, S. D., Keane, S. P., Shanahan, L., ve Wideman, L. (2019). Longitudinal associations between emotion regulation and adiposity in late adolescence: Indirect effects through eating behaviors. *Nutrients*, 11(3), 517. Doi:10.3390/nu11030517
- Shumeiko, A. ve Borisova, N. (2022). *Nefes Egzersizleri* (Z. Ç. Metin, Çev.) İstanbul: Epsilon.
- Shunk, J. A., ve Birch, L. L. (2004). Girls at risk for overweight at age 5 are at risk for dietary restraint, disinhibited overeating, weight concerns, and greater weight gain from 5 to 9 years. *Journal of the American Dietetic Association*, 104(7), 1120–1126. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2004.04.031>
- Sibinga, E., Webb, L., Ghazarian, S. R., ve Ellen, J. M. (2016). School-based mindfulness instruction: An RCT. *Pediatrics*, 137(1), 1-6. Doi:10.1542/peds.2015-2532.
- Siegel, D. J. (2010). *The Mindful Therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration*. NY: W W Norton & Co. Erişim adresi: https://books.google.com.tr/books/about/The_Mindful_Therapist_A_Clinician_s_Guid.html?id=gFo_zhxys0AC&redir_esc=y
- Simmons, W. K., Martin, A., ve Barsalou, L. W. (2005). Pictures of appetizing foods activate gustatory cortices for taste and reward. *Cerebral Cortex*, 15(10), 1602–1608. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhi038>

- Singh, S., Lewis, R. L., Barto, A. G., ve Sorg, J. (2010). Intrinsically motivate dreinforcement learning: An evolutionary perspective. *IEEE Transactions on Autonomous Mental Development*, 2(2), 70-82. Doi:10.1109/TAMD.2010.2051031
- Skinner, B. F. (1963). Operant behavior. *American Psychologist*, 18(8), 503–515. <https://doi.org/10.1037/h0045185>
- Slagter, H. A., Lutz, A., Greischar, L. L., Francis, A. D., Nieuwenhuis, S., Davis, J. M., ve Davidson, R. J. (2007). Mental training affects distribution of limited brain resources. *PLoS Biology*, 5(6), 138-156. Doi: 10.1371/journal.pbio.0050138.
- Smith, H., ve Novak, P. (2003). *Buddhism: A Concise Introduction*. NY: Harper Collins. Erişim adresi: <https://archive.org/details/buddhismconcisei0000smit>
- Smith, J. M., Serier, K. N., Belon, K. E., Sebastian, R. M., ve Smith, J. E. (2020). Evaluation of the relationships between dietary restraint, emotional eating, and intuitive eating moderated by sex. *Appetite*, 155 (1), 104817. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104817>
- Smyth, J., Wonderlich, S., Crosby, R., Miltenberger, R., Mitchell, J., ve Rorty, M. (2001). Theuse of ecological momentary assessment approaches in eating disorder research. *International Journal of Eating Disorders*, 30(1), 83-95. Doi: 10.1002/eat.1057.
- Sockalingam, S., Leung, S. E., Ma, C., Tomlinson, G., Hawa, R., Wnuk, S., ... ve Cassin, S. E. (2023). Efficacy of telephone-based cognitive behavioral therapy for weight loss, disordered eating, and psychological distress after bariatric surgery: A randomized clinical trial. *JAMA Network Open*, 6(8), 232-237. Doi: 10.1001/jamanetworkopen.2023.27099.
- Soloway, G.B. (2016). Preparing Teacher Candidates for the Present: Investigating the Value of Mindfulness-Training in Teacher Education. In: Schonert-Reichl, K., Roeser, R. (Eds.) *Handbook of Mindfulness in Education*. *Mindfulness in*

Behavioral Health (s. 191-205) içinde. Springer, New York, NY.
https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3506-2_12

Spence, C. (2014). Noise and its impact on the perception of food and drink. *Flavour*, 3(9), 1-5. <https://doi.org/10.1186/2044-7248-3-9>

Spencer, R. L., ve Deak, T. (2017). A users guide to HPA axis research. *Physiology & Behavior*, 178, 43-65. Doi:10.1016/j.physbeh.2016.11.014

Spiegel, T. A., Wadden, T. A., ve Foster, G. D. (1991). Objective measurement of eating rate during behavioral treatment of obesity. *Behavior Therapy*, 22(1), 61-67. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80244-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80244-8)

Spoor, S. T., Bekker, M. H., Van Strien, T., ve van Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, 48(3), 368-376. Doi: 10.1016/j.appet.2006.10.005.

Stahl, B. ve Goldstein, E. (2010). *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*. ABD: New Harbinger. Erişim adresi: https://books.google.com.tr/books/about/A_Mindfulness_Based_Stress_Reduction_Wor.html?id=Wpf8KF3td4kC&redir_esc=y

Stanley, M. (2014). Qualitative Descriptive: A very good place to start. Stanley, M. ve Nayar, S. (Ed.) *Qualitative Research Methodologies for Occupational Science and Occupational Therapy* (s. 21-36) içinde. NY: Routledge. Erişim adresi: <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780203383216-3/qualitative-descriptive-mandy-stanley>

Stansbury, K., ve Gunnar, M. R. (1994). Adrenocortical activity and emotion regulation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2), 108–134. <https://doi.org/10.2307/1166141>

Stavrinos, D., Byington, K. W., ve Schwebel, D. C. (2009). Effect of cell phone distraction on pediatric pedestrian injury risk. *Pediatrics*, 123(2), 179-185. Doi:10.1542/peds.2008-1382

- Stevenson, R. J., Mahmut, M., ve Rooney, K. (2015). Individual differences in the interoceptive states of hunger, fullness and thirst. *Appetite*, 95(3), 44–57. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.06.008>
- Stevenson, R. J., ve Francis, H. M. (2017). The hippocampus and the regulation of human food intake. *Psychological Bulletin*, 143(10), 1011–1032. <https://doi.org/10.1037/bul0000109>
- Stice, E., Agras, W. S., Telch, C. F., Halmi, K. A., Mitchell, J. E., ve Wilson, T. (2001). Subtyping binge eating-disordered women along dieting and negative affect dimensions. *The International Journal of Eating Disorders*, 30(1), 11–27. Doi:10.1002/eat.1050.
- Stice, E., Akutagawa, D., Gaggan, A., ve Agras, W. S. (2000). Negative affect moderates the relation between dieting and binge eating. *International Journal of Eating Disorders*, 27(2), 218-229. Doi:10.1002/(sici)1098-108x(200003)27:2<218::aid-eat10>3.0.co;2-1
- Strauss, A., ve Corbin, J. M. (1990a). *Basics of Qualitative Research: Grounded Theory Procedures and Techniques*. NY: Sage Publications, <https://doi.org/10.4135/9781452230153>
- Stufflebam, D. L. ve Coryn, L. S. C. (2014). *Evaluation, Theory, Models and Applications*. USA: Jossey-BASS. Erişim adresi: <https://scholarworks.wmich.edu/books/315/>
- Stufflebeam, D. L., McCormick, C. H., Brinkerhoff, R. O., ve Nelson, C. O. (1985). *Conducting Educational Need Assessment*. NY: Kluwer-Nijhoff Publishing. Erişimadresi: https://books.google.com.tr/books?id=tJtfBgAAQBAJ&printsec=frontcover&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Stufflebeam, D., (2001). Evaluation Models. New Directions for Evaluation. *American Evolutions Association*, 89(7), 91-98. Doi: 10.1002/ev.3.

- Suchman, N. E., DeCoste, C., Leigh, D., ve Borelli, J. (2010). Reflective functioning in mothers with drug use disorders: Implications for dyadic interactions with infants and toddlers. *Attachment & Human Development*, 12(6), 567-585. Doi:10.1080/14616734.2010.501988.
- Sudana, T. S. B. F. ve Bintari, D. R. (2019). Brief-acceptance and commitment therapy in a group of young adult women with emotional eating. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. 91, 227-233. Doi: 10.2991/iciap-18.2019.40
- Suhr, M., Risch, A. K., ve Wilz, G. (2017). Maintaining Mental Health Through Positive Writing: Effects of a Resource Diary on Depression and Emotion Regulation. *Journal of Clinical Psychology*, 73(12), 1586–1598. <https://doi.org/10.1002/jclp.22463>
- Szczygieł, D., Buczny, J., ve Bazińska, R. (2012). Emotion regulation and emotional information processing: The moderating effect of emotional awareness. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 433-437. Doi:10.1016/j.paid.2011.11.005
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Londra: Pearson. Erişim adresi: https://books.google.com.tr/books/about/Using_Multivariate_Statistics.html?id=cev2swEACAAJ&redir_esc=y
- Tan, C. C., ve Chow, C. M. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and Individual Differences*, 66, 1–4. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.033>
- Tan, C. C., ve Holub, S. C. (2011). Children's self-regulation in eating: associations with inhibitory control and parents' feeding behavior. *Journal of Pediatric Psychology*, 36(3), 340–345. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsq089>
- Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., ... ve Posner, M. I. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-

regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(43), 17152-17156. Doi: 10.1073/pnas.0707678104.

Tang, Y. Y., Tang, Y., Tang, R., ve Lewis-Peacock, J. A. (2017). Brief Mental Training Reorganizes Large-Scale Brain Networks. *Frontiers in Systems Neuroscience*, 11, 6. <https://doi.org/10.3389/fnsys.2017.00006>

Taylor, V. A., Grant, J., Daneault, V., Scavone, G., Breton, E., Roffe-Vidal, S., Courtemanche, J., Lavarenne, A. S., ve Beauregard, M. (2011). Impact of mindfulness on the neural responses to emotional pictures in experienced and beginner meditators. *Neuro Image*, 57(4), 1524–1533. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2011.06.001>

Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., ve Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 275. Doi: 10.1037//0022-006x.70.2.275.

Teixeira, P. J., Patrick, H., ve Mata, J. (2011). Why we eat what we eat: the role of autonomous motivation in eating behaviour regulation. *Nutrition Bulletin*, 36(1), 102-107. Doi: 10.1111/j.1467-3010.2010.01876.x

Telch, C. F. (1997). Skills training treatment for adaptive affect regulation in a woman with binge-eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 22(1), 77-81. Doi:10.1002/(sici)1098-108x(199707)22:1<77::aid-eat10>3.0.co;2-f

Temple, J. L., Giacomelli, A. M., Kent, K. M., Roemmich, J. N., ve Epstein, L. H. (2007). Television watching increases motivated responding for food and energy intake in children. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 85(2), 355-361. Doi:10.1093/ajcn/85.2.355.

Tezcan, M., (2000), *Türk Yemek Antropolojisi*. Ankara: T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları.

- Thompson, N. J., Patel, A. H., Selwa, L. M., Stoll, S. C., Begley, C. E., Johnson, E. K., ve Fraser, R. T. (2015). Expanding the efficacy of Project UPLIFT: Distance delivery of mindfulness-based depression prevention to people with epilepsy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(2), 304-317. Doi: 10.1037/a0038404.
- Thörnberg, U., ve Mattsson, M. (2010). Rating body awareness in persons suffering from eating disorders—A cross-sectional study. *Advances in Physiotherapy*, 12(1), 24-34. Doi:10.3109/14038190903220362
- Tice, D. M., ve Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry*, 11(3), 149–159. Doi: 10.1207/S15327965PLI1103_03
- Timmerman, G. M., ve Acton, G. J. (2001). The relationship between basic need satisfaction and emotional eating. *Issues in Mental Health Nursing*, 22(7), 691-701. Doi: 10.1080/016128401750434482
- Timmerman, G. M., ve Brown, A. (2012). The effect of a mindful restaurant eating intervention on weight management in women. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44(1), 22–28. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2011.03.143>
- Torres, S. J., ve Nowson, C. A. (2007). Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition*, 23(11-12), 887-894. Doi: 10.1016/j.nut.2007.08.008
- Trenary, L., Craighead, L. W., ve Hill, D. M. (2005). *Validation of the interoceptive awareness questionnaire-expanded (IAQ-E)* [Öz]. Academy of Eating Disorders International Conference on Eating Disorder Konferansında sunulan bildiri, *Montreal Quebec, Canada*.
- Trevarthen, C., ve Aitken, K. J. (2001). Infant intersubjectivity: Research, theory, and clinical applications. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 42(1), 3-48. Doi:10.1017/S0021963001006552.

- Tribole, E. ve Resch, E. (2022). *Sezgisel Yeme* (E. Bakıner-Yücebilgiç ve Ö. Demirci-Balsak, Çev.) İstanbul: Okyanus.
- Tucker, L. A., ve Bagwell, M. (1991). Television viewing and obesity in adult females. *American Journal of Public Health*, 81(7), 908–911. <https://doi.org/10.2105/ajph.81.7.908>
- Turner, S. A., Luszczynska, A., Warner, L., ve Schwarzer, R. (2010). Emotional and uncontrolled eating styles and chocolate chipcookie consumption. A controlled trial of the effects of positive mood enhancement. *Appetite*, 54(1), 143-149. Doi:10.1016/j.appet.2009.09.020.
- Tüzen, G. (2019). *Depresyon, anksiyete ve stresin duygusal yeme ile ilişkisinde aleksitiminin aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 564874).
- Ty, M., ve Francis, A. J. (2013). Insecure attachment and disordered eating in women: the mediating processes of social comparison and emotion dysregulation. *Eating Disorders*, 21(2), 154–174. <https://doi.org/10.1080/10640266.2013.761089>
- University of Massachusetts (2014c, Mart). Centreformindfulness in medicine, healthcare, society. Stress Reduction. Frequently asked questions. Erişim adresi: <http://www.umassmed.edu/cfm/stress-reduction/faqs/>
- Uşun, S. (2012). *Eğitimde Program Değerlendirme*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Ünal, M. ve Çavdar, L. (2022). Tyler Modeli ile Yapılan Program Değerlendirme Çalışmalarının İncelenmesi: Bir Meta-Değerlendirme Çalışması. Ünivar P. (Ed.) *Eğitim Bilimleri Alanında Yeni Trendler I* (s. 309-328) içinde. Ankara: Platanus
- Valerio, A. (2016). Owning mindfulness: A bibliometric analysis of mindfulness literature trends within and outside of Buddhist contexts. *Contemporary Buddhism*, 17(1), 157-183. Doi:10.1080/14639947.2016.1162425

- Van den Hurk, P. A., Giommi, F., Gielen, S. C., Speckens, A. E., ve Barendregt, H. P. (2010). Greater efficiency in attentional processing related to mindfulness meditation. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 63(6), 1168-1180. Doi: 10.1080/17470210903249365.
- Van Doorn, G. H., Wullemin, D., ve Spence, C. (2014). Does the colour of the mug influence the taste of the coffee?. *Flavour*, 3(1), 1-7. Doi:10.1186/2044-7248-3-10.
- Van Strien, T. (2000). Ice-cream consumption, tendency toward overeating, and personality. *International Journal of Eating Disorders*, 28(4), 460-464. Doi:10.1002/1098-108x(200012)28:4<460::aid-eat16>3.0.co;2-a.
- Van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current Diabetes Reports*, 18(6), 35. Doi:10.1007/s11892-018-1000-x.
- Van Strien, T. V. (2006). Emotioneel en extern eten. Het verschil en de therapie. *De Psycholoog*, 41(4), 193-198 Erişim adresi: <http://hdl.handle.net/2066/54489>
- Van Strien, T., Cebolla, A., Etchemendy, E., Gutiérrez-Maldonado, J., Ferrer-García, M., Botella, C., ve Baños, R. (2013). Emotional eating and food intake after sadness and joy. *Appetite*, 66, 20–25. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.02.016>
- Van Strien, T., Frijters, J. E., Roosen, R. G., Knuiman-Hijl, W. J., ve Defares, P. B. (1985). Eating behavior, personality traits and body mass in women. *Addictive Behaviors*, 10(4), 333–343. [https://doi.org/10.1016/0306-4603\(85\)90029-2](https://doi.org/10.1016/0306-4603(85)90029-2)
- Van Strien, T., Herman, C. P., Anschutz, D. J., Engels, R. C., ve de Weerth, C. (2012). Moderation of distress-induced eating by emotional eating scores. *Appetite*, 58(1), 277-284. Doi: 10.1016/j.appet.2011.10.005.
- Van Strien, T., van de Laar, F. A., vanLeeuwe, J. F., Lucassen, P. L., van den Hoogen, H. J., Rutten, G. E., ve vanWeel, C. (2007). The dieting dilemma in patients with Newly Diagnosed Type 2 Diabetes: Does Dietary Restraint Predict Weight

Gain 4 Years After Diagnosis?. *Health psychology : Official Journal of The Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 26(1), 105-112. Doi:10.1037/0278-6133.26.1.105

Van Strien, T., van der Zwaluw, C. S., ve Engels, R. C. (2010). Emotional eating in adolescents: A gene (SLC6A4/5-HTT)–Depressive feelings interaction analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 44(15), 1035-1042. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2010.03.012>

Van Strien, T., ve Ouwens, M. A. (2007). Effects of distress, alexithymia and impulsivity on eating. *Eating Behaviors*, 8(2), 251-257. Doi:10.1016/j.eatbeh.2006.06.004.

Van Veen, V., ve Carter, C. S. (2002). The anterior cingulate as a conflict monitor: fMRI and ERP studies. *Physiology & Behavior*, 77(4-5), 477-482. Doi:10.1016/s0031-9384(02)00930-7.

Vander Kolk, C. J. (1985). *Introduction to Group Counseling and Psychotherapy*. Merrill: Publishing Company. Erişim adresi: https://books.google.com.tr/books/about/Introduction_to_Group_Counseling_and_Psy.html?id=IwWhQgAACAAJ&redir_esc=y

Vandewalle, J., Moens, E., ve Braet, C. (2014). Comprehending emotion aleating in obese youngsters: The role of parent alrejection and emotion regulation. *International Journal of Obesity*, 38(4), 525-530. Doi:10.1038/ijo.2013.233.

Van Strien, T., Konttinen, H., Homberg, J. R., Engels, R. C., ve Winkens, L. H. (2016). Emotional eating as a mediatör between depression and weight gain. *Appetite*, 100, 216-224. Doi: 10.1016/j.appet.2016.02.034.

Vettese, L. C., Toneatto, T., Stea, J. N., Nguyen, L., ve Wang, J. J. (2009). Do mindfulness meditation participants do their homework? And does it make a difference? A review of the empirical evidence. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 198–225. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.23.3.198>

- Virtue, D. (2022). *Duygusal Açlık* (Çev. Korkmaz, P.) İstanbul: Destek Yayınları
- Vohs, K. D., ve Baumeister, R. F. (2004). Understanding self regulation. R.F. Baumeister ve K.D. Vohs (Eds.), *Handbook of Self Regulation* (s. 1–12) içinde. NY: Guilford. Erişim adresi: <http://ndl.ethernet.edu.et/bitstream/123456789/28342/1/162.pdf.pdf>
- Wadden, T. A., Brownell, K. D., ve Foster, G. D. (2002). Obesity: Responding to the global epidemic. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(3), 510. Doi:10.1037//0022-006x.70.3.510
- Walker, E. R., Obolensky, N., Dini, S., ve Thompson, N. J. (2010). Formative and processe valuations of a cognitive-behavioral therapy and mindfulness intervention for people with epilepsy and depression. *Epilepsy & Behavior*, 19(3), 239-246. Doi: 10.1016/j.yebeh.2010.07.032.
- Wallace, B. A. (1999). The Buddhist tradition of Samatha: Methods for refining and examining consciousness. *Journal of Consciousness Studies*, 6(2-3), 175-187. Erişim adresi: <https://faculty.wcas.northwestern.edu/paller/dialogue/Wallace-Samatha.pdf>
- Wallace, B. A. ve Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being. *American Psychologist*, 61(7), 690-701. Doi:10.1037/0003-066X.61.7.690.
- Wallis, D. J., ve Hetherington, M. M. (2004). Stress and eating: He effects of ego-threat and cognitive demand on food intake in restrained and emotional eaters. *Appetite*, 43(1), 39-46. Doi: 10.1016/j.appet.2004.02.001.
- Wallis, D. J., ve Hetherington, M. M. (2009). Emotions and eating. Self-reported and experimentally induced changes in food intake under stress. *Appetite*, 52(2), 355–362. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.11.007>
- Wanden-Berghe, R. G., Sanz-Valero, J., ve Wanden-Berghe, C. (2014). The application of mindfulness to eating disorders treatment: a systematic review. *Eating Disorders and Mindfulness*, 19(1), 34-48. Doi: 10.1080/10640266.2011.533604.

- Wang, H., ve Li, J. (2017). Positive perfectionism, negative perfectionism, and emotional eating: The mediating role of stress. *Eating Behaviors*, 26, 45-49. Doi: 10.1016/j.eatbeh.2016.12.012
- Wang, Q. J., Frank, M., Houge, B., Spence, C., ve LaTour, K. A. (2019). The influence of music on the perception of oaked wines—a tasting room case study in the US Finger Lakes Region. *Journal of Wine Research*, 30(4), 312-321. Doi:10.1080/09571264.2019.1684248
- Wang, Q. J., Mielby, L. A., Junge, J. Y., Bertelsen, A. S., Kidmose, U., Spence, C., ve Byrne, D. V. (2019). The role of intrinsic and extrinsic sensory factors in sweetness perception of food and beverages: A review. *Foods*, 8(6), 211-222. Doi:10.3390/foods8060211.
- Wang, Q. J., Mielby, L. A., Thybo, A. K., Bertelsen, A. S., Kidmose, U., Spence, C., ve Byrne, D. V. (2019). Sweeter together? Assessing the combined influence of product-related and contextual factors on perceived sweetness of fruit beverages. *Journal of Sensory Studies*, 34(3), 5-10. Doi:10.1111/joss.12492.
- Wansink, B. (2004). Environmental factors that increase the food intake and consumption volume of unknowing consumers. *Annual Review of Nutrition*, 24 (1), 455–479. Doi: 10.1146/annurev.nutr.24.012003.132140.
- Wansink, B. (2010). From mindless eating to mindlessly eating better. *Physiology & Behavior*, 100(5), 454–463. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2010.05.003>
- Wansink, B., Cheney, M. M., ve Chan, N. (2003). Exploring comfort food preferences across age and gender. *Physiology & Behavior*, 79(4-5), 739-747. Doi:10.1016/s0031-9384(03)00203-8
- Wansink, B., Payne, C. R., ve Chandon, P. (2007). Internal and external cues of meal cessation: the French paradox redux?. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 15(12), 2920–2924. <https://doi.org/10.1038/oby.2007.348>

- Wansink, B., van Ittersum, K., ve Painter, J. E. (2006). Ice cream illusions bowls, spoons, and self-served portion sizes. *American Journal of Preventive Medicine*, 31(3), 240–243. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2006.04.003>
- Warren, J. M., Smith, N., ve Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: Effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutritionrese Archreviews*, 30(2), 272-283. Doi:10.1017/S0954422417000154
- Watford, T. S., Braden, A. L., ve Emley, E. A. (2019). Mediation of the association between mindfulness and emotional eating among overweight individuals. *Mindfulness*, 10(6), 1153–1162. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1064-3>
- Weick, K. E., ve Putnam, T. (2006). Organizing for Mindfulness: Eastern Wisdom and Western Knowledge. *Journal of Management Inquiry*, 15(3), 275-287. <https://doi.org/10.1177/1056492606291202>
- Werthmann, J., Renner, F., Roefs, A., Huibers, M. J., Plumanns, L., Krott, N., ve Jansen, A. (2014). Looking at food in sad mood: Do attention biases lead emotional eaters in to overeating after a negative mood induction?. *Eating Behaviors*, 15(2), 230-236. Doi:10.1016/j.eatbeh.2014.02.001.
- White, L. S. (2012). Reducing stress in school-age girls through mindful yoga. *Journal of Pediatric Health Care*, 26(1), 45-56. Doi: 10.1016/j.pedhc.2011.01.002.
- WHO (2022, 17 Mayıs). Call for authors - Special issue: Interventions for the treatment of persons with obesity. Erişim adresi: <https://www.who.int/news-room/articles-detail/call-for-authors-special-issue-interventions-for-the-treatment-of-persons-with-obesity>
- WHO (2023, 19 Mart). Call for authors - Special issue: Interventions for the treatment of persons with obesity. Erişim adresi: <https://www.who.int/news-room/articles-detail/call-for-authors-special-issue-interventions-for-the-treatment-of-persons-with-obesity>

- WHO. (2023, 12 Mart). Obesity and overweight. Erişim adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Williams, J. M. G., Baer, R., Batchelor, M., Crane, R. S., Cullen, C., De Wilde, K., ... ve Taylor, L. (2022). What Next After MBSR/MBCT? An Open Trial of an 8-Week Follow-on Program Exploring Mindfulness of Feeling Tone (vedanā). *Mindfulness*, 13(8), 1931-1944. Doi: 10.1007/s12671-022-01929-0
- Williams, J., Teasdale, J. D., Segal, Z., ve Kabat-Zinn, J. (2007). *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*. New York, NY: Guilford Press. Erişim adresi: https://books.google.com.tr/books/about/The_Mindful_Way_through_Depression.html?id=e_JjRivZNO4C&redir_esc=y
- Williams, M. ve Penman, D. (2022). *Mindfulness*. İstanbul: Diyojen
- Wimmer, L., Bellingrath, S., ve von Stockhausen, L. (2020). Mindfulness Training for Improving Attention Regulation in University Students: Is It Effective? and Do Yoga and Homework Matter?. *Frontiers in Psychology*, 11, 719. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00719>
- Wood, R. M., ve Gustafson, G. E. (2001). Infant crying and adults' anticipated care giving responses: Acoustic and contextual influences. *Child Development*, 72(5), 1287-1300. Doi:10.1111/1467-8624.00348.
- Wood, W., ve Rünger, D. (2016). Psychology of habit. *Annual Review of Psychology*, 67(1), 289-314. Doi:10.1146/annurev-psych-122414-033417.
- Wurtman, R. J. (1982). Nutrients that modify brain function. *Scientific American*, 246(4), 50–59. Doi:10.1038/scientificamerican0482-50
- Yalın, H. İ. (2010). * ğretim Teknolojileri ve Materyal Geliştirme*. Ankara: Pegem Yayınları.

- Yalom, I. (1992). *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*, (A. Tangör ve Ö. Karaman, Çev.). Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Yassıbaş, E., ve Yeşildemir, Ö. (2022). Evaluation of the Relationship Between Depression, Emotional Appetite, and Mindful Eating in University Students. *Journal of Nutrition and Dietetics* 50(2), 1-10. Doi: 10.33076/2022.BDD.1643
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2021). *Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık
- Yilmazturk, N. H., Demir, A., ve Celik-Orucu, M. (2023). The mediator role of emotion-focused coping on the relationship between perceived stress and emotional eating. *Trends in Psychology*, 31(2), 383-399. Doi:10.1007/s43076-022-00142-1.
- Young, E., ve Cooper, M. (2013). Applying a cognitive model to binge eating in a female community sample. *Eating Behaviors*, 14(3), 295–298. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.05.012>
- Yönder Ertem, M., ve Karakaş, M. (2021). Relationship between emotional eating and coping with stress of nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 433-442. Doi: 10.1111/ppc.12599.
- Yönder Ertem, M., ve Karakaş, M. (2021). Relationship between emotional eating and coping with stress of nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 433-442. Doi: 10.1111/ppc.12599
- Yu, J., Song, P., Zhang, Y., ve Wei, Z. (2020). Effects of Mindfulness-Based Intervention on the Treatment of Problematic Eating Behaviors: A Systematic Review. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 26(8), 666–679. <https://doi.org/10.1089/acm.2019.0163>
- Zhou, X., Guo, J., Lu, G., Chen, C., Xie, Z., Liu, J., ve Zhang, C. (2020). Effects of mindfulness-based stress reduction on anxiety symptoms in young people: A

systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 289 (5). Doi: 10.1016/j.psychres.2020.113002.

Zhu, H., Luo, X., Cai, T., Li, Z., ve Liu, W. (2014). Self-control and parental control mediate the relationship between negative emotions and emotional eating among adolescents. *Appetite*, 82, 202-207. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.06.106>

Zoon, H. F., De Graaf, C., ve Boesveldt, S. (2016). Food odours direct specific appetite. *Foods*, 5(1), 12. Doi: 10.3390/foods5010012



8. EKLER

8.1. EK 1: GELİŞTİRİLEN PROGRAM KİTAPÇIĞI

1. HAFTA

Ne Yediğinizden Ziyade Nasıl Yediğinize Odaklanın

Haftaya Dair...

Farkındalık içinde yemek yemek, tüm evrenden beslendiğinizi gösterir. Bu farkındalık, uygulayıcılara aç ve yalnız insanları beslemek için yapabilecekleri şeyler olduğunu hatırlatarak şefkat ve anlayış geliştirmeye yardımcı olur.

Ne Yediğinizden Ziyade Nasıl Yediğiniz Önemlidir. Bu program sizi, ılımlılığa ve yediklerinizin gerçekten tadını çıkarmanız için zaman ayırmayı teşvik eder. Bunu yaparak siz de daha sağlıklı olabilir, yediklerinizden daha fazla zevk alabilir ve israfı azaltmaya yardımcı olabilirsiniz.

YAVAŞ VE FARKINDALIKLA YEMENİN ÖNEMİ

İşsel farkındalık farkındalıkla yeme sürecinin kritik bir parçasıdır. Anda olmak, yemekten gelen pek çok duyumu algılamana ve bedeninizdeki deneyimi hissedebilmenizi sağlar. Yemeklerinize farkındalığın eşlik etmesine izin vermek, tokluk duygusunu daha erken fark etmenize yardımcı olacaktır. Bilinçli farkındalığı öğrenebilmeniz için aşağıda bir alıştırma bulunmaktadır.

5 DUYU ORGANI İLE YEME ALIŞTIRMASI

Bu alıştırma, yemekten aldığınız zevke katkı sağlayacağı kesin olan yapılandırılmış bir yeme alıştırmasıdır. Bu alıştırmanın amacı farkındalığınızı arttırmak, yemek yeme hızınızı azaltmak ve tokluk sinyallerinizi takip edebilmenizi sağlayacaktır.

Hazırlanın...

Aşağıdaki yönergeyi, alıştırma sırasında dinleyebilmek için yüksek sesle ve yavaşça okuyarak telefonunuza kaydetmeniz faydalı olacaktır. Alıştırmayı yaparken lütfen telefonunuzun sesini kısıtığınızdan emin olunuz ki uygulama esnasında mesaj ya da bildirim ile bölünmeyin. Böylece yönergeyi okumanıza gerek kalmayacak ve tüm dikkatinizi sadece yemek yeme sürecinize verebileceksiniz. Alıştırma için aşağıdaki beş adımı uygulayın.

1. Dikkatiniz bölünmeden yemek yiyebileceğiniz bir zaman ve mekân belirleyin.
2. Kuru meyve, çerez, simit, çikolata, bir dilim ekmek, bir parça meyve, kurabiye gibi elinizde az miktarda yiyebileceğiniz bir yiyecek seçin.
3. Bir tabak ya da bir peçete alın.
4. Mesaj bildirimleri de dahil olmak üzere telefon ve diğer dijital cihazların sesini kısın.
5. Sesli olarak kaydettiğiniz yönergeyi dinleyin ve uygulayın.

Yiyeceği, önünde duran peçete ya da tabağa koy. Rahatça oturabileceğin bir pozisyon belirle. Oturduğun zeminin bedenine değen yerlerini fark et. Bedenine gelen duyumlara bak. Neler geliyor: sıcak, soğuk, ılık, uyuşuk, karıncalanma hatta belki de hiçbir şey fark etmiyorsun. Burada yanlış ya da doğru bir duyum yok. Yalnızca fark et. Kendini sakın ve gevşemiş hissedene kadar derin nefes al ve ver. Her bir deneyimi yaşarken acele etmeden kendine zaman vermen çok önemli.

Görüntü: Dokunmadan önündeki yiyeceğin nasıl görüldüğüne bir bak. Böyle bir yiyeceği daha önce hiç görmemiş gibi merakla onu incele. Rengini ve şeklini, üzerindeki girinti çıkıntılarla gölgeleri fark et. Bu yiyeceği daha önce hiç görmemiş birine nasıl tarif edersin? (Burada ses kaydını durdur ve daha önce bunu hiç görmemiş birine nasıl ifade edeceğini bir düşün hatta zihninden bu yiyeceği ona anlatabilirsin) Gözlemini ifade etmenin yanlış ya da doğrusu yok. Sadece bak ve fark et.

Koku: Yiyeceği burnuna yaklaştır ve kokusunu nazikçe içine ek. Kokusu var mı? Varsa nasıl bir koku? Belki vanilya, nane, çikolata esintisi? Yoksa baharatlı ya da keskin bir koku mu var? Koku hafif mi, güçlü m? Ya da belki mis gibi kokuyor ama ne hafif ne de güçlü. Yiyeceğin kokusundaki aromayı deneyimlerken doğru ya da yanlış bir değerlendirme yok. Sadece farkına var.

Dokunma: Yiyeceği eline al. Ona dokunmanın nasıl bir his olduğunu fark et. Yiyeceğin pürüzsüz, sert, keskin, kolayca parçalanıp dağılan, yapış yapış, gevrek, çıtır çıtır, hafif ya da ağır olabilir. Dokunmanın verdiği fiziksel duyumları tarif etmenin yanlış ya da doğrusu yok. Yalnızca dokusunu hisset ve farkına var.

Ses: Yiyeceğinden küçük bir ısıruk al. Isırırken nasıl bir ses çıkartıyor. Belki ıtır çıtır, kıtır kıtır, şapur şupur, hprdeyen ya da çok hafif bir ses çıkıyor. Belli belirsiz... Duyduğun sesi tarif etmenin yanlış ya da doğrusu yok. Sadece dinle ve farkında var.

Doku: İkinci lokmayı ısırmadan önce yiyeceği ağzının içinde dolaştır ve nasıl bir his olduğunu fark et. Dokusu sert, kolayda dağılan, kuru, ağdalı, nemli, hafif ya da tüm bunlardan farklı mı? Hemencecik çiğneme isteğine diren, ağzında kaldıkça dokusunun nasıl değiştiğini hisset. Belki hamur gibi yumuşamaya başladı ya da parçalanmaya; belki tel tel olmaya ya da keskinleşmeye başladı. Yiyecek ağzındayken sana verdiği fiziksel duyumları tarif etmenin yanlış doğrusu yok. Sadece hisset ve dokusunun yavaş yavaş değiştiğinin farkına var.

Lezzet: Ağzındaki yiyeceğin tadı nasıl? Belki tatlı, ekşi, acı, tuzlu, keskin ya da nötr. Dilinde durmaya devam ettikçe tadı nasıl değişiyor? Keskinleşiyor mu yoksa hafifliyor mu? Hissettiğin duyumların doğru ya da yanlış bir tarafı yok. Sadece hisset ve tatlar arasındaki ayrımların farkına var. Belki de tatlar arasında henüz bir ayrım söz konusu değil.

Artık lokmanı iğne ve hazır hissettiğinde yut. Boğazından aşağı inerken nasıl hissettiriyor? şimdi yeni bir lokma ısır ve süreci yeniden tekrar deneyimle.

5 DUYU ORGANI ALIŖTIRMA ÇİZELGESİ UYGULAMA ÖDEVİ

Yaptığınız alıştırmayla yerken dikkatinizi duyularınıza vermeyi deneyimlediniz; bedeninizdeki duyum kaslarınızın gelişmesi için bu şekilde farkındalıkla yeme alıştırmasına devam etmeniz önemli. Bunu bisiklete binmek gibi düşünebilirsiniz. Ne kadar fazla deneyimlerseniz duyularınızın farkındalığı o kadar artacak. Önümüzdeki hafta için yerken dikkatinizi duyularınıza vereceğiniz 6 öğün ya da ara öğün belirleyin. Deneyimlerinizi kaydetmek için aşağıdaki alıştırmayı kullanabilirsiniz.

Tarih	Öğün ya da ara öğün	Görüntü	Koku	Dokunma	Ses	Doku	Duygu	Farkındalık Deneyimi Yaşadım mı?

Nefes Egzersizi

Bu çalışmayı ayakta, oturarak ya da uzanarak yapabilirsiniz. 3 – 5 dakika sürecektir bu çalışma evde, işyerinde, dışarıda, metroda vs. her yerde yapmaya uygun bir çalışmadır.

1. Adım - Farkında Olun – Dikkat geniş

İster otururken ister ayakta dururken ya da uzanırken sizin için uygunsa gözlerinizi kapatın. Eğer uygun değilse hafifçe gözlerinizi aşağıya doğru indirin. Dikkatinizi önce duruşunuza getirin, baş, boyun, omurga hizalansın, rahat ama farkında bir şekilde dik durun ya da oturun, uzanıyorsanız farkında bir şekilde sırt üstü uzanın. Sonra farkındalığınızı içsel deneyiminize yöneltin ve onu olduğu gibi kabul etmeye niyet ederek, kendinize şunları sorun

- Şu anda hangi beden duyuları mevcut?
- Burada hangi ruh halleri ve hisler mevcut?
- Zihnimden hangi düşünceler geçiyor?

2. Adım – Dikkati toplama

Ardından, dikkatinizi nefese getirin. Nefesin bedene nasıl girip çıktığını bedende nasıl dolaştığını fark edin. Dikkati nefes ile ilişkili fiziksel duyumlara odaklanarak yönlendirin. Birkaç nefes boyunca nefesin bedene girmesi nefes borusu boyunca ciğerlere inmesi, göğüs kafesini karnı şişirmesi, bedende dolaşması ve bedenden çıkarak yeni bir nefese yer açılmasını izleyin. Sonda dikkati nefesi en canlı olarak nerede hissediyorsanız oraya yönlendirin. Belki burun, belki göğüs, belki karın, belki başka bir yer... Birkaç nefes boyunca dikkati nefesi en canlı nerede hissediyorsanız orada tut ve buradaki beden duyularına dikkat gösterin.

3. Adım – Dikkat genişlet ve deneyimi kapsa

Daha sonra dikkati nefesi takip ettiğin tek bir noktadan tekrar bütün bedeni kapsayacak şekilde genişlet. Bir bütün olarak bedeni, duruş, oturuş veya yatışını ve yüz ifadenizi kapsayacak şekilde dikkatinizi genişletin. Eğer senin için uygunsa belki kendine şunu

da sorabilirsin: Şu anda neye ihtiyacım var. Bedenime en iyi nasıl bakabilirim, duygularımı fark edip onları hissetmeye alan açabilir miyim, ne yapсам bana iyi gelir?

Bu genişletilmiş farkındalığı bu çalışma sonrasında da günün geri kalanına taşıyabilir, an be an bedenini, nefesini, duyularını, duygularını ve düşüncelerini farkında olabilirsin.

Pratikte ilgili açıklama:

Bu kısa pratikte dikkati kum saati modeli dediğimiz bir şekilde yönlendiririz. Dikkat önce tüm bedeni ve deneyimi içine alacak şekilde geniştir. Sonra nefesi bir merkez olarak kullanarak dikkati daraltırız. Bazen nefes o an için destekleyici değilse yerine başka bir beden duyumu ya da beden bölgesine de odaklanmayı seçebilirsiniz. Dikkati odaklanmış halde bir süre dinlendirdikten sonra tekrar genişletir ve bu yeni anda kabulle deneyimin tamamını kapsarız. Bazen kendimize bazı yardımcı – yönlendirici sorular sormak da uygun olabilir.

Bu pratikte amaç gün içinde zorlandığımız, dikkati, farkındalığı toplamak istediğimiz anlarda küçük bir farkındalık molası almaya yardımcı olmasıdır.



2.HAFTA

Otomatik Pilotu Fark Etmek

Haftaya Dair...

Mindfulness, diğerk bir deyişle "Bilinçli Farkındalık" denilince, ilk karşılaşılan kavramlardan biri de "Otomatik Pilot" oluyor. Peki nedir bu Otomatik Pilot?

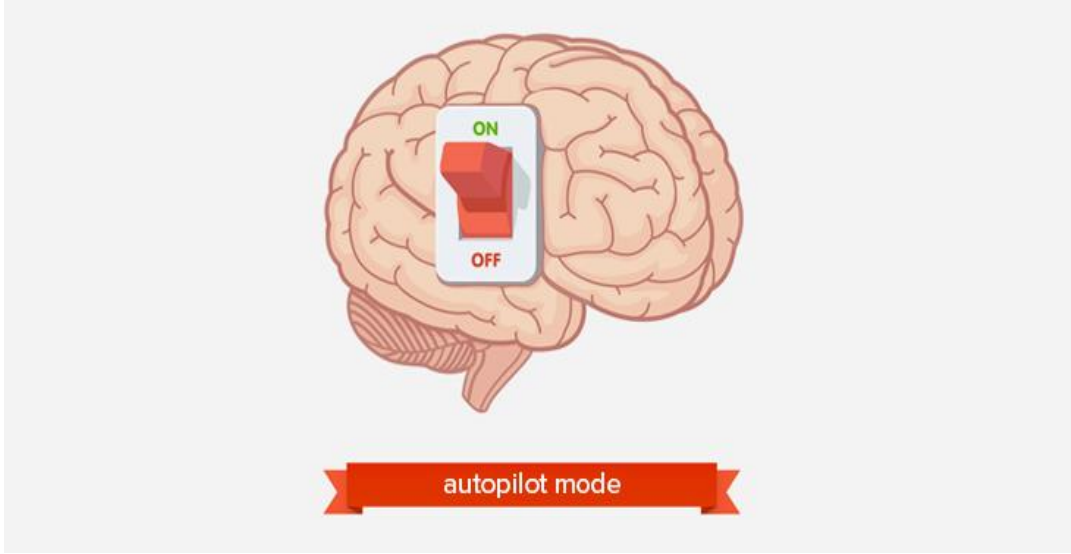
Otomatik Pilot kişinin şimdiki andan koptuğı ve bedeni burada olsa dahi zihnini başka bir yerde olma durumudur. Kişinin zihni farklı bir yerde olup bedenini yapmakta olduğı işi/aktiviteyi eski alışkanlıklardan, öğrenilmişliklerden otomatik olarak- farkındalık olmadan- yapma halidir.

Farkında olmadan yaptığımız her şey, her davranış otomatik pilotu yansıtır. Bazen "otomatik pilot modunda" arabayı gerçekten ne yaptığımızın farkında olmadan kilometrelerce kullanabiliriz. Ya da sabah kahvaltıda zihnimiz öğleden sonra yapılacak toplantıda, çocuğumuzda veya tamamen farklı bir yerde olduğı için- **ne yediğimizi dahi fark edemeden, hissedemeden otomatik modda yemiş olmak için yemek yeriz. Ya da odadan salondaki bir şeyi almaya diye çıkıp kendimizi mutfakta, buzdolabını karıştırırken bulabiliriz...** İşte, tüm bu anlar otomatik pilotun devrede olduğunun işaretleridir.

Buradan bakıldığında otomatik pilot kavramı faydasız, kötü bir durummuş gibi algılansa da aslında her zaman öyle değil... Hayatın akışı içerisinde olması gerekenleri öğrenerek alışkanlık haline getirmemizi sağlayıp enerjimizi farklı kaynaklara aktarmamıza imkan verdiği durumlarda otomatik pilot harika bir iş yapıyor demektir. **Burada kritik nokta;**

tıpkı bir pilot gibi gerektiğinde otomatik pilottan manuel'e geçebilme esnekliğine sahip olabilmektir.

Peki akla gelen bir diğer soru da şu: “Otomatik pilottan nasıl çıkarım?” Bunun için ilk adım ‘otomatik pilotu fark etmek’ tir.



EL YAZISI METAFORU ‘OTOMATİK PİLOTU FARK ETMEK’

Bu aktivitenin 3 kısmı var. Bu egzersiz için kalem ve kağıda ihtiyacınız olacak. Bu egzersiz için kendinize zaman vermeniz ve mümkünse dikkat dağıtıcılar olmadan sessiz bir ortamda yapmanız önemlidir.

1.Kısım

Kalemi dominant olan elinize alın (bu pek çok insan için sağ eldir.) Daha sonra isminizi aşağıya yazın, istediğiniz kadar zaman harcayabilirsiniz. Yazarken kalemin elinizde nasıl hissettirdiğini fark edin.

.....
.....

Şimdi elinizi değiştirin. Kalemi dominant olmayan (bu pek çok insan için sol eldir) elinize alın ve isminizi aşağıya yazın. İsteddiğiniz kadar zaman harcayabileceğinizi hatırlayın ve kalemin bu elinizde nasıl hissettirdiğine dikkat edin.

2.Kısım

- Yazdığınız iki yazıya bakın. Dominant elinizle yazdığınız isimle dominant olmayan elinizle yazdığınız isim arasında kalite farkı var mı? Nasıl farklar var?
- Dominant olmayan elinize kalemi tutmak tuhaf mıydı? O elle yazarken fiziksel olarak ne hissettiniz? Dominant elinizle ve dominant olmayan elinizle kalemi tutmak arasındaki fiziksel duyum farkını karşılaştırın.
- Yazarken bir şeyler düşündünüz mü? Belki hayal kırıklığı ve yargılama içeren düşünceleriniz oldu: “ Yazım birinci sınıf çocuğu gibi görünüyor.” gibi...
- Duygusal olarak ne hissettiniz? Belki sabırsız, yargılayıcı, ilgili, utanmış, korkmuş veya memnun hissetmişsinizdir...
- Dominant olmayan eliniz daha az deneyimli olmasına rağmen iki yazının aynı görünmesi gerektiğine dair bir inancınız veya beklentiniz var mıydı?

3.Kısım

İki elinizde isminizin nasıl yazılacağı ve heceleneceği bilgisine sahip aynı beyne erişim sağlıyor. Yine de çoğu insan için iki yazının kalitesi arasında ciddi bir fark oluyor. Bu da deneyim ve uygulamanın ne kadar önemli olduğunu gösteriyor.

Yeme farkındalığı becerisinin geliştirilmesi, dominant olmayan elinizle yazı yazmayı öğrenmek gibi bolca uygulama gerektiriyor. Eğer bedeninizin sinyallerini dinlemek ve onlara zamanında cevap vermek konusunda çok deneyiminiz yoksa, bu sabır ve alıştırmaya gerektiren bir süreç. Bunun için kendinize zaman vermeniz önemli. Zamanla gelişim gösterdiğinizizi fark edeceksiniz.

Yeme deneyimlerinizi ayrıntılı bir şekilde düşünün. Bedeninize dikkat vermek ve onu onurlandırmak konusunda deneyimli misiniz? Süreçle ilgili sabır ve şefkat geliştirmek sizin için ne demek?

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....

OTOMATİK PİLOT VE TOLERANS PENCERESİ

Yüksek Uyarılma

Tolerans Penceresi (Bilinçlilik Hali)

Düşük Uyarılma

DUYGUSAL YEMENİN OTOMATİK DOĞASI

Yemek yemenin boşuna olmadığı biliyorsunuz. Çoğu zaman yiyeceklerin duygusal çağrışımları da vardır. Yiyeceğin güvenlik ve konfor ihtiyacımıza nasıl da derinden bağlı olduğunu sıklıkla unuturuz. Bu tamamen doğumla başlamaktadır. Bebek, doğduktan hemen sonra anne sütüyle tanışır. Bu ilk tat deneyimi, belki de stresli olaylarla zevk alma ve yatıştırılma arasında bir bağlantı kurulmasının altında yatan şeydir. Bu bağlantı yiyeceği bir yatıştırıcı, bir ödül ya da bir arkadaş olarak görüp acıları azaltmak, kutlama yapmak ve sevgimizi göstermek için kullandıkça derinleşir.

Duygusal yeme, geniş bir duygu spektrumunu kapsamaktadır. Kutlamada yenen pastadan alınan zevk gibi olumlu duygularda olabileceği gibi, zor duygulardan uzaklaşıp hissizleşebilmek için yıkıcı olarak yemek ve hatta kendinizle yaptığınız olumsuz bir konuşmanın ardından ceza olarak yemek gibi olumsuz durumlarda da ortaya çıkabilir.

OTOMATİK PİLOTA SÜRÜKLEYEN DUYGUSAL TETİKLEYİCİLER

Yemeyi tetikleyen pek çok duygusal tetikleyici vardır. Çoğu insan böyle durumlarda duygusal olarak yer:

- Kaygı: Kendinizi sakinleştirmek için yemeği kullanma.
- Can sıkıntısı: Uğraş olarak yemeği kullanma
- Rüşvet: Zor bir durum arkasından kendini rahatlatmak için yemeği kullanma.
'Zor bir sınavı başarıyla geçtiğinde kendine pasta ısmarlamak.'
- Kutlama: Bu tür organizasyonların çoğunda yemek olur.
- Boşluk Duygusu: Anlam eksikliğini yemekle doldurma.
- Heyecan: Eğlence aracı olarak yemeği kullanma.
- Yalnızlık ve sevilmediğini hissetme: Yemeği bir arkadaş olarak kullanma
- Hayal kırıklığı, Öfke ve Kin: Yemeği duygusal bir boşalma olarak kullanma.
- Dizginleri gevşetme: Mükemmeliyetçi ya da askeri düzen hayatından kurtulma.
- Hafif depresyon: Karbonhidratlar daha iyi hissetmemizi sağlayan serotonin hormonunu artırabilir.
- Kendi kendine teselli: Yemeği rahatlatıcı ve avutucu olarak kullanma.
- Erteleme: 'Önce bir şeyler yiyip sonra bu işimi halledeceğim.'
- Ödül: 'Büyük bir sorunu çözdün şimdi büyük dilim bir pastayı hak ettin.'
- Stres: Gevşemek için yemeği kullanma.

Yıllarca katlanılması zor hisleri bastırmak için duygusal yemeği kullanmış olabilirsiniz. Nasıl ki uzun süredir hareketsizken maraton koşabilmeyi beklemiyorsanız, zor hislerle baş etmek ve onlarla beraber kalabilmek için hemen hazır olmayı bekleyemezsiniz. Atlet olabilmek için nasıl ki kaslarınızı güçlendirmeniz gerekiyorsa, zor hislerle kalabilmek için de duygusal kaslarınızın güçlenmesi gerektiğini hatırlayın.

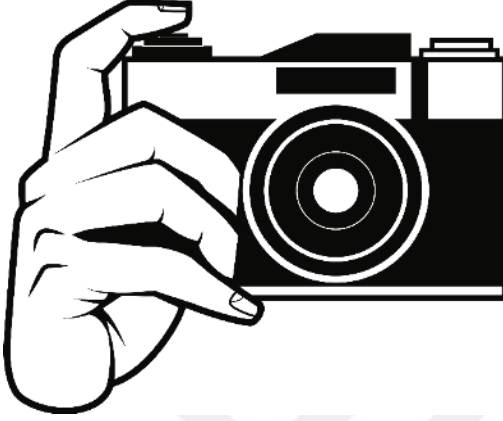
DUYGUSAL YEME GÜNLÜĞÜ UYGULAMA ÖDEVİ

Yaptığınız alıştırmayla yerken dikkatinizi duyularınıza vermeyi deneyimlediniz; bedeninizdeki duyum kaslarınızın gelişmesi için bu şekilde farkındalıkla yeme alıştırmaya devam etmeniz önemli. Bunu bisiklete binmek gibi düşünebilirsiniz. Ne kadar fazla deneyimlerseniz duyularınızın farkındalığı o kadar artacak. Önümüzdeki hafta için yemek yerken sizi tetikleyen durum, duygu, olay ve kişiler üzerine düşünerek bunlara yönelik farkındalıklarınızı hafta içerisinde aşağıya not ediniz.

Tarih	Tetikleyici Durum/Olay	Tetikleyici Sırasında Hissedilen Duygu/Düşünceler	Tetikleyiciye Tepki	Alternatif Tepki	Farkındalık Deneyimi Yaşadım mı?
1.gün	İş yerindeki tartışma	Stres ve öfke. Kimse beni anlamıyor.	Masamın çekmecesindeki keki hemen yedim.	Bunun yerine sevdiğim birini arayıp ne kadar öfkeli olduğumu anlatabilirdim ya da farkındalıkla o besini yiyebilirdim.	

3. HAFTA

UYARANLARI FARK ETMEK



Başka bir aktivite ile ilgilenirken yemek yemek, kameranız sabit değilken fotoğraf çekmek gibidir. Şimdi bir fotoğraf çektiğinizi hayal edin. Gözlerinizi kapatın ve size iyi gelen bir anın fotoğrafını çekin. Bunu yaparken nasıl hissettiniz?

Haberleri okurken veya e-postanıza cevap verirken yediklerinizin farkında olduğunuz izlenimine kapılırsınız. Aynı anda birkaç farklı işi yapma becerisine sahip olsanız da zihniniz aynı kamera lensi gibi tek bir şeye odaklanabilir.

Sonuç olarak, eğer yemek yerken başka aktivitelerle uğraşıyorsanız sadece öğünden alacağınız keyif azalmakla kalmaz, muhtemelen çok tok olduğunuzu ve ihtiyacınız olandan fazla yediğinizi fark edene kadar tokluğunuzu hissedemezsiniz. Aşağıda ‘Eşlik Eden Uyarılar’ listesi göreceksiniz. Bu liste sizi engelleyiciler ile iletişime geçirecek.

Yemek Yerken Size Eşlik Eden Uyarılar	
	Televizyon veya Film izleme
	Mesajlaşmak
	Kitap okumak
	Dergi okumak
	İnternette gezinmek
	Müzik dinlemek
	Sosyal medyada gezinmek

Çalışma masasında çalışırken yemek
Ev işi yapmak
E-posta ya da sesli mesajları kontrol etmek
E-postaları düzenlemek
Akıllı telefonunuzu kontrol etmek
Dijital oyunlar oynamak
Yapılacaklar listesi oluşturmak
Gazete okumak
Gezinmek
Araba sürmek
Telefonla konuşmak
Yemek hazırlamak
Düşünmek (Zihin uçuşması)
Diğer:

OTOMATİK PİLOTTAN ÇIKMA VE UYARANLARI FARK ETME EGZERSİZİ

Bu egzersiz, dışsal uyarıların yemek yeme esnasında farkındalık düzeyimizi ne kadar azalttığını ortaya koymak için tasarlanmıştır. Bu çalışma sürecinde iki farklı egzersiz yapıyor olacaksınız. Bu egzersizlerin ilkinde olabildiğince uyarılardan arınmış şekilde bir yeme alıştırtması yapılacaktır. İkinci egzersizde ise ortama olabildiğinde fazla uyarı eşlik edecektir.

İlk egzersiz: Belirlenen yiyeceği yeme farkındalığı becerilerini kullanarak yemek.

İkinci egzersiz: Müzik dinlerken ve makale okurken belirlenen yiyeceği yemek.



YEMEK YERKEN UYARANLARI FARK ETME UYGULAMA ÖDEVİ

Hafta içerisinde yediğiniz yiyeceklere dikkat vererek, yemeğe eşlik eden uyaranları fark edip aşağıdaki tabloya not ediniz.

Tarih	Yiyecek	Görüntü	Koku	Dokunma	Ses	Tat	Duygu/Düşünce	Eşlik Eden Bir Uyaran Fark Ettim mi?
	Kurabiye	Yuvarlak ve renkli	Hafif vanilya kokusu	Pütürlü yüzey ve sert	Kıtır kıtır	Tatlı, vanilya ve ceviz	Mutluluk/ Aklımdan bir sürü düşünce geçiyor	Kafedeyim arkada insan sesleri ve fonda bir müzik İçimde ise birtakım düşünceler: en belirgin olanı yarın gideceğim toplantı

4. HAFTA

Açlık ve Tokluğu Onurlandırmak

Açlık Sinyalleri

Bedeniniz aç olduğunda farklı şekillerde dikkatinizi çekmeye çalışacaktır. Bu duygudurum ve enerji düzeyinde değişiklikler veya yiyeceklerle ilgili düşündüğünüz sürenin artması şeklinde olabilir. Bedeninizi dinledikçe açlığın derin sinyallerini daha çok duyacak ve deneyimleyeceksiniz. Herkesin farklı olduğunu ve açlığın deneyimlemenin doğru veya yanlış bir yolu olmadığını unutmayın. Aşağıdakiler açlık sinyallerinin farklı şekillerini gösterir. Kendi deneyimlerinizi işaretleyebilirsiniz.

- ☐ Mide: Guruldama, acı veya boşluk hissi gibi pek çok his var. Bunlar açlık için ortak sinyaller olsalar da açlık sinyallerini mide de hissetmeyen pek çok insanda vardır.
- ☐ Boğaz ve yutak: Hafif ağrı, acı
- ☐ Baş: Düşüncelerde bulanıklaşma, baş ağrısı, odaklanma ve konsantrasyonda sorunlar. Yiyecekler ve yemekler hakkında fazla düşünme
- ☐ Duygudurum: Rahatsız ve huysuz. Dışarıdan öyle görünmeseniz de kendinizi patlamamak için zor tutuyorsunuz.
- ☐ Enerji: Azalıyor, belki uyku haline doğru gidiyor. Hiçbir şey yapmak istemeyeceğiniz bir donukluk, hatta uyuşukluk hali olabilir.
- ☐ Uyuşukluk: Genel bir ağırlık hali.
- ☐ Diğer:.....

Açlığı ve Tokluğu Tanımaya Çalışmak

	DERECE	AÇLIK VE TOKLUK DUYUMLARININ TANIMLARI	DUYUMUN GENEL HİSSİ		
			İYİ	KÖTÜ	NÖTR
AŞIRI AÇ	0	Acı verecek kadar açsınız. Bu ilkel bir açlıktır. Çok yoğun ve acildir.			
	1	Çok açsınız ve bu rahatsızlık hissi verir. Yemek istiyorsunuz ve endişelisiniz.			
	2	Çok açsınız. Canlandırıcı bir öğün veya atıştırma için can atıyorsunuz.			
NORMAL YEME ARALIĞI	3	Aç ve yemeğe hazırsın ama acilen değil. Daha nazik bir açlık var.			
	4	Biraz aç bir miktar boş hissediyorsun.			
	5	Nötr, ne aç ne tok.			
	6	Yavaş yavaş tokluğu hissetmeye başlıyorsunuz.			
	7	Rahat bir tokluk. Mutlu ve tatmin olmuş hissediyorsunuz.			
AŞIRI TOK	8	Biraz fazla tok. İyi hissetmiyor ama kötü de değil.			
	9	Çok tok. Pantolonun düğmesini açacak veya kemeri çıkaracak kadar rahatsızsınız.			
	10	Acı verici bir tokluk mideniz bulanabilir.			
	10	Acı verici bir tokluk mideniz bulanabilir.			

Değerlendirme

Açlık ve tokluk duyumları tanımları üzerine olan çizelgeyi gözden geçirin. Genelde ortaya çıkan açlık durumlarınızı değerlendirin ve elinizden geldiğince aşağıdaki soruları yanıtlamaya çalışın. (Eğer bilmiyorsanız sorun değil. Bir sonraki egzersiz size pratik yapmanız için fırsat verecek.)

Günlük hayatınızda açlık duyumunuzu genelde hangi derecede hissediyorsunuz?

.....

Açlığınızı derecelendirdiğinizde açlık deneyiminiz iyi mi, kötü mü, nötr mü olma eğilimde?

.....

Yukarıdaki sorulara verdiğiniz cevaplar size kendiniz ve bedeniniz ile ilgili neler hissettiriyor?

.....

TOKLUK SİNYALLERİ

İnsanlar tokluğu pek çok farklı şekilde deneyimler. Aşağıda tokluğu bir öğün sırasında ya da sonrasında deneyimleyebileceğiniz farklı şekiller listelenmiştir. Size uyan ifadeleri işaretleyiniz.

- ☐ Mide: Pek çok insan tokluk duyumunu hisseder, bu mide de hafif şişkinlikten çok ağır şişkinliğe (pantolonun düğmesini açma, kemer gevşetme) kadar değişebilir.
- ☐ Zihin: Yemek ile ilgili daha az düşünceye sahip olma. Yeme isteğinde bir azalma
- ☐ Duygudurum: İnsanların duygudurumu değişmeye başlar. Eğer duygusal bir yeme değilse mutlu ve rahat hissetme gözlemlenir.
- ☐ Enerji: Genelde bir enerji artması söz konusudur.
- ☐ Enerji: Kişilerde hızlı besin alımı sonrasında hızlan artan glikoz sonucu kan şekeri yükselir ve uykulu hissedebilir.

TOKLUĞU DENEYİMLEMEK İÇİN SU İÇME AKTİVİTESİ

Araştırmalara göre, standardize su yükleme testi adı verilen spesifik bir su içme aktivitesi genelde toklukla bağlantılı olan mide şişmesi hissini saptamanıza yardımcı

olabilir. Bu hem sağlıklı hem de sindirim sistemi bozuklukları yaşayan insanlarda tokluk algısının geçerli bir belirteci olarak görülür.

Bu aktivitenin amacı bedeninizin tok hissetmesi için kandırmak değil, tokluk duyularınız ile bağ kurmak olduğunu belirtmek önemlidir.

Uyarı: Ayrıca bedenimiz buna kanmak için fazla akıllıdır. Fazla miktarda su içerek onu tok olduğuna inandırmaya çalıştığınızda kanınızdaki glikoz oranındaki değişiklikleri takip edebildiği için eninde sonunda beslenmeye ihtiyaç duyduğunu ortaya koyacaktır. Bu nedenle bu aktivite yalnızca kontrollü ortamlarda denenmeli ve gerekmedikçe tekrarlanmamalıdır. Bu aktivitenin gerçekleştirilebilmesi için en az 4 saatlik bir açlık (bu süreçte herhangi bir şey yiyip içilmemeli) gereklidir. Çalışmanın etkin bir şekilde gerçekleştirilebilmesi için uygulamadan bir gün öncesinde; alkol, kafein veya herhangi bir ilaç almamanız önemlidir.

SU İÇME AKTİVİTESİ

Bu egzersiz için öncelikle açlık ve tokluk durumunuzu aşağıdaki skalada değerlendiriniz ve işaretleyiniz.

AÇLIK SKALASI

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

TOKLUK SKALASI

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sinyal	Beden	Baş	Göz	Ağız	Boyun ve Boğaz	Omuzlar	Göğüs	Mide	Mesane	Bacaklar
Tuvalete gitme ihtiyacı										
Açlık										
Tokluk										

Uyarı: Bu aktivite sırasında açlık ve tokluk duyularınızı hissetmek konusunda doğru ya da yanlış bir değerlendirme yoktur. Yalnızca bedeninizi dinleyin ve gelen sinyallere güvenin.

1.Dakika sonunda açlık ve tokluk durumunuzu ve beden sinyallerinizi değerlendirin ve işaretleyin.

AÇLIK SKALASI

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

TOKLUK SKALASI

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sinyal \ Beden	Baş	Göz	Ağız	Boyun ve Boğaz	Omuzlar	Göğüs	Mide	Mesane	Bacaklar
Tuvalete gitme ihtiyacı									
Açlık									
Tokluk									

2. Dakika sonunda açlık ve tokluk durumunuzu ve beden sinyallerinizi değerlendirin ve işaretleyin.

AÇLIK SKALASI

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

TOKLUK SKALASI

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sinyal \ Beden	Baş	Göz	Ağız	Boyun ve Boğaz	Omuzlar	Göğüs	Mide	Mesane	Bacaklar
Tuvalete gitme ihtiyacı									
Açlık									
Tokluk									

3. Dakika sonunda açlık ve tokluk durumunuzu ve beden sinyallerinizi değerlendirin ve işaretleyin.

AÇLIK SKALASI

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

TOKLUK SKALASI

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Beden \ Sinyal	Baş	Göz	Ağız	Boyun ve Boğaz	Omuzlar	Göğüs	Mide	Mesane	Bacaklar
Tuvalete gitme ihtiyacı									
Açlık									
Tokluk									

4. Dakika sonunda açlık ve tokluk durumunuzu ve beden sinyallerinizi değerlendirin ve işaretleyin.

AÇLIK SKALASI

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

TOKLUK SKALASI

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Beden \ Sinyal	Baş	Göz	Ağız	Boyun ve Boğaz	Omuzlar	Göğüs	Mide	Mesane	Bacaklar
Tuvalete gitme ihtiyacı									
Açlık									
Tokluk									

5. Dakika sonunda açlık ve tokluk durumunuzu ve beden sinyallerinizi değerlendirin ve işaretleyin.

AÇLIK SKALASI

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

TOKLUK SKALASI

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Beden \ Sinyal	Baş	Göz	Ağız	Boyun ve Boğaz	Omuzlar	Göğüs	Mide	Mesane	Bacaklar
Tuvalete gitme ihtiyacı									
Açlık									
Tokluk									

DEĞERLENDİRME

Yaklaşık ne kadar su içtiniz?

.....
.....
.....

Beden duyularınız ile ilgili bir motif ya da eğilim fark ettiniz mi? Bedeniniz ile ilgili sizi şaşırtan bir şey oldu mu?

.....
.....
.....

Bedeninizde hissettiğiniz duyular yemek yerken ortaya çıkan tokluk deneyimiyle nasıl benzer ve farklı özelliklere sahip?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

AÇLIK ve TOKLUK KEŞİF ÖLÇEĞİ GÜNLÜĞÜ UYGULAMA ÖDEVİ

Bu günlük aracılığı ile öğün veya atıştırma olarak yediğiniz yiyeceklerin kaydını tutabilirsiniz.

ZAMAN	AÇLIK DERECESESİ (0-10)	AÇLIK HİSSİ			YENİLEN YİYECEK ve AÇLIĞIN BEDENDEKİ YERİ	YEME HIZI			DOYGUNLUK HİSSİ			FARKINDALIK DENEYİMİ YAŞADIM MI?
		İYİ	KÖTÜ	NÖTR		YAVAŞ	ORTA	HIZLI	İYİ	KÖTÜ	NÖTR	

5. HAFTA

Bedeni Onurlandırmak

Saygı kelimesi; onur, hürmet, takdir, ihtiram, kıymet, nezaket, incelik, özen, terbiye ve itibar anlamlarını içermektedir. Ne üzücüdür ki insanların kendi bedenlerini anlatırken çok nadiren bu kelimeleri kullandıklarını görürüz. Sürekli diyet yapan kişilerin, kendi bedenlerini hor görmeleri yaygın bir durumdur. Ama unutmamak gerekir ki beden, hayatınızı geçirdiğiniz yuvanızdır; sizi bir yerden başka bir yere taşır...

Bedeninize dair ne tür olumsuz fikirleriniz var?

.....

Eğer bedeniniz hakkında olumsuz düşünceleriniz ce onu değiştirme fikrinizden vazgeçmiş olsaydınız hayatınız nasıl olurdu? Hayatınızda ne tür değişimler olurdu?

.....

Bedeninizi olduğu gibi kabul etmiş olsaydınız ne tür duygular ortaya çıkardı?

.....

Bedeninizi olduğu gibi kabul etmek, ona saygı duymak ve onu sevmek için neye ihtiyacınız var?

.....

ŞÜKRAN

Şükretmenin fiziksel ve psikolojik iyilik üzerindeki etkilerini araştıran bir çalışmada, bilinçli bir şekilde şükretmenin özellikle olumlu duygu durum yaratarak duygusal ve ilişkisel faydaları olduğunu göstermiştir (Emmons ve McCullough, 2003). Başka bir çalışma ise

şükretmenin kişileri stres ve depresyondan koruduğunu göstermiştir (Wood ve diğerleri, 2008).

İlk etapta řükretme fikri size saęma gelebilir. Ama geręekten bunun üzerine dūřundūđunuzde herkes řükredecek bir řeyler bulacaktır. Bu deneyimi bedeniniz üzerinde deneyimlediđinizde çođunuz bedeniniz ile ilgili takdir edecek ve řefkat gösterecek bir řeyler bulabilirsiniz.



ŞEFKAT

Şefkatin ne olduğunu bilmeden önce
Bir şeyleri kaybetmelisin,
Sulandırılmış bir çorbadaki tuz gibi
Geleceğin bir anda eriyip gittiğini hissetmelisin.
Ellerinde tuttuğun,
Hesapladığın ve dikkatle koruduğun
Her şey bir anda gitmeli ki sen
Şefkatli yerler arasındaki coğrafyanın
Nasıl da ıssız olabileceğini bilesin.
Bu otobüsün hiç durmayacağını düşünerek,
Nasıl da yol alırsın
Tavuk ve mısır yiyen yolcular
Sonsuza kadar camdan dışarı bakacakmış gibi.
Şefkatin narin ağırlığını öğrenmeden önce
Beyaz panço giymiş bir yerlinin
Yolun kıyısında ölmeye yattığı yere yolculuk etmelisin.
Görmelisin onun yerinde senin de olabileceğini,
Onun da bütün gece planlar yaparak seyahat ettiğini
Ve onu hayatta tutan basit nefesi.
İçindeki en derin şey olarak bilmeden şefkati,
Kederin de diğer en derin şey olduğunu bilmelisin.
Kederle uyanmalısın.
Keder konuşmalısın ta ki sesin
Tüm kederlerin ipinin ucunu yakalayana
Ve sen dokumanın boyutunu idrak edene kadar.
İşte o zaman tek anlamlı gelen şefkat olacak,
Ayakkabılarının bağcıklarını yalnız şefkat bağlayacak,
Ve ekmeğin için seni güne gönderecek,
Yalnızca şefkat başını kaldırıp
Dünya kalabalığından
“Arayıp durduğun benim”
Diyecek sana
Ve sonra seninle her yere gelecek
Bir gölge ya da dost gibi.
Naomi Shihab Nye

Bilinçli Farkındalıkla Yoga

Başlangıç olarak, çalışmak için kendinize rahat edebileceğiniz uygun bir yer bulun. Bir yoga matına veya bir battaniyeye ihtiyacınız olacak. Başınız için ufak bir yastık ayrıca yardımcı olacaktır. Günlük, rahat kıyafetler giymeniz en uygundur. Rahatsız edilmeyeceğiniz bir zaman ayarlamaya çalışın. Böylece bölünmeksizin dikkatinizi kendinize ve yoga çalışmanıza verebilirsiniz.

Bu program, bazen duruş ve nefesin uyumlu olduğu yumuşak yoga duruşları ve egzersizlerini içerir. Nefesiniz üzerinde çalışmak o anda kalabilmenize ve tecrübeyi derinlemesine yaşayabilmenize yardımcı olacaktır. Nefesiniz üzerinde farkındalık sağlayabilmek size zaman zaman bir cenneti, bir vahayı sunabilir; ayrıca o an hissettiğiniz fiziksel gerginliğinizi azaltmanıza yardımcı olabilir.

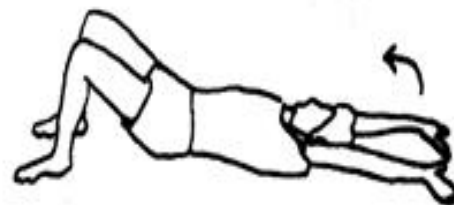
Yoga çalışması sırasında, elinizden geldiğince komutlara uymaya çalışın. Gözlemleyerek hissettiğiniz duygularınızın farkında olmaya çalışın, hislerinizin güçlendiğinin mi zayıfladığının mı farkına varın. Zihninizdeki “hoş olan” veya “hoş olmayan” tarzındaki yargılamaların farkına varın ve yapabiliyorsanız zihninizden gitmelerine izin verin. Bu duygulara verdiğiniz tepkileri gözlemleyin. Dikkatiniz sağlam ve sakin kalabildi mi yoksa huzursuz mu oldu? Elinizden geldiğince olup biten her şeyin farkında olmaya çalışın, üstüne bir şeyler eklemeyin, değiştirmeden veya çıkarmadan. Sadece olanla birlikte kalın.

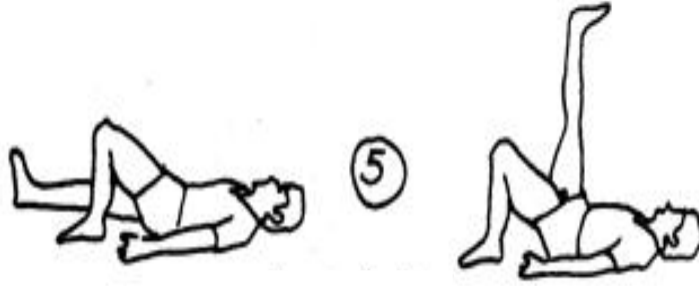
Yoga süresince vücudunuz için uygun olmadığını düşündüğünüz hiçbir şeyi uygulamaya çalışmayın. Kendinizle çalışırken elinizden geldiğince sabırlı ve saygılı çalışmayı deneyin. Başarmanız gereken hiçbir şey yok, rahatlamak da buna dahil. Tam olarak olduğunuz halinizle birlikte olmak için kendinize izin verin, tüm potansiyeliniz ve sınırlarınızla birlikte. Günlük uygulama ile aşamalı ve doğal bir şekilde gelişecek, bunun sonucunda ise daha sağlıklı ve esnek olabileceksiniz.

Eğer yapamadığınız egzersizler ve duruşlar var ise sizin için rahat bir pozisyonda kalın, gözlerinizi kapayın ve egzersizi zihninizde çalışın. Mümkün olduğunca dikkatli bir şekilde uygulayın. Biraz zaman geçtikten sonra bunları fiziksel olarak da yapabileceğinizi göreceksiniz.

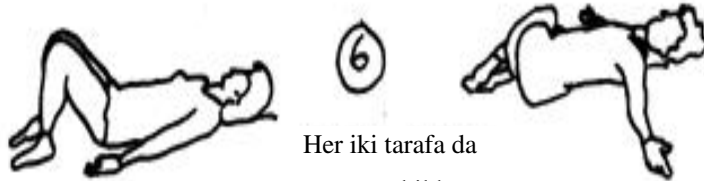


Ya da





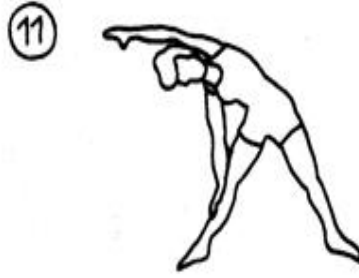
Her iki tarafa da
aynı şekilde
uygulayınız



Her iki tarafa da
aynı şekilde
uygulayınız



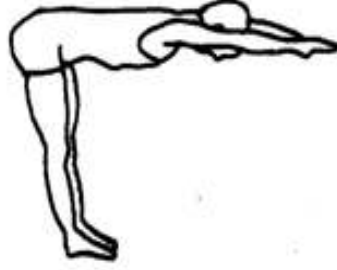
Her iki tarafa da
aynı şekilde
uygulayınız



Her iki tarafa da
aynı şekilde
uygulayınız



13



14



15

Başlangıç pozisyonuna dönün ve bitirin.



BEDEN FARKINDALIK ÇİZELGESİ

Bedene ilişkin deneyimim neydi?	Olay olurken bedenindeki hoş hislerinin farkında mıydın?	Bu deneyim sırasında bedeninde neler hissettin?	Hangi duygular ve düşünceler bu olaya eşlik etti?	Bunu yazarken zihninden nasıl düşünceler geçiyor?
Örnek: Bugün beden sinyallerime göre beslenmeye çalıştım.	evet	Bedenimde rahatlık, bugün pantolonumun düğmesini açmak zorunda kalmadım.	Rahatlama, keyif. 'Başarabilirsin bedeninden gelen sinyalleri doğru okuyorsun.'	Ufak bir şeydi ancak fark ettiğime sevindim.

6.HAFTA

Geçmişi Onurlandırmak

Hiç kimse hayata taş a kazınmış ve uyulması gereken ‘Yemenin On Emri’ ile başlamaz. Yemeyle ilgili inanç sistemleri ve kurallar sinsice gelişir. Pek çok insan bu inanç ve kuralların güçlü kaynağının yetiştirilme tarzları veya çocukken içinde bulundukları ailenin dinamiği olduğunu söyler. Aşağıdaki liste sizi kendi yiyecek kurallarınızla iletişime geçirecek.

Yiyecek Kurallarınızı Gözden Geçirin.

EVET	HAYIR	KURALLAR VE YANLIŞ İNANÇLAR
		1. Yemek yerken sayar mısınız? (Kalori, yağ, karbonhidrat, protein vs.)
		2. Kaloriler ne kadar yiyeceğinize karar verir mi?
		3. Sağlıklı yemek için mükemmel bir yeme düzeniniz olması gerektiğini mi hissediyorsunuz?
		4. Tabağınızdaki yiyecekleri bitirmek zorunda mı hissediyorsunuz?
		5. Tabağınızdaki yiyecekler bitmeden doyduğunuzu anlayamıyor musunuz?
		6. Gün içerisinde ne kadar yiyeceğiniz ile ilgili kurallarınız mı var?
		7. Kaçındığınız yiyecekler var mı?
		8. Yediğiniz yiyeceklerin besleyici içeriğini bilmek ile ilgili kurallarınız mı var?
		9. Başka insanlar yanınızdayken yalnız olduğunuz durumlara göre farklı yeme davranışı benimser misiniz?
		10. Kendi yediğiniz ile başka insanların yediklerini karşılaştırır mısınız?
		11. İçecekler ile ilgili kurallarınız mı var?
		12. Karbonhidratların sınırlandırılması gerektiğini düşünüyor musunuz?
		13. Tatlılardan kaçınmak gerektiğini mi düşünüyorsunuz?

		14. Yemeğinizi ölçüyor musunuz?
		15. Güvenli yiyecekler listeniz var mı?
		16. Hızlı yemek yiyor musunuz?
		17. Belli yiyeceklerle bağımlı olduğunuzu ve asla vazgeçemeyeceğinizi düşünüyor musunuz?
		18. Lokmalarınızı az mı çiğniyorsunuz?

Tabakta ne kadar yemek olduğundan bağımsız olarak tümünü yemek dışsal olarak belirlenmiş bir yeme motifidir. Bu durum içsel beden sinyalleriniz ile bağınızı koparır. Çocukluğunuzdan gelen tanıdık aile kuralı bir alışkanlığa, hatta bir beklentiye dönüşür. Tabağınızdaki bütün yiyeceği bitirmeyi tetikleyen diğer faktörler çok aç olmak, çok hızlı yemek veya yoksunluk hissi olabilir. Aşağıdaki sorular tabağınızdaki bütün yemeği bitirme eğiliminizi değerlendirmenize yardımcı olacak. Aşağıdaki ifadeleri okuyun ve sizinle uyumlu olan temiz tabak faktörlerini işaretleyin.

	TEMİZ TABAK DEĞERLENDİRMESİ
	Geniş bir ailede büyüdüm ve öğünler rekabetçi bir hal alırdı. Annem bütün yemekleri masaya koyardı ve hemen almazsam yiyecek yemek kalmazdı.
	Yiyecek kıtlığının olduğunu hissederek büyüdüm. Bir sonraki öğünde ne olacağını bilmediğim için her şeyi yedim.
	Bazen yeterli yiyecek olurdu ve hepsini yemem beklenirdi.
	Öğünlerde genelde aşırı aç olurum. Acilen yemem gerektiğini hisseder, çok hızlı yerim.
	Tabağımdaki yemeği bitirmek bana öğretilen bir değerdi. Tabağımda yemek bırakmak israf olarak görülürdü.
	Bana sandviç gibi bir yiyecek verildiğinde otomatik olarak hepsini yerim.
	Patates cipsi gibi paketli bir yiyecek yediğimde otomatik olarak bütün paketi yerim.
	Tabağımdaki her şeyi yemezsem kendimi suçlu hissederim.
	Bir restoranda paramın değerini almak için çok yerim.
	Açık büfede tabağıma çok fazla yemek alır hatta bitirip tekrar giderim ki paramın değerini alabileyim.
	Çok hızlı yerim genelde yemeğimi masadaki herkesten önce bitiririm.
	Birileri benim için yemek hazırladıysa ve yememi bekliyorsa çok tok olsam da onları üzmemden korkarım.
	Tabağımdaki yiyecekleri bitirme konusunda hep başkaları ile kıyaslanırdım.
	Tabağımdaki yemekleri bitirme konusunda çocukluğuma dair birçok cümle hatırlıyorum. () Tabağındakini bitirmezsen büyüyemezsin. () Tabağındakileri yemezsen arkadan köpekler kovalar. () Tabağımda yemek bırakırsan arkadan ağlar. () Ne kadar çok yersen o kadar çabuk büyürsün.

() Yemek yemezsen büyümezsin. () Eğer yemek yemezsen seni sevmem. () Adam olacak çocuk sofrada yemek yemesinden belli olur. () Ekmeksiz karın doymaz. () Yemek yemezsen hasta olursun. () Yemek yemezsen vitaminsiz kalırsın, doktorlar sana iğne yapar. () Yemeğini yemezsen seni başkasına veririm. () Yemeğini yemezsen yemeğini başkasına veririm. () Bak! Etrafındaki bütün çocuklar nasıl yeme yiyor. Sende onlar gibi olmalısın. () Yemeğini yemezsen seni döverim () Yemek yemezsen cüce olursun. () Tabağında bıraktığın yemek kadar çocuğun olur. () Yumurtanı yemezsen seni tavuklar gagalar. () Diğer:.....
--

Sizi etkileyen temiz tabak faktörlerini gözden geçirin ve şu soruları cevaplayın:

Temiz tabak yiyciyerseniz tabağınızda bir iki parça bırakmak ne kadar zor olurdu?

- ☐ Hiç zor değil
☐ Biraz zor
☐ Çok zor

Alıştırma aktivitesi: Tabağınızdaki veya paketteki bütün yiyeceği otomatik olarak yeme eğilimini kırmak için bir veya iki parça yiyeceğinizi bırakın. Bunu yapmanın amacı tokluk seviyenize dikkat etmeden yeme alışkanlığınızı kırmaktır.

SON ISIRIK EŞİĞİ

Toplumun farklı duyumlarını tanımaya başladıkça yemenin son noktası olan son ısırık eşliğini saptayabilmeye başlayacaksınız. Bu hemen anlaşılmayan bir deneyim. Son bir ısırığın rahat bir tokluk seviyesi için durma noktanız olduğunu fark edeceksiniz. Bu eşik fark etmenin en önemli ilkesi dikkat etmek. Bu bölümde tokluk alıştırmalarını yaptığınız için artık deneyimlisiniz. Pek çok kişi açısından son ısırık eşikini duyumsamak için, tokluğa dikkat etmek biraz daha pratik ve sabır gerektirebilir. Son ısırık eşik farkındalığımızı arttırmak için atabileceğiniz birkaç spesifik adım var:

- ☐ Yemeyi bitirdiğinizde fiziksel olarak nasıl hissettiğinizi değerlendirin. Kendinizi kontrol edip tokluğunuzun duyumlarını fark edin. Bu duyumlarla birkaç dakika kalın.
- ☐ Sonrasında kendinize şunu sorun: Eğer birkaç ısırık önce dursaydım nasıl hissederdim? Ortaya çıkan düşünceleri not edin. Belki bir merak ve fikri bir sonraki öğününüzde uygulama isteği fark edeceksiniz. Belki de bu fikir size tehdit edici gelmiştir. Belki bu fikir sizi üzmüştür. Sorun değil. Bu fikirleri yargılamadan sadece fark edin ve düşüncelerinizi not edin:

.....
.....
.....
.....

Eğer birkaç ısırık önce durmayı deneyimlemeye hazırsanız, bir sonraki aktivite olan ‘*son sırık eşiği deneyi*’ ne geçebilirsiniz. Bu deneyi anlamlı bir şekilde tamamlamak için genel anlamda tokluğunuzu fark edebilmeniz gereklidir. Eğer henüz o noktada değilseniz, sorun değil. Bu ‘*açlık ve tokluk keşif günlüğü*’ ile biraz daha fazla alıştırma yapmanız gerektiğini gösteriyor. Sezgisel yiyici olma sürecinin bir yarış olmadığını ve size rahat gelen bir hızda çalışmanın önemli olduğunu unutmayın.

Son Isırık Eşiği Uygulaması

1. Rahat olduğunuz ve dikkat dağıtıcıların olmadığı bir öğünü seçin.
2. Tokluk keşif ölçeği günlüğünün yönergelerinde tanımlanan tekniği kullanarak açlığın yok olmaya, tokluğun ortaya çıkmaya başladığı noktada uzun bir mola verin.
3. Rahat bir tokluktan önce kaç ısırık daha almanız gerektiğini kabaca belirleyin (bu noktada tam bir ısırık sayısı vermenize gerek yok). Ve bunu kabaca duruma nokتانız olarak belirleyin.
4. Her bir ısırığı yüksek bir farkındalıkla yemeye devam edin.
5. Yiyeceğin ağzınızda nasıl hissettirdiğini ve lezzetini fark edin.
6. Yuttuktan sonra bedeninizin nasıl hissettiğini fark edin.

Bir sonraki ısırığı almadan önce kendinize ‘Bir sonraki ısırık benim için son ısırık olabilir mi?’ diye sorun. Eğer içgüdünüz onaylıyorsa o noktada durmayı planlayın.

Nasıl hissettiğinizi fark edin. O belirli yiyeceği veya öğünü hala yiyebileceğinizi kendinize hatırlatmak önemli. Hiçbir yasaklı yiyecek olmadığını hatırlayın.

Bu aktiviteyi ne kadar fazla yaparsanız son ısırık eğiğini fark etmekte o kadar iyi olacaksınız. Deneyimlerinizi ağağıda değerlendirin.

.....
.....
.....



7. HAFTA

Geriye Bakmak ve İleriye Gitmek

Aşağıdaki hikâyeyi okuyunuz ve duygusal yeme özelinde değerlendiriniz.

Kurtların Savaşı

İhtiyar bir Kızılderili torunu ile kamp ateşi kenarında oturuyormuş. Hava kararmış ve odunlarçtırdarken kıvılcımlar göğe doğru yükseliyormuş.

Bir süre sessizce oturduktan sonra ihtiyar Kızılderili konuşmaya başlamış ‘Bazen kendimi nasıl hissediyorum biliyor musun? Sanki kalbimde iki kurt arasında bir savaş varmış gibi.

Kurtlardan biri kalbinden yara almış; içi kızgınlık, kıskançlık, kaygı, hırs, kendine acıma, yalan, kibir ve bencillik ile dolu.

Diğeri ise yumuşak ve içi sevgi, neşe, barış, umut, dinginlik, iyilik, merhamet, yardımseverlik, şükran, güven ve gerçek ile dolu.

Torunu sormuş: ‘Bu kurtlardan hangisi kazanıyor?

Büyükbaba yanıt verir: ‘**Beslediğiniz.**

8.2. EK 2: DUYGUSAL YEME DAVRANIŞI GÖSTEREN KİŞİLERE YÖNELİK YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU

Yer.....

Tarih/Saat (başlangıç-bitiş).....

Merhabalar benim adım Aysu BAYRSAM SAPTIR ve Düzce Üniversitesinde Bireysel ve Toplumsal Psikoloji alanında doktora öğrencisiyim. Duygusal yeme davranışına sahip kişiler üzerine araştırma yapıyorum. Sizinle duygusal yemenin çeşitli boyutları üzerine görüşme yapmak için burada bulunuyorum. Sizinle görüşme yapıyorum çünkü duygusal yemeyi azaltmayı planladığım bir program üzerinde çalışıyorum ve duygusal yeme üzerine sorulan sorulara vereceğiniz cevaplar sonuçları uygulamaya dönük olan bu programa yön vereceği için önem arz etmektedir.

Görüşme sürecinde söyleyeceğiniz her şey gizlidir. Bu bilgileri araştırmacıların dışında hiç kimsenin görmesi mümkün değildir.

Sorulara geçmeden size birtakım bilgiler vermek istiyorum. Duygusal yeme en basit haliyle kişinin duygularını yönetmek amacıyla yemek yemesidir. Örneğin, kişinin canı çok sıkıldığında aç hissetmese dahi bu duyguyu tolere edebilmek için yemek yemesi bu duruma bir örnektir.

Farkındalık kişinin şu andaki düşüncelerine, duygularına ve fiziksel hislerine bilinçli olarak odaklanması diyebiliriz. Yeme farkındalığı ‘Ne yenildiğinden çok, nasıl ve neden yeme davranışının oluştuğunu fark ederek, fiziksel açlık-tokluk kavramını içselleştirip duygu ve düşüncelerin etkisinin farkında olarak, çevresel etmenlerden etkilenmeden, besin seçimlerini yargılamadan burada ve şu anda tüketilecek olan besine odaklanarak yeme’ olarak tanımlanabilir.

<u>DUYGUSAL AÇLIK</u>	<u>FİZİKSEL AÇLIK</u>
Aniden gelir.	Kademelidir. (mide guruldaması)
Belli bir yiyeceğe aşerilir.	Farklı yiyeceklere açıktır.
Boyundan yukarıdır. (Açlık akıl ve ağızda başlar.)	Mideye dayalıdır.
Kişiyi hemen yemeğe zorlar.	Hemen yemenizi emretmez.
Zorlayıcı duygulardan sonra oluşur.	Fiziksel ihtiyaçlar aracılığı ile oluşur.
Kendiliğinden veya farkında olmadan yemek yenir.	Bilinçli seçimler ve yeme farkındalığı içerir.
Yemeğe ilişkin suçluluk duygusunu artırır.	Yemek sonrasında suçluluk ya da pişmanlık hissedilmez.
Vücut doluyken dahi yeme isteği vardır.	Yemekten tatmin olunduğu zaman yeme bırakılır.

Başlamadan önce bu söylediklerim ile ilgili belirtmek istediğiniz bir düşünce ya da sormak istediğiniz bir soru var mıdır?

Görüşmeyi izin verirsiniz analiz etmek için kaydetmek istiyorum. Bunun sizin için bir sakıncası var mıdır?

SORULAR

Daha önce diyetisyene gittiniz mi?

Evet () Hayır ()

Diyet yapar mısınız?

() Hiç diyet yapmadım.

() Nadiren diyet yaparım.

() Ara sıra diyet yaparım.

() Sık sık diyet yaparım.

() Sürekli diyet yaparım.

Kilonuz konusunda kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

() Olmak istediğim kilonun üzerindeyim.

() Olmak istediğim kilodayım.

() Olmak istediğim kilonun altındayım.

Kilonuz konusunda kendinizi yargıladığınız oluyor mu?

() Kendimi sık sık yargılarıım.

() Kendimi ara sıra yargılarıım.

() Kendimi hiç yargılamam.

Duygusal yeme hakkında düşüncelerinizi paylaşır mısınız?

Pandemi süreci duygusal yeme davranışınızı nasıl etkiledi?

Gün içerisinde zihniniz yeme ile ne kadar meşgul oluyor? (örneğin her saat başı, 20 dakikada bir)

Kendinizi yeme ile ödüllendirdiğiniz oluyor mu? Oluyorsa bunu hangi duygu ya da durumlar için yapıyorsunuz?

Duygusal yemeği azaltmaya yönelik bir program olsaydı katılır mıydınız? Katılırsanız hangi amaçla katılırdınız açıklar mısınız?

Yemek yerken size eşlik eden bir uyarıcı var mı?

Ailenizde duygusal yeme davranışı gösteren bireyler var mı? Varsa kimdir belirtiniz.

Sizin yeme davranışınız ailenizden kim ile benziyor. Siz bu benzerlik hakkında ne hissediyorsunuz, bu benzerliği neye bağlıyorsunuz?

Daha çok hangi duygular sizin yeme davranışınızı etkiliyor? Bu duygular sizin yeme davranışınızı ne yönde etkiliyor? (duygu aklına gelmemesi durumunda bir liste verilebilir)

Daha çok hangi durumlar sizin yeme davranışınızı etkiliyor? Bu durumlar sizin yeme davranışınızı ne yönde etkiliyor? (durum aklına gelmemesi durumunda bir liste verilebilir)

Daha öncesinde duygusal yeme davranışınızı azaltmak için bir girişimde bulundunuz mu? Eğer bulunduysanız açıkla mısınız?

Duygusal yeme davranışınızın arttığı zamanlarda yemek yerine alternatif başka neler yapmayı tercih edersiniz?

Duygusal yeme davranışınız en çok nerede tetikleniyor? (Ev, iş, okul vb.)

Duygusal yeme davranışınızı tetikleyen kişi ya da kişiler var mı? Bunlar kimler?

Günün en çok hangi zaman diliminde (sabah, öğle, akşam) duygusal yeme davranışınızın tetiklendiğini belirtebilir misiniz? zaman diliminde duygusal yeme davranışınızın daha fazla olmasını neye bağlıyorsunuz?

() Sabah

() Öğle

() Akşam

Genelde duygusal yeme davranışınız hangi besinleri daha sıklıkla yemenize neden oluyor? (Tatlı, tuzlu, ekşi, umami-kendine has, tanımlaması güç bir tat, asidik)

Genelde duygusal yeme davranışınız hangi dokuda besinleri daha sıklıkla yemenize neden oluyor? (yumuşak, gevrek, pürüzsüz, sert, çıtır, çiğnenebilir)

Genelde duygusal yeme davranışınız hangi sıcaklıkta besinleri daha sıklıkla yemenize neden oluyor? (sıcak, soğuk, oda sıcaklığında)

Yalnız olduğunuz ortamlarda mı veya kalabalık ortamlarda mı duygusal yeme davranışınızın sıklığı artıyor? ortamlarda artıyorsa bunun sebebini neye bağlıyorsunuz?

Duygusal yeme davranışı olan bir kişinin bununla baş edebilmek için neye ihtiyacı olduğunu düşünüyorsunuz?

Duygusal yemenin avantaj ve dezavantajları nelerdir?

Lokmalarınızı ortalama ne kadar çiğniyorsunuz? (ör. 20 kez).....

Öğünlerinizi yeme hızınızı nasıl tanımlarsınız?

() Çok hızlı

() Hızlı

() Orta

() Yavaş

() Çok yavaş

Acıktığınızı vücudunuzdaki hangi fiziksel belirti ile fark edersiniz? Lütfen belirtiniz (ör. Midemde bir yanma, guruldama vb.).....

.....

Doyduğunuzu vücudunuzdaki hangi fiziksel belirti ile fark edersiniz? (ör. Midemde bir şişkinlik vb.).....

8.3. EK 3: DUYGUSAL YEME DAVRANIŞI GÖSTEREN KİŞİLERİ TANIMAYA YÖNELİK PSİKOLOG, PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE DİYETİSYENLERE YÖNELİK YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU

Yer.....

Tarih/Saat (başlangıç-bitiş).....

Merhabalar benim adım Aysu BAYRSAM SAPTIR ve Düzce Üniversitesinde Bireysel ve Toplumsal Psikoloji alanında doktora öğrencisiyim. Duygusal yeme davranışına sahip kişiler üzerine araştırma yapıyorum. Sizinle duygusal yemenin çeşitli boyutları üzerine görüşme yapmak için burada bulunuyorum. Sizinle görüşme yapıyorum çünkü duygusal yemeyi azaltmayı planladığım bir program üzerinde çalışıyorum ve duygusal yeme üzerine sorulan sorulara vereceğiniz cevaplar sonuçları uygulamaya dönük olan bu programa yön vereceği için önem arz etmektedir.

Sorulara geçmeden size birtakım bilgiler vermek istiyorum. Duygusal yeme en basit haliyle kişinin duygularını yönetmek amacıyla yemek yemesidir. Örneğin, kişinin canı çok sıkıldığında aç hissetmese dahi bu duyguyu tolere edebilmek için yemek yemesi bu duruma bir örnektir.

Farkındalık kişinin şu andaki düşüncelerine, duygularına ve fiziksel hislerine bilinçli olarak odaklanması diyebiliriz. Yeme farkındalığı ‘Ne yenildiğinden çok, nasıl ve neden yeme davranışının oluştuğunu fark ederek, fiziksel açlık-tokluk kavramını içselleştirip duygu ve düşüncelerin etkisinin farkında olarak, çevresel etmenlerden etkilenmeden, besin seçimlerini yargılamadan burada ve şu anda tüketilecek olan besine odaklanarak yeme’ olarak tanımlanabilir.

Görüşme sürecinde söyleyeceğiniz her şey gizlidir. Bu bilgileri araştırmacıların dışında hiç kimsenin görmesi mümkün değildir.

Başlamadan önce bu söylediklerim ile ilgili belirtmek istediğiniz bir düşünce ya da sormak istediğiniz bir soru var mıdır?

Görüşmeyi izin vererseniz analiz etmek için kaydetmek istiyorum. Bunun sizin için bir sakıncası var mıdır?

DUYGUSAL YEME VE YEME FARKINDALIĞINA YÖNELİK SORULAR

Danışanlarınızın duygusal yeme ya da farkındalıkla yeme kavramına yönelik farkındalıkları nelerdir? Bilgilerinin ne düzeyde olduğunu düşünüyorsunuz?

Daha önce duygusal yiyici bir danışanla karşılaştınız mı? Ne gibi özellikleri duygusal yeme ile ilgili bir duruma sahip olduğunu gösterdi?

Duygusal yiyen bir danışana bu davranışı ile baş etmesi için ne gibi önerilerde bulunuyorsunuz?

Duygusal yeme davranışının danışanlarınız için avantaj ya da dezavantajlarını açıklar mısınız?

Duygusal yeme davranışına sahip olduğunu düşündüğünüz danışanlarınızın çalıştığınız süre boyunca en çok tetiklendiği duygu ya da durumlar nelerdir? Açıklar mısınız?

Duygusal yeme davranışına sahip olduğunu düşündüğünüz danışanlarınızın bu davranışları çalışma sürecinde kilo hedeflerine ulaşma konusunda nasıl bir rol oynuyor? Açıklar mısınız?

Duygusal yeme davranışına sahip olduğunu düşündüğünüz danışanlarınızın neye sahip olsalardı bu durum ile daha kolay baş edebilirlerdi?

Duygusal yeme davranışına sahip olduğunu düşündüğünüz danışanlarınız ile çalışırken en çok zorlandığınız konular nelerdir? Açıklar mısınız?

Pandemi dönemi duygusal yeme davranışını etkiledi mi? Etkilediyse bu etkinin yönünü paylaşır mısınız?

Kültürün duygusal yeme ve yeme farkındalığı kavramları üzerinde bir etkisi var mıdır? Varsa bu etki ne yöndedir açıklar mısınız?

Yeme farkındalığı hakkında ne biliyorsunuz, açıklar mısınız?

Yeme farkındalığı ve duygusal yeme arasındaki bir ilişki var mıdır? Varsa bu ilişki hakkında düşüncelerinizi açıklayınız?

Duygusal yeme davranışına sahip kişilerde yeme farkındalığının geliştirilmesi ne gibi sonuçlar ortaya çıkarır, açıklayınız? (Bunu hem diyetisyenler hem danışanlar açısından açıklaması istenecek)

GELİŞTİRİLECEK OLAN BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ DUYGUSAL YEMEYİ AZALTMA PROGRAMINA YÖNELİK SORULAR

Bilinçli farkındalık temelli duygusal yemeyi azaltma programına ihtiyaç var mıdır? Varsa sebebi?

Bilinçli farkındalık temelli duygusal yemeyi azaltma programına katılır mısınız? Katılırsanız hangi amaçla katılırsınız?

Diyetisyenlere özel Duygusal Yeme ile baş etmeye yönelik bir program olsaydı katılır mıydınız? Katılırsanız hangi amaçla katılırsınız?

Bilinçli farkındalık temelli duygusal yemeyi azaltma programının avantaj ya da dezavantajları neler olabilir?

Bilinçli farkındalık temelli duygusal yemeyi azaltma programı içerisinde ne gibi etkinlikler olmalı?

Bilinçli farkındalık temelli duygusal yemeyi azaltma programı içerisinde ev ödevleri olmalı mı? Ev ödevlerinin faydaları ve zararları neler olabilir?

Bilinçli farkındalık temelli duygusal yemeyi azaltma programının süresi ne kadar olmalı?

Size sormadığım ancak size sorulmasını istediğiniz herhangi bir soru var mıdır?

8.4. EK 4: OTURUM VE ÖDEV DEĞERLENDİRME FORM ÖRNEĞİ

Bölüm 1

Duygusal Yeme davranışınıza 0-10 arasında puanlayacak olsaydınız, kaç puan verirdiniz? (0'bu davranışın sizde hiç olmadığını, 10 puan bu davranışın en yüksek olduğunu gösterir.)

Yeme Farkındalığı becerinizi 0-10 arasında puanlayacak olsaydınız, kaç puan verirdiniz? (0'bu becerinin sizde hiç olmadığını, 10 puan bu becerinin en yüksek olduğunu gösterir.)

Bölüm 2

Bu oturumu değerlendirdiğinizde sizin bu oturuma ilişkin niyetiniz nedir? Buradan neleri alıp hayatınızda sürdürmeyi planlıyorsunuz?

Bu oturumda sizi en çok etkileyen şey nedir? Açıklar mısınız?

Bu oturumda en çok hoşunuza giden şey nedir? Açıklar mısınız?

Bu oturumda kendinize yönelik fark ettiğiniz şey/şeyler oldu mu? Olduysa açıkla-
r mısınız?

Bu oturumda grup üyelerine yönelik fark ettiğiniz şeyler oldu mu? Olduysa açıkla-
r mısınız?

Bu oturumda sizi zorlayan bir deneyim yaşadınız mı? Yaşadıysanız açıkla-
r mısınız?

Bölüm 3

6. oturum uygulama ödevlerinden Son Isırık Uygulaması'nı haftada kaç kez uygulayabildiniz?

() Hiç

() 1-3 kez

() 3-5 kez

() 5 ve daha fazla kez

Son Isırık Uygulaması'nı hafta içerisinde uyguladıysanız, herhangi bir farkındalık deneyimi yaşadınız mı? Yaşadıysanız paylaşır mısınız?

8.5. EK 5: PROGRAM SONU DEĞERLENDİRME FORMU

Bu program duygusal yeme davranışında herhangi bir değişikliğe neden oldu mu? Olduysa açıkla mısınız?

Bu program genel itibari ile yemek yeme davranışınızda ve yiyeceklere bakış açınızda herhangi bir değişikliğe neden oldu mu? Olduysa açıkla mısınız?

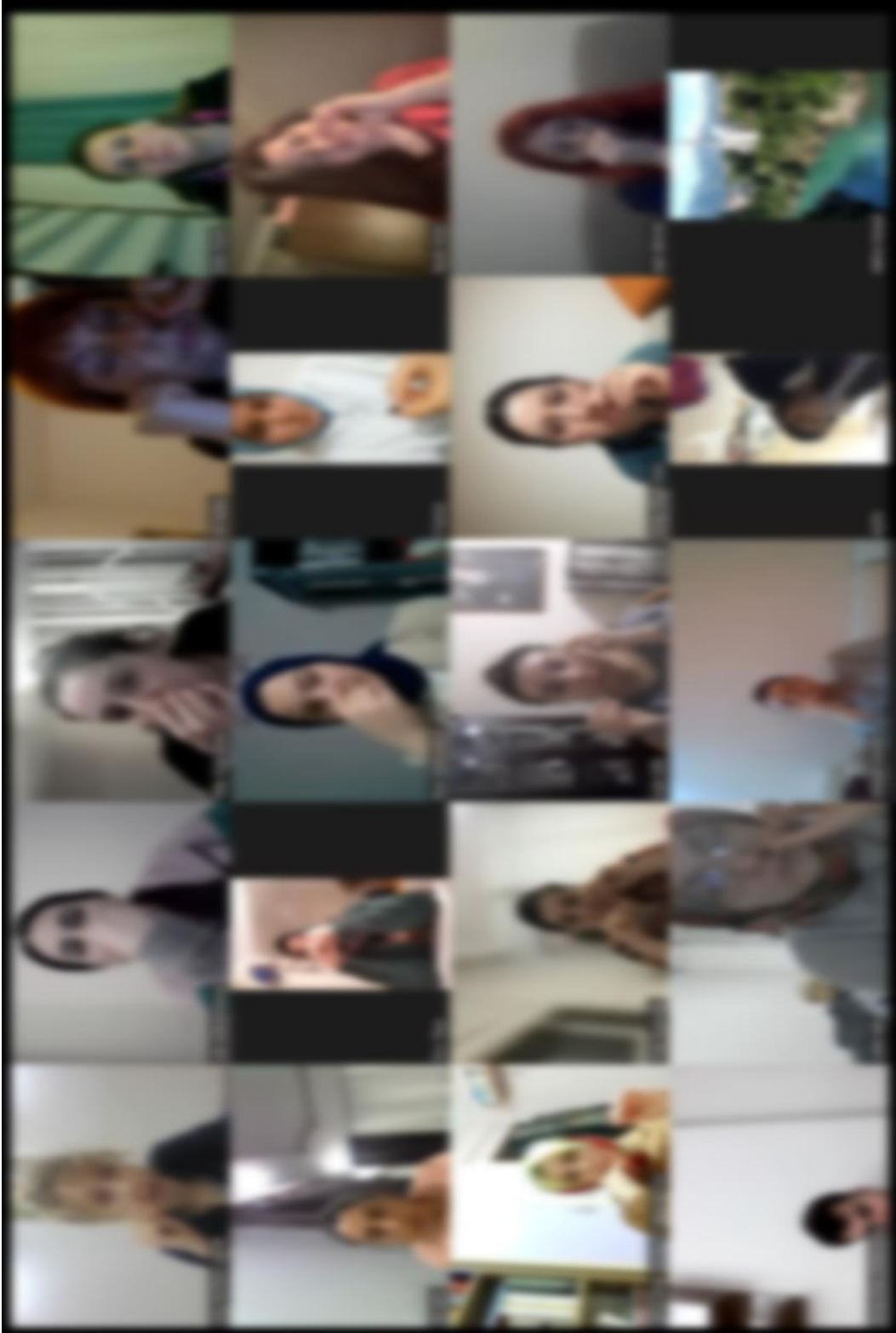
Bu program genel olarak hayatınızda herhangi bir değişikliğe neden oldu mu? Olduysa açıkla mısınız?

Bu program içerisine yer alan uygulama ödevlerinin sizin üzerinizde bir etkisi oldu mu? Olduysa açıkla mısınız?

Sizce program materyalleri yeterli miydi? Materyaller hakkındaki düşüncelerinizi açıkla mısınız?

Bu program içerisinde bir değişiklik yapma şansınız olsaydı ne gibi bir değişiklik yapardınız? Açıkla mısınız?

8.6. EK 6: ZOOM PLATFORMUNDA ÖRNEK BİR OTURUM RESMİ



8.8. EK 8: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

18 yaşın üzerinde olduğumu beyan ederim.

Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı'nın bir **diyet programı olmadığını, kilo alma-verme ya da kilo kontrolü sağlamayacağını biliyorum.**

Fiziksel, duygusal ve psikolojik aktiviteler içeren bir eğitime kaydolduğumu ve bu tür eğitimlerde her zaman bir risk olabileceğimi biliyorum.

Bilgim dahilinde olan ve bu eğitime katılmamı engelleyecek herhangi bir fiziksel, duygusal ya da psikolojik durumum olmadığını beyan ederim.

Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı süresince; kişisel konular kaçınılmaz bir şekilde ortaya çıkabilir olsa da bu eğitim yemek yemeye ilişkin farkındalığı geliştirmeyi amaçlamaktadır. Kişisel durumları yeterli düzeyde ele almaz.

Eğitim ortamında, eğitim personelinin fiziksel, duygusal ve fizyolojik durumumu her zaman gözetemeyeceğini bu nedenler herhangi bir aktivitenin benim için oluşturduğu riski değerlendirmekten, benim için güvenli olan davranış biçimini seçmekten sorumlu olduğumu biliyorum.

Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı içerisinde programın değerlendirilmesi kapsamında verilen ödev ve yükümlölüklerin sorumluluğunu alıyorum.

Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı kapsamında en az 6 haftaya katılmanın zorunlu olduğunu aksi takdirde katılım belgesi alamayacağımı biliyorum. Alacağım bu katılım belgesinin herhangi bir uygulayıcı niteliği kazandırmadığını biliyorum.

AD SOYAD

TARİH

İMZA

8.9. EK 9: GİZLİLİK ANTLAŞMASI

Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı süresince; eğitmen, asistan ve katılımcıların kişisel bilgilerine ulaşabileceğimi biliyorum. Uygulama egzersizleri ya da eğitim sırasında paylaşılan bilgileri özel ve klinik bilgi statüsünde gizli tutmayı **taahhüt ediyorum.**

Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı süresince; eğitimin yürütücü Aysu BAYRAM SAPTIR tarafından kayıt altına alınacağını ve bu kayıtların doktora tez sürecinde araştırma kapsamında kullanılacağını biliyor ve **onaylıyorum.**

Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı süresince; katılımcıların kimliğini, kişisel özelliklerini ve onu tanımlayacak herhangi bir niteliğini açıklamayacağımı taahhüt ediyorum. Eğitim videolarında ya da slaytlarında herhangi bir kesiti, görüntüyü, diyalogu yazılı ve görsel medyada paylaşmayacağımı **taahhüt ediyorum.**

Eğitim sırasında katılımcıların, kimlik bilgilerini ya da görüntülerini içeren herhangi bir paylaşımı yazılı ya da görsel medyada paylaşmayacağımı **taahhüt ederim.**

AD SOYAD

TARİH

İMZA

8.10. EK 10: FİKRİ MÜLKİYET ANTLAŞMASI

Bu çalışma, Aysu Bayram Saptır tarafından hazırlanan Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı konusunda yapılan çalışmaları temsil etmektedir. Bu fikri mülkiyet, burada yer alanlarla sınırlı olmaksızın şunları içerir: yazılı ve dijital eğitim materyalleri, eğitim videoları, Power Point slaytları, belge ve makaleler, egzersizler, illüstrasyonlar, el kitapları ve notlar.

1. Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı fikri mülkiyetini dağıtmamayı **kabul ediyorum.**
2. Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı sunumlarını, notlarını ya da uygulamalarını bir atölye ya da sunumda kullanmamayı **kabul ediyorum.**
3. Fikri Mülkiyetten alıntı: Sunum, atölye, araştırma ve yazılı yayınlarda Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yeme Programının fikri mülkiyetini aktarırken; ‘Uzman Psikolojik Danışman Aysu BAYRAM SAPTIR ve/veya Bilinçli Farkındalık Temelli Duygusal Yemeyi Azaltma Programı® tanımlanan ortaklarına atıfta bulunmayı ve onları kaynak göstermeyi **kabul ediyorum.**
4. Yukarıda bahse geçen yükümlülükleri yerine getirmediğim takdirde tarafıma açılacak olan davanın cezai yaptırımlarını **kabul ediyorum.**

AD SOYAD

TARİH

İMZA

8.11. EK 11: DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER

Aşağıda yaşamınızla ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Herhangi teşhisi konmuş Bulimiya Nervoza, Anoreksiya Nervoza veya Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu'nuz yok ise size uygunluk derecesine göre (asla, nadiren, bazen, sıklıkla, neredeyse her zaman) seçeneklerinden bir tanesini işaretleyiniz.

	Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Neredeyse Her Zaman
Zor zamanlarda, sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum.					
Kendimi baskı altında hissedersen daha çok yerim.					
Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim.					
Kendimi çaresiz hissedersen yemek yemek isterim.					
İş tempom yoğunlaşırsa daha çok yerim.					
Yemeği abarttığımda suçlu hissedirim.					

8.12. EK 12: YEME FARKINDALIĞI ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER

Bu ölçek sizin yeme alışkanlıklarınız ve farkındalığınız ile ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen kutunun içine X işareti koyunuz

	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
1.Besinlerin kalorileri hakkında bilgim vardır.					
2.Ana öğünümü ekmeksiz yiyemem					
3. Lokmalarımı çiğnemededen yutarım.					
4.Sevdiğim yiyeceklerden birini yerken, doyduğumu fark edemem.					
5.Fast food olmayan bir hayat düşünemiyorum					
6.Çevremdekiler çok hızlı yemek yediğimi söyler.					

8.13. EK 14: DUYGUSAL İŞTAH ANKETİ ÖRNEK MADDELER

Lütfen yemek yeme davranışınızın belirli duygular, durumlar ve şartlar ile nasıl etkilendiğini aşağıdaki tablodan bir numarayı işaretleyerek belirtiniz. Tablo 1 ile 9 arasında değişmektedir, 1 normalden çok daha az yemek yediğinizi, 9 normalden çok daha fazla yemek yediğinizi, 5 ise yemek yemenizde bir değişiklik olmadığını belirtmektedir. Eğer o soru sizin için uygun değilse lütfen UD'yi, eğer cevabı bilmiyorsanız lütfen CB'ü işaretleyiniz.

Aşağıdakiler sizin DUYGULARINIZI ifade ediyor:												
Normal ile kıyaslandığında, yemek yemeniz:												
	Daha Az				Aynı				Daha Fazla			
Siz:												
-- üzgün (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	
-- sıkılmış (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	
+ güvenli (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	
-- kızgın (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	

Aşağıdakiler sizin içinde bulunduğunuz ŞARTLARI ifade ediyor:												
Normal ile kıyaslandığında, yemek yemeniz:												
	Daha Az				Aynı				Daha Fazla			
Siz:												
-- Baskı altında iken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	
-- Hararetli bir tartışmadan sonra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	
-- Size yakın olan biri felakete uğradıktan sonra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	
+ Aşık olduğunuzda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB	

EXTENDED ABSTRACT

DEVELOPMENT AND EVALUATION OF A MINDFULNESS-BASED ON EMOTIONAL EATING REDUCTION PROGRAM

Aysu BAYRAM SAPTIR

Düzce University

Graduate School, Department of Educational Sciences

Doctoral Thesis

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Tuğba Seda ÇOLAK TURAN

June 2024, 367 pages

1. INTRODUCTION

Nutrition is one of the most important factors for being healthy and living a healthy life. Nutrition is influenced by some psychological factors as well as physiological ones to ensure the continuity of life. For example, many studies have shown that nutrition is directly related to emotions (Christensen and Pettijohn, 2001; Macht, 2008). Emotional eating, which occurs when emotions are involved in nutrition, is a way some people cope with their emotions and problems. It is known that there are no longitudinal studies yet on why and how emotional eating emerges. However, it is assumed that the purpose of emotional eating is emotion regulation (Lowe and Butryn, 2007). Indeed, research suggests that individuals who have difficulty regulating emotions are more likely to engage in emotional eating behaviors (Grilo and Shiffman, 1994). According to the affect regulation model, emotional eaters learn that consuming food reduces their distressing emotional states through experience (Telch, 1997). However, what causes emotional eating is not solely balancing negative emotions. Rather, what contributes to this unhealthy eating behavior is the inability to notice, accept, and express the positive or negative emotional experiences that arise at that moment (Creswell, 2017).

The ability to pay attention to one's emotional responses, perceptual experiences, and bodily sensations is an important aspect of mindfulness, which involves an attitude of openness and acceptance toward experience, whether emotional or physical (Quaglia et al., 2017). Continuous mindfulness is positively associated with better emotion regulation and lower emotional reactivity (Pearson, Lawless, Brown and Bravo, 2015). These studies have raised the question of whether integrating mindfulness into eating

behavior could regulate emotions and consequently reduce emotional eating. Indeed, experimental research on mindfulness-based MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) and MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) programs has shown a decrease in emotional eating scores (Levoy, Lazaridou, Brewer and Fulwiler, 2017; Warren, Smith and Ashwell, 2017). However, there is no experimental study in the literature aimed at reducing emotional eating by developing eating mindfulness. Emotional eating is considered one of the main causes of many eating disorders, particularly obesity (Lindeman and Stark, 2001). Therefore, reducing emotional eating could also be a preventive factor in preventing many eating disorders. On the other hand, existing eating programs are thought to be foreign to the eating habits of Turkish culture. Hence, there is a need for a mindfulness-based eating program that incorporates culturally specific eating beliefs.

2. MATERIAL AND METHODS

This study has two main objectives. The first is to develop the Mindfulness-Based Emotional Eating Reduction Program (MB-EER), and the second is to test the program's effect on emotional eating. During the program's development phase, a needs analysis was conducted, after which the program was created and tested twice—first as a pilot application—using a pretest-posttest control group experimental design. To collect qualitative data, semi-structured interview forms developed by the researcher were used. For quantitative data collection, the Emotional Eating Scale, the Eating Mindfulness Scale, and the Emotional Appetite Questionnaire were used. Content and descriptive analysis methods were employed for the analysis of qualitative data, while T-tests and Mixed Design ANOVA tests were used for the analysis of quantitative data, which were carried out with the assistance of the SPSS program.

The study is designed according to the embedded design. In this design, qualitative data is collected before, during, and after the experimental intervention. This method of data collection helps in understanding the impact of the experimental intervention on the participants, validating the quantitative results, and gaining a better understanding of the experimental outcomes. In summary, the study is designed based on a true experimental pretest-posttest control group design with quantitative data, and qualitative data is used as supportive and supplementary within the study. The research was conducted with a

total of 30 participants, randomly assigned from 135 applicants seeking to reduce emotional eating behavior, with 15 participants in the experimental group and 15 in the control group. In the study, the experimental group received the 7-week MB-EER developed by the researcher, while the control group did not receive any intervention.

3. RESULTS AND DISCUSSIONS

The main hypothesis of this research is stated as, "The Mindfulness-Based Emotional Eating Reduction Program is effective in reducing emotional eating and emotional appetite, and in increasing eating mindfulness." As a result of the experimental applications, it has been demonstrated that this program is effective in reducing emotional eating and appetite, and in increasing eating mindfulness. All findings are explained and discussed below in sequence.

It was found that the MB-EERP (Mindfulness-Based Emotional Eating Reduction Program) caused a significant change in emotional eating behaviors and served the function of reducing emotional eating. Individuals who exhibit emotional eating behavior have some distinct characteristics: difficulty in emotion regulation and low tolerance for emotional fluctuations (Evers, Marjin-Stok and de Ridder, 2010), low body awareness (Van Strien, 2018; Loucks, Nardi, Gutman et al., 2021), and eating on autopilot (Wansink, 2007). Based on all these characteristics, the reduction in emotional eating behavior can be attributed to three reasons. The first is that one of the mechanisms of action of mindfulness-based practices is 'emotion regulation' (Frith, 2002). It is said that mindfulness imparts an attitude of confronting emotional states (Bishop et al., 2004). Therefore, it can be thought that the decrease in emotional eating behavior observed in the participants may have emerged alongside the development of emotion regulation skills. The second reason is that another mechanism of action of mindfulness-based practices is 'enhancing body awareness' (Mehling et al., 2009). Recent studies have shown that body scanning practices from mindfulness practices increase interoceptive body awareness (Michael and Naveteur, 2011; Michael et al., 2012). Therefore, efforts to develop body awareness within the program may be effective in these outcomes. The third reason is the disruptive effect of mindfulness on automatic pilot behavior (Taylor et al., 2011). In other words, it can be said that mindfulness practices prevent the brain from switching to autopilot by inhibiting the

default mode network (DMN) settings of the brain. Considering that emotional eating is an automatic eating behavior, it can be said that the decrease in emotional eating may be a result of the decrease in activation in the DMN section.

It has been found that the MB-EERP (Mindfulness-Based Emotional Eating Reduction Program) caused a significant change in eating mindfulness skills and served the function of increasing eating mindfulness. Eating mindfulness practices can be beneficial in managing eating behaviors related to emotions for two main reasons. Firstly, mindful eating can increase awareness of thoughts, feelings, and bodily sensations related to the presence or consumption of food and food-related environments, thus providing individuals with mental maneuvers to control their eating behaviors (Baer, Fischer and Huss, 2005; Bays, 2009; Clementi, Casu and Gremigni, 2017; Kristeller and Epel, 2014). Secondly, it can assist in developing curiosity, openness, and acceptance toward present-moment experiences. Specifically, an individual can learn to develop a non-judgmental and accepting attitude toward their eating and thoughts related to eating, as well as their feelings and bodily sensations (Mantzios and Wilson, 2015). This can reduce the tendency to engage in automatic eating behaviors such as emotional eating, by enhancing the ability to observe and accept one's momentary experiences, thereby avoiding or suppressing negative emotional states (Kristeller, 2015). In summary, eating mindfulness encourages conscious eating choices by promoting the use of physiological signals to determine what, when, and how much to eat (Altman et al., 2013; Miller, Kristeller, Headings and Nagaraja, 2014).

It has been found that the MB-EERP (Mindfulness-Based Emotional Eating Reduction Program) caused a significant change in emotional appetite and served the function of reducing emotional appetite. Appetite is a psychological desire to eat without any metabolic need. Therefore, the sensation of appetite is a strong indicator of motivation for food intake. One of the proposed biological mechanisms related to eating behavior and appetite is the hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis reactivity (Dallman et al., 2004; Dallaman, La Fleur, Pecoraro, Gomez, Houshyar and Akana, 2004b). The HPA axis is a neuroendocrine pathway with complex feedback mechanisms in response to stress. Simply put, it is an important area that regulates the stress response that can be

given to any stressful situation, and any disturbance in the HPA axis can lead to various eating disorders (Spencer and Deak, 2017).

Activation of the HPA axis contributes to the regulation of many important biological functions, including the initiation and termination of food intake, as well as the normal regulation of various physiological processes. However, chronic elevation of stress stimulates the synthesis and release of cortisol, which can become harmful (González et al., 2022). It is known that situations that create chronic stress affect executive functions, including emotion regulation and cognitive control (Mathews and MacLeod, 2005). Executive functions constitute a system that controls and directs higher-level cognitive processes such as planning, decision-making, disinhibition, self-regulation, and many other goal-directed behaviors (Alvarez and Emory, 2006). Any impairment in executive functions can affect a person's decision-making abilities, leading to impulsive behavior, which can result in emotional eating (Stansbury and Gunnar, 1994).

Research has shown that mindfulness-based practices lead to improvements in executive functions (Geronimi, Arellano and Woodruff-Borden, 2020; Ritter and Alvarez, 2020). Several characteristics of mindfulness contribute to this effect. Mindfulness essentially involves (Kral et al., 2018): Attention (sustaining focus on anything), Non-judgment (not labeling what is happening in the mind), Acceptance (acknowledging everything that is happening in the mind as it is). It has been proposed that mindfulness-based practices activate three basic executive processes during execution (Lutz, Slagter, Dunne and Davidson, 2008): maintaining attention on a selected object while inhibiting automatic mind wandering and distractors, updating and monitoring internal mental activities in the present moment, and shifting attention. Even after attention is distracted, mindfulness can help refocus attention on the selected object. Therefore, mindfulness with these characteristics can provide the following: when a person is inclined to eat to suppress what they perceive as hunger during a stressful moment, mindfulness can intervene by engaging executive functions. In other words, mindfulness can prompt questions in a person's mind such as: Am I really hungry right now? Is this genuine hunger? In summary, mindfulness may activate executive functions and engage decision-making skills.

4. CONCLUSION AND OUTLOOK

Overall, when looking at the findings, consistent evidence has been presented for the behavior change hypothesis of mindfulness-based practice. The findings support a mindfulness-based behavior change model that focuses on the modification of relationships between differentiation or between internal and external experiences (e.g., thoughts/feelings versus behavior). Accordingly, mindfulness and mindfulness practices for eating have been proposed as action mechanisms for emotional eating, whereby this mechanism has interrupted the action between emotions and eating. Both quantitative and qualitative findings contain evidence confirming the effect of this mechanism.



ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı	: Aysu BAYRAM SAPTIR
Yabancı Dili	: İngilizce

ÖĞRENİM DURUMU

	Alan	Okul/Üniversite	Mezuniyet Yılı
Doktora	Bireysel ve Toplumsal Psikoloji	Düzce Üniversitesi	2024
Y. Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Sakarya Üniversitesi	2020
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Sakarya Üniversitesi	2017
Lise		Rahmi Kula Anadolu Lisesi	2013