



**AHLAK
BİLGİ
ÜRETİM**

T.C.

MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**YEMEK PİŞİRME ETKİNLİĞİNİN BAĞIMLI
BİREYLERİN RUH SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

Berkay Nedim HALİFEGİL

Mardin 2025

T.C.
MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YEMEK PİŞİRME ETKİNLİĞİNİN BAĞIMLI
BİREYLERİN RUH SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Berkay Nedim HALİFEGİL

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Şehmus AYKOL

Mardin 2025

ETİK BEYAN

Mardin Artuklu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez çalışmasının hazırlık, bilgi, belge, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarda bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun davrandığımı,
- Yararlandığım ve atıfta bulunduğum bütün çalışmaları bilimsel normlara uygun şekilde kaynak olarak gösterdiğimi ve araştırma kapsamında elde ettiğim verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tez çalışmasının özgün olduğunu beyan ederim.

Berkay Nedim HALİFEGİL

ÖZET

GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI

YEMEK PİŞİRME ETKİNLİĞİNİN BAĞIMLI BİREYLERİN RUH SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Berkay Nedim HALİFEGİL

Bu çalışma, gastronomi atölyesi kapsamında gerçekleştirilen yemek pişirme etkinliklerinin, bağımlılık tedavisi gören bireylerin yaşadıkları psikososyal değişim ve dönüşümleri keşfetmeyi amaçlamaktadır. Nitel araştırma modeliyle tasarlanan bu çalışmada, katılımcı gözlemleri, kurumdaki uzman psikologlarla yapılan yarı yapılandırılmış yüz yüze görüşmeler ve destekleyici psikolojik ölçek uygulamaları bir araya getirilerek çok katmanlı bir veri toplama stratejisi uygulanmıştır. Bulgular, mutfak temelli müdahalelerin altı temel boyutta anlamlı değişimler yarattığını ortaya koymaktadır. Bunlar; “Öz güven ve öz değer, sosyal boyut ve aidiyet duygusu, duygu düzenleme ve psikolojik rahatlama, gelecek perspektifi ve umut, davranışsal içselleştirme, sorumluluk bilinci ve katılım” temalarıdır. Bu bulgular yemeğin sadece bir beslenme aracı değil; bireyin kimliğini yeniden inşa edebileceği, sosyal aidiyetini pekiştirebileceği ve psikolojik olarak rahatlama sağlayabileceği terapötik bir araç olduğu araştırma bulgularıyla güçlü biçimde temellendirilmiştir. Bu dönüşümler, pozitif psikolojinin PERMA modeli (Pozitif Duygu, Katılım, İlişkiler, Anlam, Başarı) çerçevesinde kavramsallaştırılmıştır ve mutfak faaliyetlerinin psikolojik iyilik hali ile yeniden sosyal entegrasyonu destekleyici rolüne işaret etmiştir. Gastronomi atölyesi yalnızca mesleki eğitim süreci olarak değil; kimliğin yeniden inşası, sosyal bütünleşme ve psikolojik iyilik halini teşvik eden çok boyutlu bir müdahale alanı olarak değerlendirilmektedir. Bulgular, grup temelli mutfak müdahalelerinin bağımlılıktan kurtulma sürecinde düşük maliyetli, kültürel olarak uyarlanabilir ve etkili bir psikososyal destek modeli sunabileceğini göstermektedir. Ayrıca, rehabilitasyon merkezleri, sosyal hizmet uygulamaları ve gastronomi eğitimi alanlarında politika üreticilere yön verebilecek uygulanabilirlik potansiyeli taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik İyilik Hali, Bağımlılık, Gastronomi Temelli Müdahale, Ruh Sağlığı, Yemek Pişirmenin Terapötik Etkisi

ABSTRACT

GASTRONOMY AND CULINARY ARTS

THE EFFECT OF COOKING ACTIVITY ON THE MENTAL HEALTH OF ADDICTED INDIVIDUALS

Berkay Nedim HALİFEGİL

This study aims to explore the psychosocial changes and transformations experienced by individuals undergoing addiction treatment through cooking activities conducted within the scope of a gastronomy workshop. Designed using a qualitative research model, the study employed a multi-layered data collection strategy by combining participant observations, semi-structured face-to-face interviews with professional psychologists at the institution, and supportive psychological scale assessments. The findings reveal that kitchen-based interventions produce meaningful changes across six key dimensions: self-confidence and self-worth; social connectedness and sense of belonging; emotional regulation and psychological relief; future orientation and hope; behavioral internalization; and sense of responsibility and participation. These findings strongly support the idea that food is not merely a means of nourishment, but a therapeutic tool through which individuals can reconstruct their identities, strengthen their social bonds, and attain psychological relief. These transformations are conceptualized within the framework of the PERMA model of positive psychology (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment), highlighting the supportive role of culinary activities in enhancing psychological well-being and facilitating social reintegration. The gastronomy workshop is thus regarded not only as a vocational training process but also as a multi-dimensional intervention area that fosters identity reconstruction, social integration, and psychological well-being. The results suggest that group-based kitchen interventions may offer a low-cost, culturally adaptable, and effective psychosocial support model in the recovery process from addiction. Furthermore, the findings hold practical implications for policymakers in the fields of rehabilitation centers, social work practices, and gastronomy education.

Key Words: Psychological Well-Being, Addiction, Gastronomy-Based Intervention, Mental Health, The Therapeutic Effect Of Cooking

TEŞEKKÜR

Öncelikle, bu tez çalışmamın her aşamasında, zaman ve mekân sınırı olmaksızın bilimsel rehberliği, sabrı ve değerli eleştirileriyle bana yol gösteren; çalışmamın şekillenmesinde belirleyici rol üstlenen değerli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Şehmus AYKOL'a sevgi ve saygılarımla teşekkür ederim.

Araştırmamın uygulama aşamasında gerekli izinlerin alınması ve prosedürler konusunda aydınlatıcı bilgiler sunarak süreci kolaylaştıran kurum müdürü Uzman Psikolog Barış BÖÇKÜN'e ve Yeşilay Rehabilitasyon Merkezi'nin kıymetli çalışanlarına içten teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmanın kurumsal düzeyde gerçekleşebilmesi için gerekli izinleri sağlayan Yeşilay Rehabilitasyon Merkezleri Koordinatörü Doç. Dr. Arzu ÇİFÇİ'ye, çalışmaya profesyonel şekilde katkı sağlayan kurum psikologlarına ve en önemlisi, deneyimlerini ve hikâyelerini paylaşarak bu araştırmaya anlam ve önem katan tüm katılımcılara gönülden teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak, eğitim yolculuğumda her daim yanımda olan; zorlu süreçlerde moral ve desteğini esirgemeyen dostlarıma, aileme, bu süreçte bilgilerini benimle paylaşan kuzenim Psikolojik danışman Dr. Mücahit AKKAYA'ya ve üzerimde emeği olan herkese şükranlarımı sunarım.

Berkay Nedim Halifegil

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN	III
ÖZET	IV
ABSTRACT.....	V
TEŞEKKÜR	VI
TABLolar LİSTESİ	X
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	5
1.4. Sayıtlılar	6
1.5. Sınırlılıklar	7
2. ARAŞTIRMANIN KAVRAMSAL VE KURAMSAL TEMELLERİ.....	8
2.1. Gastronomi Kavramı ve Ortaya Çıkışı.....	8
2.2. Gastronominin ve Yemek Pişirmenin Gelişimi	9
2.3. Yemek Pişirmenin Sosyal ve Psikolojik Boyutları	10
2.4. Yemek Pişirmenin Terapötik Boyutu.....	13
2.5. Sosyal Etkileşim, Kimlik Yeniden İnşası ve Grup Temelli Öğrenme	14
2.6. Ruh Sağlığı Kavramı.....	15
2.7. Psikolojik İyi Oluş	17
2.8. Anksiyete	19
2.9. Depresyon	21
2.10. Bağımlılık Nedir? Türleri Nelerdir?.....	22
3. YÖNTEM	26
3.1. Araştırmanın Modeli	26
3.2. Araştırma Alanı ve Katılımcılar.....	27
3.3. Veri Toplama Araçları	29
3.4. Verilerin Toplanma Süreci.....	30
3.4.1. Anket Aşaması	30
3.4.2. Gözlem Aşaması	30

3.4.3. Görüşme Aşaması	31
3.5. Yemek Pişirme Faaliyetlerinin Uygulanma Takvimi ve İçeriği	32
4. BULGULAR.....	35
4.1. Gözlem.....	35
4.1.2. Birinci Gözlem Aşamasından Elde Edilen Bulgular.....	35
4.1.3. İkinci Gözlem Aşamasından Elde Edilen Bulguları	37
4.2. Görüşme Bulguları	40
4.3. Betimleyici Nicel Bulgular: PERMA İyi Oluş, Beck Depresyon ve Beck Anksiyete Ölçek Göstergeleri	44
4.3.1. PERMA İyi Oluş Ölçeği	45
4.3.2. Beck Depresyon Ölçeği Bulguları.....	45
4.3.3. Beck Anksiyete Ölçeği.....	45
4.4. Tematik Yapı ve Alt Temalar	45
4.4.1. Öz-Değer ve Öz-Güven.....	46
4.4.2. Sosyal Boyut ve Aidiyet Duygusu	47
4.4.3. Duygu Düzenleme ve Psikolojik Rahatlama.....	48
4.4.4. Gelecek Perspektifi ve umut	49
4.4.5. Davranışsal İçselleştirme	50
4.4.6. Sorumluluk Bilinci ve Katılım	51
5.TARTIŞMA.....	53
6.SONUÇ VE ÖNERİLER.....	56
6.1. Sonuç.....	56
6.2. Öneriler	60
6.2.1. Araştırmacılara Öneriler.....	60
6.2.2. Uygulayıcılara Öneriler.....	61
KAYNAKÇA.....	63
EKLER	69
Ek 1. PERMA Ölçeği.....	69
Ek 2. PERMA Ölçeği Kullanım İzni.....	70
Ek 3. Beck Anksiyete Ölçeği	71
Ek 4. Beck Depresyon Ölçeği	72
Ek 5. Katılımcı Onam Formu.....	74
Ek 6. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu.....	75
Ek 7. Yarı Yapılandırılmış Gözlem Formu.....	76
ÖZGEÇMİŞ	77



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	27
Tablo 2. Uzman Psikologlar ile İlgili Bilgiler.....	27
Tablo 3. Verilerin Toplanma Sürecine Dair Tablo	31
Tablo 4. Yemek Pişirme Etkinliklerinin Güne ve Saat Programı	31
Tablo 5. Gastronomi atölyesinde uygulanan eğitim içeriği ve yöntemleri	32
Tablo 6. Birinci Aşama Katılımcı Gözlem Bulguları	35
Tablo 7. Uzman Psikolog gözlemlerinden Ulaşılan Bulgular.....	36
Tablo 8. İkinci Aşama Katılımcı Gözlemden Ulaşılan Bulgular	37
Tablo 9. Tematik Yapı ve Alt Temalar	44
Tablo 10. Yemek Pişirmenin Psikolojik İyileştirme Modeli.....	59

GİRİŞ

Yemek yapma eylemi, çeşitli teknik ve pratiklerin belirli bir sistem dahilinde uygulanmasıyla ortaya çıkan bir süreçtir ve insanın temel fizyolojik ihtiyaçlarından biri olan beslenme ile zorunlu bir ilişki içerisinde. Bu iki eylem, tarihsel süreç boyunca karşılıklı etkileşim içinde çeşitli gelişimler yaşamış ve zamanla dönüşerek günümüzdeki modern ve çok boyutlu yapısına ulaşmıştır.

Yemek yapma sürecinin evrimi, bireylerin yemek yeme alışkanlıklarının değişmesiyle birlikte amaçsal bir çeşitlilik kazanmıştır. Sanayileşmenin yaygınlaşması, boş zamanların artması ve ekonomik refah düzeyinin yükselmesi gibi faktörler, yemek yeme davranışını yalnızca temel bir gereksinim olmaktan çıkararak; sosyalleşme, stresle başa çıkma, kişisel gelişim ve hobi edinme gibi farklı işlevler üstlenen bir etkinliğe dönüştürmüştür. Bu dönüşüm, yemek yapma eylemini de etkilemiş; 21. yüzyılda yemek yapmak, yalnızca beslenme ihtiyacını karşılamak amacıyla değil, aynı zamanda bireylerin sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamayı da hedefleyen bir faaliyet hâline gelmiştir. Günümüzde yemek yapmak, insanların temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamadan ötesine geçerek güven geliştirme, sosyalleşme, duygusal rahatlama ve zamanı verimli değerlendirme gibi çeşitli motivasyonlarla yerine getirilen çok yönlü bir etkinlik veya aktivite hâline gelmiştir. Bu bağlamda bakıldığında, yemek yapma eylemi artık yalnızca bir beslenme aracı değil, bireylerin farklı psikososyal ihtiyaçlarına hizmet eden, kendilerini ifade etmesine olanak tanıyan bir iyi oluş aracı olarak değerlendirilebilmektedir. Çünkü yemek yapma süreci, sunduğu zihinsel ve bedensel doyum aracılığıyla bireyi besleyen ve yaşam deneyimini zenginleştiren önemli bir görev üstlenmektedir (Yiğitler, 2018). Nitekim medyada yer alan yemek pişirmeyle ilgili programların son yıllarda artması, yemek pişirmeye yönelik bir çekim oluşturmakta ve bu eyleme olan ilginin artmasına neden olmaktadır (Worsley vd., 2014).

Öte yandan, son yıllarda ruhsal iyileşme süreçlerine yaratıcı, bedensel ve kültürel açıdan anlam taşıyan etkinliklerin entegrasyonuna yönelik çalışmaların sayısında artış gözlemlenmektedir (Clatworthy et al., 2013; Zickgraf et al., 2020). Sanat

terapisi, doğa temelli müdahaleler ve gastronomi gibi uygulamalar, bireylerin öz yeterlik ve aidiyet duygularını yeniden kazanmalarına katkı sunmaktadır (Parsons, 2017; Hou et al., 2024). Özellikle yemek pişirme etkinliği, bağımlılıkla mücadele eden bireyler açısından yalnızca motor becerilerin geliştirilmesine yönelik bir uğraş değil; aynı zamanda öz değer, sosyal kabul, anlam üretimi ve başarma duygusu gibi çeşitli psikolojik bileşenleri harekete geçiren çok boyutlu terapötik bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Zickgraf et al., 2020; Wright et al., 2013; Parsons, 2017). Bu bağlamda yemek temelli müdahaleler, giderek artan bir biçimde “mutfak terapisi” ya da “gastronomi temelli sağlık” (culinary therapy / culinary medicine) yaklaşımları çerçevesinde hem ruh sağlığını destekleyen hem de sosyal entegrasyonu kolaylaştıran uygulamalar olarak ele alınmaktadır (Spence, 2017; Mörtl et al., 2024).

Madde bağımlılığı, keyif verici bir maddenin etkisiyle ortaya çıkan bedensel, ruhsal ve sosyal sorunlara rağmen madde kullanımının sürdürülmesi durumudur. Bağımlılık, maddenin bırakılması hâlinde ortaya çıkan yoksunluk belirtileri ve kontrol edilemeyen kullanım isteği ile karakterize edilmektedir (Arıkan, 2011). Bu kontrolsüzlük hali, hem birey hem de toplum sağlığı açısından ciddi riskler barındırmakta; fiziksel, psikolojik ve sosyal düzeyde olumsuz sonuçlara yol açmaktadır. Bu nedenle, bağımlılığın doğrudan ve dolaylı etkilerini önlemek ve en aza indirmek ancak çok boyutlu, sürdürülebilir ve etkili bir mücadele stratejisi ile mümkündür. Bu durum, bağımlılıkla mücadeleye yönelik politikaların ve rehabilitasyon temelli uygulamaların önemini giderek arttırmaktadır. Nitekim, AMATEM (Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi ve Eğitim Merkezi) birimlerine yapılan başvurularda gözlemlenen artış ve bu merkezlerde hastaların sırayla kabul edilmeye başlanması, bu problemin ulaştığı boyutu çarpıcı biçimde ortaya koymaktadır (Erükçü Akbaş ve Mutlu, 2016).

Bağımlı bireylerin tedavi süreçleri, genellikle ilaçlı tedavi, psiko-sosyal destek ve rehabilitasyon uygulamaları ile yürütülmektedir (Erükçü Akbaş ve Mutlu, 2016). Bu tedavi yaklaşımlarının temel amacı, bireyleri yalnızca madde kullanımından uzaklaştırmak değil; aynı zamanda anksiyete, özgüvensizlik, insanlara güvensizlik, umutsuzluk ve depresyon gibi ruhsal durumları dengeleyerek bireyin ruhsal iyi oluşunu desteklemektir. Zira bu duygusal faktörler, bireyin hem bağımlılıkla mücadelesini hem de iyileşme sürecini doğrudan etkilemektedir. Bu bağlamda, yemek pişirme eyleminin çok boyutlu yapısı ile bireylerin ruhsal iyilik hâline katkı sunabileceği düşünülmektedir. Süreç odaklı, yaratıcı ve üretime dayalı bir etkinlik olarak yemek yapmak; bireylerin

benlik algısını güçlendiren, güven duygusunu artıran ve sosyal bağlar kurmasına olanak tanıyan terapötik bir deneyim sunmaktadır. Dolayısıyla gastronomi temelli uygulamaların bağımlılıkla mücadelede destekleyici bir araç olarak değerlendirilmesi, hem ruh sağlığını destekleyen hem de sosyal uyumu artıran yenilikçi bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir.

1.1. Problem Durumu

Günümüzde yemek pişirme eylemi, temel beslenme ihtiyacını karşılamamanın ötesine geçmiş; bireylerin çeşitli isteksel amaçlarını gerçekleştirmek için başvurdukları işlevsel bir araç hâline dönüşmüştür. Bu bağlamda yemek pişirme eylemi, özellikle rehabilitasyon süreçlerinde bireylere hem duygusal ve zihinsel rahatlama sağlama hem de kimliğin yeniden inşası için anlamlı bir zemin sunma potansiyeli taşımaktadır.

Modern dönemin yaygın ve karmaşık sorunlarından biri hâline gelen madde bağımlılığı, bireylerin ruhsal, fiziksel ve sosyal işlevselliklerini olumsuz yönde etkileyen ciddi bir halk sağlığı problemidir. Dünya genelinde bağımlılıkla mücadele kapsamında uygulanan tıbbi ve psikolojik yöntemler, bu sorunla başa çıkmak için tek başına yeterli olamamaktadır. Bağımlılık sorunu yaşayan bireylerde sıkça karşılaşılan depresyon, anksiyete ve yetersiz psikolojik iyi oluş gibi ruh sağlığı problemlerinin iyileştirilmesinin yanı sıra; bireylerin sosyal becerilerinin geliştirilmesi, yaşam kalitelerinin artırılması ve aidiyet duygularının yeniden kazandırılması da büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, bağımlılıkla mücadelede tıbbi uygulamaları destekleyecek alternatif terapötik yaklaşımlar, hem bireyin tedavi sürecine aktif katılımını teşvik etmekte hem de psikososyal rehabilitasyonun etkinliğini artırma potansiyeline sahiptir. Nitekim Seligman (2011), mevcut ilaçların ve geleneksel psikoterapilerin hastaların üçte birine yardımcı olmadığını; ilaçların semptomları giderdiğini ancak kalıcı bir çözüm sağlamadığını vurgulamaktadır.

Bu çerçevede, yemek pişirme etkinlikleri gibi uygulamalı gastronomi atölyeleri; bireylerin yaratıcı yönlerini ortaya koymalarına, kendilerini ifade etmelerine ve grup içinde etkileşim kurmalarına olanak tanıyarak sosyal becerilerin gelişimini destekleyen, aynı zamanda depresyon ve anksiyete gibi ruh sağlığı problemlerinin hafifletilmesine katkı sağlayabilecek potansiyel bir araç olarak değerlendirilmektedir. Özellikle bağımlı bireylerin rehabilitasyon sürecinde bu tür etkinliklerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini

ortaya koymak; duygusal iyilik hâlleri, öz yeterlik algıları ve stresle başa çıkma becerileri üzerindeki katkılarını belirlemek önemli bir gereksinim olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamda, yemek pişirme aktivitelerine katılımın bağımlılık problemi yaşayan bireyler üzerindeki potansiyel faydalarının daha önce yeterince araştırılmamış olması, literatürde önemli bir boşluğa işaret etmekte; bu boşluk da bu alan ve konuyla ilgili çözüm bekleyen bir problem olarak varlığını sürdürmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Yemek yapma ya da pişirme eyleminin terapötik etkilerine ilişkin yerli ve yabancı literatür incelendiğinde, bu etkinliğin bireylerde ruhsal rahatlama, öz yeterlik kazanımı, stresle başa çıkma ve yaratıcılığı ifade etme gibi çeşitli psikolojik kazanımlara katkı sağladığına yönelik bulgulara ulaşılmaktadır. Ancak yapılan kapsamlı literatür taramalarına rağmen, yemek pişirme etkinliğinin bağımlılık problemi yaşayan bireylerin ruhsal ve sosyal iyi oluşları üzerindeki etkilerini doğrudan ele alan çalışmalara rastlanmamıştır. Bu durum, özellikle bağımlılık gibi çok boyutlu ve psikososyal müdahaleleri gerektiren bir alanda, yaratıcı, üretken ve deneyimsel yönleriyle öne çıkan yemek pişirme etkinliğinin potansiyel katkılarının yeterince araştırılmadığını ve bu bağlamda literatürde önemli bir boşluk bulunduğunu göstermektedir. Gastronomi temelli yaklaşımların bağımlılıkla mücadele bağlamında değerlendirilmesi ve bilimsel araştırmalarla desteklenmesi, bu eksikliğin giderilmesi açısından önem arz etmektedir.

Bu araştırmanın temel amacı, söz konusu literatür boşluğuna katkı sunmak ve yemek pişirme eyleminin bağımlı bireylerin ruh sağlığı, psikolojik iyi oluş düzeyleri, anksiyete, depresyon ve sosyal iyilik hâlleri üzerindeki etkilerini incelemektir. Bu kapsamda, yemek pişirme etkinliklerinin bağımlı bireyler üzerindeki terapötik etkilerini ortaya koymak; gastronomi ile psikoloji disiplinleri arasında çok boyutlu bir etkileşim zemini oluşturmak ve literatürde sınırlı yer bulan bu ilişkiye yeni bir perspektif kazandırmak hedeflenmektedir. Ayrıca, elde edilen bulgular doğrultusunda bağımlılıkla mücadelede sosyal hizmet kurumları, yerel yönetimler ve ilgili paydaşlar tarafından yürütülen mevcut uygulamalara, sürdürülebilir ve kanıta dayalı alternatif bir yaklaşım önerilmesi de araştırmanın amaçları arasında yer almaktadır.

Bu çalışmada, araştırmanın amaçları doğrultusunda şu sorulara yanıt aranmaktadır;

S1: Yemek yapma etkinlikleri bağımlı bireylerin sosyal becerilerine olumlu yönde katkı sağlar mı?

S2: yemek yapma etkinlikleri, bağımlı bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde etkiler mi?

Bu ana soruya bağlı olarak şu sorulara yanıt aranmaktadır;

S2.1 : yemek yapma etkinlikleri, bağımlı bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyini nasıl etkiler?

S2.2 : yemek yapma etkinlikleri, bağımlı bireylerin depresyon düzeyinin düşmesine katkı sağlar mı?

S2.3 : yemek yapma etkinlikleri, bağımlı bireylerin anksiyete düzeyinin azalmasına etki eder mi?

1.3. Araştırmanın Önemi

Yemek yapma eylemi, ilk çağlarda temel bir gereksinimi karşılamak amacıyla gerçekleştirilirken; modern çağda sosyalleşme, boş zamanları değerlendirme, stresle başa çıkma, kişisel gelişim ve hobi edinme gibi çeşitli amaçlarla da icra edilmeye başlanmıştır. Bu evrimsel süreç, yemek yapma pratiğinin nedenselliğini dönüştürmüştür. Bu sayede yemek yapma eylemi, bireylerin hedefledikleri sosyal ve duygusal durumlara ulaşma çabasına hizmet eden çok yönlü bir araç hâline gelmiştir. Bu dönüşümlerden dolayı araçsallaşan yemek yapma faaliyeti, günümüzde de amaçsal açıdan çeşitlenerek uygulanmaya devam etmektedir.

Yemek yapma faaliyetlerinin araçsal bir perspektiften değerlendirilmesi, bu eylemin bireyler üzerindeki çok boyutlu etkilerini ortaya koymaktadır. Söz konusu faaliyet, bireylerin sosyal ve duygusal bağlar geliştirmesine katkı sağlamanın yanı sıra bireysel ifade ve yaratıcılığın sergilenebileceği bir işlev de görmektedir. Ayrıca, bağımlılıkla mücadele eden bireylerin tedavi süreci için de önemli bir potansiyele sahip olduğu düşünülmektedir. Parsons'ın (2017) çalışmasında, yemek pişirmenin insanın

kendisine, geleceğe ve başkalarına özen gösterme potansiyeli barındırdığını aktarması da bu düşünceyi destekler niteliktedir. Çünkü bağımlı bireylerin tedavi sürecinde destekleyici ve sağlıklı aktiviteler bulmaları, tedavinin olumlu yönde desteklenmesi sebebiyle kritik bir öneme sahiptir.

Ancak yapılan literatür taramaları sonucunda, yemek yapma faaliyetinin ruh sağlığı üzerindeki etkisini ölçen ve değerlendiren araştırmaların sınırlı olduğu ve literatürde eksiklikler olduğu gözlemlenmiştir. Farmer ve Cotter (2021), yaptıkları çalışmada yemek pişirmenin psikososyal sorunları azaltabilecek nitelikleri içinde barındırdığını, fakat yemek pişirmenin bu niteliklerine çok az odaklanıldığını belirtmiştir. Hings ve diğerleri tarafından yapılan bir başka çalışmada (2024) ise, yemek pişirme aktivitesinin insan sağlığı üzerinde biyopsikososyal bir etkiye sahip olabileceği öne sürülmüştür.

Terapötik bağlamda zengin nitelikleri içinde barındıran yemek pişirme eylemi ile ilgili literatür eksikliğine katkı sağlamak; bağımlı bireylerin tedavi süreçlerinde etkili stratejiler arayan klinik uzmanlara ve terapistlere yeni bir bakış açısı sunmanın yanı sıra, yemek yapma aktivitesinin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini anlamak, bağımlılıkla mücadelede kapsamlı bir yaklaşımın önemini vurgulamak, gastronominin psikoloji üzerindeki destekleyici etkisini anlamlandırıp iki alan arasındaki bağlantıyı vurgulayarak yeni çalışma ve uygulamalara ışık tutma potansiyeli barındırması nedeniyle son derece önem arz etmektedir.

1.4. Sayıtlar

- Araştırma sürecinde yemek pişirme etkinliklerine dahil olan katılımcılar, tüm anket sorularını dürüst ve bilinçli bir şekilde yanıtlamışlardır.
- Araştırma kapsamında psikologlarla gerçekleştirilen görüşmelerin, onların mesleki etik ilkeler çerçevesinde aktardıkları profesyonel değerlendirmelere dayandığı kabul edilmiştir.
- Katılımcı gözlem süresince elde edilen veriler, gözlemcinin nesnel ve sistematik bir yaklaşım sergilediği varsayımıyla değerlendirilmiştir.

- Araştırmacının katılımcılarla etkileşiminin, katılımcıların verdikleri yanıtlar üzerinde yönlendirici ya da baskılayıcı bir etki yaratmadığı varsayılmaktadır.

- 1.5. Sınırlılıklar

- Araştırmanın verileri Mart 2024 – Haziran 2024 tarihleri arasında gastronomi atölyesinde gerçekleştirilen yemek pişirme etkinlikleri ile sınırlıdır.
- Araştırmadan elde edilen bulgular, gastronomi atölyesinde yemek pişirme etkinliklerine katılım sağlayan kişilerle sınırlıdır.
- Katılımcıların tamamının aynı rehabilitasyon merkezinden seçilmiş olması , elde edilen bulguların farklı coğrafi bölgelerde bağımlılıkla mücadele eden bireylere genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır.
- Araştırmacının katılımcı gözlem yöntemiyle veri toplama sürecine dahil olması, yöntemin doğası gereği gözlemlerin mutlak nesnelliğini sınırlandırabilecek bir etkidir.
- Araştırma kapsamında elde edilen veriler, araştırmaya dahil edilen katılımcılar ve psikologların verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.
- Araştırmaya dahil edilen çalışma grubu evreni temsil etmemektedir.
- Katılımcı sayısının sınırlı olması nedeniyle, anket yöntemiyle elde edilen verilerde hipotez testleri uygulanmamıştır. Bu durum ölçek verilerinin yalnızca betimsel istatistiksel yöntemlerle analiz edilmesine neden olmuştur ve araştırmanın sınırlılıklarından biridir.

ARAŞTIRMANIN KAVRAMSAL VE KURAMSAL TEMELLERİ

2.1. Gastronomi Kavramı ve Ortaya Çıkışı

Gastronomi, etimolojik kökeni itibariyle Yunanca gaster (mide) ve nomos (kanun) kelimelerinden türemiştir. Literatürde kavrama ilişkin üzerinde uzlaşılan tek bir tanım bulunmamakla birlikte çeşitli tanımlamalar mevcuttur. Örneğin Gillespie ve Cousins (2001), gastronomiyi bireylerin besinlerden en yüksek düzeyde nasıl haz alabileceğini ve bu sınırın nasıl aşılabileceğini inceleyen bir bilim dalı olarak tanımlamaktadır. Sarıışık ve Özbay (2015) ise gastronomiyi “yemek ve beslenme bilimi” olarak ifade etmektedir.

Gastronominin öncülerinden kabul edilen Anthelme Brillat-Savarin, 1825 yılında yayımladığı *Le Physiologie du Goût* (Tatbilim) adlı eserinde gastronomiyi bilimsel bir disiplin olarak ele alarak gastronominin kuramsal bir çerçeveye oturmasını sağlamıştır (Brillat-Savarin, 2016 (orijinal eser 1825)). Bununla birlikte gastronominin kökleri Antik Yunan’a kadar uzanmakta; Yunan şairi Archestratus’un M.Ö. 4. yüzyılda kaleme aldığı *Hedypatheia* adlı eserde yemek kültürüne ilişkin ilk sistematik incelemeler yer almaktadır. Dolayısıyla alanın temelleri, M.Ö. 4. yüzyılda yaşamış söz konusu şaire dayandırılmaktadır (Samancı, 2020).

Gastronomi sadece maharetli ellerin ürettiği lezzetli yemekler değil, yemek ile ilgili düşünen, araştıran ve sorgulayan kalemlerin aktardığı bilgi birikiminin tamamıdır (Samancı, 2020). Yiyeceklerin kültürel ve bilimsel kodlarını somut biçimde tanımlamayı amaçlayan gastronomi, yemek pişirme sanatıyla sınırlı kalmayıp gıda üretimi, beslenme alışkanlıkları, mutfak kültürü ve yiyeceklerin toplumsal boyutlarını içeren disiplinlerarası bir alan olarak ele alınmaktadır (Çakır ve Kaya, 2024).

Günümüzde ise gastronomi, modern çağın dayattığı dönüşümler ve değişimler sonucunda yalnızca yemek pişirme sanatı değil, aynı zamanda ekonomik, turistik ve sağlık boyutlarıyla da ele alınmaktadır. Gastronomi turizmi, sürdürülebilir mutfak uygulamaları ve yerel ürünlerin korunması gibi konular, gastronominin modern

dünyadaki yerini belirleyen önemli unsurlar arasında yer almaktadır (Sarıışık ve Özbay, 2015). Bunun yanı sıra, gastronomi psikolojik ve sosyal bağlamda da incelenmekte olup, yemek pişirmenin bireyin ruh sağlığına olumlu etkileri olduğu öne sürülmektedir (Demir ve Kumcağız, 2020).

İlgili alanyazında yer alan bilgilere bakıldığında zaman, genel olarak gastronomi geçmişten bugüne kadar sürekli gelişen, değişen toplumsal dinamiklerle yakından bağlantılı bir alan olarak varlığını korumaktadır. Küreselleşme ve teknolojik ilerlemelerin etkisiyle gastronominin sınırları genişlemekte; yemek kültürü, bireylerin kimlik oluşumunda, kültürel mirasın aktarılmasında ve toplumsal ilişkilerde mühim bir rol üstlenmektedir.

2.2. Gastronominin ve Yemek Pişirmenin Gelişimi

Gastronomi ve yemek pişirme eylemi, insanın ve insanlık tarihinin en temel ve evrensel unsurlarından biri olup, toplumların ekonomik, kültürel ve sosyal yapılarıyla birlikte değişim göstermiştir (Sarıışık ve Özbay, 2015). Başlangıçta yalnızca hayatta kalmaya yönelik temel bir ihtiyaç olarak gerçekleştirilen yemek pişirme eylemi, zamanla kültürel bir pratiğe dönüşmüş; mutfak gelenekleri ise kolektif hafızanın ve toplumsal kimliğin şekillenmesinde belirleyici bir unsur hâline gelmiştir (Çakır ve Kaya, 2024).

Antik Çağ'da yemek pişirme yöntemleri, bölgenin coğrafi özelliklerine göre şekillenmiştir. Antik Yunan ve Roma'da mutfak kültürü, belli kurallar etrafında ilerleyerek, şölenler ve sosyal törenlerle iç içe geçmiş ve bu ritüeller için önemli bir unsur hâline gelmiştir (Kayran ve Atçı, 2024). Antik Çağ'daki bu gelişimin ardından, Orta Çağ'da yemek pişirme, saray mutfaklarında sofistike hâle gelirken, halk mutfaklarında daha basit yöntem ve teknikler kullanılmıştır. Osmanlı, Fransız ve Çin mutfakları gibi büyük gastronomik kültürler bu dönemde şekillenmiş ve geniş bir lezzet yelpazesi oluşturmuştur (Koçak ve Mezlin, 2024).

Yirminci yüzyılın ikinci yarısında başlayan Sanayi Devrimi ile birlikte mutfak kültürleri köklü bir dönüşüm sürecine girmiştir. Endüstriyel üretim tekniklerinin yaygınlaşması, işlenmiş gıda çeşitliliğini artırmış; bu durum yemek pişirme alışkanlıklarında önemli değişimlere yol açmıştır (Yıldız ve Yılmaz, 2020). Kentleşmenin hız kazanması ve sanayileşmenin artmasıyla birlikte geleneksel yemek

hazırlama pratikleri azalırken, hızlı ve pratik biçimde hazırlanabilen yiyecekler ön plana çıkmaya başlamıştır (Çakmak, 2022). Bu değişim trendi sonucunda, 20. yüzyılın ortalarında fast food kültürü yaygınlaşmış; bireylerin yemek hazırlama ve tüketim alışkanlıkları köklü biçimde dönüşmüş, yemekler daha çok hızlı tüketim odaklı bir yapıya bürünmüştür (Sarıışık ve Özbay, 2015).

Günümüzde ise gastronomi yalnızca yemek pişirme sanatı olarak değil; sürdürülebilirlik, sağlık, kültürel mirasın korunması ve ekonomik kalkınma gibi çok boyutlu unsurlar açısından da önem arz eden bir alan olarak değerlendirilmektedir (Shepred, 2012). Küreselleşme ve dijitalleşme, farklı mutfak kültürleri arasındaki etkileşimi artırarak gastronomiye uluslararası bir boyut kazandırmıştır (Çakır ve Kaya, 2024). Buna karşılık, yerel mutfakların korunması, organik ve sürdürülebilir beslenme anlayışının yaygınlaştırılması gibi konular da çağdaş gastronomi anlayışının temel dinamiklerinden biri hâline gelmiştir (Çakmak, 2022).

Sonuç olarak, gastronomi ve yemek pişirme kültürünün gelişimi, tarih boyunca ekonomik, teknolojik ve sosyo-kültürel etkenlerle biçimlenmiş olup, günümüzde de değişimini sürdürmektedir. Geleneksel mutfak uygulamaları ile modern yemek kültürleri arasındaki etkileşim, gastronominin beslenme ihtiyacını karşılamaktan öteye geçerek, insan yaşamında psikolojik ve sosyal açıdan derin izler bırakan bir disipline dönüştüğünü ortaya koymaktadır (Demir ve Kumcağız, 2020).

2.3. Yemek Pişirmenin Sosyal ve Psikolojik Boyutları

Yemek pişirme, yalnızca temel fiziksel gereksinimlerin karşılanmasına yönelik bir etkinlik olmanın ötesinde, bireylerin psikolojik iyi oluşunu destekleyen, sosyal ilişkilerini güçlendiren ve kültürel kimliğin korunmasına katkı sağlayan çok yönlü bir faaliyettir (Çakır ve Kaya, 2024). Antropolojik araştırmalar, yemek pişirmenin bireyler ve toplumlar arasındaki sosyal bağları kuvvetlendirdiğini, kültürel geleneklerin kuşaktan kuşağa aktarılmasını sağladığını ve çeşitli ritüel ya da kutlamalarda kolektif bir aidiyet hissi oluşturduğunu ortaya koymaktadır (Wrangham vd., 1999). Tarihsel süreç boyunca yemek paylaşımı, topluluklar arasında dayanışma duygusunu pekiştiren ve bireylerde aidiyet hissini artıran önemli bir ritüel olarak değerlendirilmiştir (Koçak ve Mezlin, 2024). Günümüzde de yemek hazırlama ve tüketme pratikleri, bireylerin ruh

sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratmakta; sosyal etkileşimleri teşvik ederek toplumsal yaşamın önemli bir parçası olmaya devam etmektedir.

İlgili alanyazında yapılan araştırmalar, yemek pişirme eyleminin bireylerin psikolojik iyi oluşunu çeşitli açılardan desteklediğini ortaya koymaktadır. Özellikle yemek pişirmenin stres düzeylerini azalttığı, yaratıcı düşünme becerilerini geliştirdiği ve bireylerin kendini ifade etmesine olanak sağladığı saptanmıştır (Demir ve Kumcağız, 2020). Farral ve arkadaşları (2010) tarafından yürütülen bir çalışmada ise, yemek hazırlama sürecinin bireylerde umut, özlem ve kültürel aidiyet gibi duygular üzerinde olumlu etkiler yarattığı saptanmıştır.

Yemek yapma süreci, bireyin çevresi üzerindeki kontrol algısını artırarak öz yeterlik duygusunu pekiştirme potansiyeline sahiptir (İkiz ve Savi Çakır, 2016). Özellikle mutfakta geçirilen zaman, bireyin kendini rahatlatmasına ve olumsuz duygularla başa çıkmasına yardımcı olan bir terapi yöntemi olarak değerlendirilebilmektedir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011). Bu bağlamdan bakıldığı zaman, yemek yapmanın depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıkları hafifletici etkisi olduğu belirtilmektedir (Okyay vd., 2012).

Ayrıca, bireylerin çocukluk dönemindeki mutfak deneyimleri, ilerleyen yaşlarda yemek yapma sürecine yüklediği anlamı da doğrudan etkileyebilmektedir. Çocukken mutfakta vakit geçiren bireylerin, yetişkinlik döneminde yemek pişirme eylemini bir rahatlama ve duygusal dengeleme mekanizması olarak gördüğü belirlenmiştir (Yıldız ve Yılmaz, 2019). Bunun yanı sıra yemek pişirme, bireyin estetik haz almasını sağlayan sanatsal bir üretim biçimi olarak da değerlendirilmektedir (Kayran ve Atçı, 2024). Bu yönüyle mutfak deneyimi, yalnızca bir ihtiyaç karşılamanın ötesine geçerek bireyin psikososyal gelişimine katkı sunmaktadır. Bu sürecin toplumsal yansıması ise yemek paylaşımı üzerinden görülmektedir. Yemek paylaşımı, bireyler arası bağları güçlendiren, sosyal ilişkileri pekiştiren ve kültürel kimliğin aktarımını sağlayan önemli bir etkileşim alanı sunar (Koçak ve Mezlin, 2024). Özellikle geleneksel aile yemekleri, hem bireyler arasındaki iletişimi güçlendirmekte hem de kuşaklar arası kültürel devamlılığa katkı sunmaktadır. Ancak günümüzde, yoğun çalışma temposu, hızlı yaşam tarzı ve bireyselleşme gibi nedenlerle bu tür ortak yemek alışkanlıklarında azalma yaşanmaktadır. Bu durum, bireyler arasındaki sosyal etkileşimin zayıflamasına ve psikolojik iyi oluşun olumsuz etkilenmesine neden olabilmektedir (Yıldız ve Yılmaz, 2019).

Modern çağın dinamik yaşam koşulları, bireylerin yemek pişirme alışkanlıklarında köklü değişimlere neden olmuştur. Hızlı yaşam temposu, kentleşme ve iş hayatının yoğunluğu gibi faktörler, evde yemek hazırlama oranlarının azalmasına; buna karşılık, fast-food ve hazır gıda tüketiminin artmasına yol açmıştır (Çakmak, 2022). Bu değişim yalnızca fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratmakla kalmayıp, aynı zamanda yemek pişirmenin bireylere sunduğu psikolojik ve sosyal kazanımlardan uzaklaşmaya da neden olmaktadır (Sarışık ve Özbay, 2015). Yemek yapma sürecinin bireyde yarattığı haz, aidiyet, paylaşım ve öz yeterlik gibi duyguların göz ardı edilmesi, modern bireyin ruhsal doyum kaynaklarından uzaklaşmasına zemin hazırlamaktadır.

Tüm bu gelişmeler, gastronominin günümüzde yalnızca bir yemek kültürü olmanın ötesine geçerek, kültürler arası etkileşimin ve bireysel yaşam tarzlarının ayrılmaz bir parçası hâline geldiğini göstermektedir. Küreselleşmenin etkisiyle farklı mutfak kültürlerine erişimin kolaylaşması, bireylerin yemek pişirme ve tüketme pratiklerini çeşitlendirmiş; bu durum bir yandan gastronomik deneyimi zenginleştirirken, diğer yandan geleneksel mutfak kültürlerinin dönüşmesine ve bazı özgün değerlerin zamanla kaybolmasına yol açmıştır (Çakır ve Kaya, 2024; Shepred, 2012). Dolayısıyla, yemek pişirme eyleminin kültürel, psikolojik ve sosyal boyutlarının yeniden değerlendirilmesi, çağdaş yaşamın getirdiği değişimlerin birey üzerindeki çok katmanlı etkilerini anlamak açısından önem taşımaktadır.

Sonuç olarak yemek pişirme, bireylerin psikolojik sağlığını destekleyen, yaratıcılıklarını geliştiren ve sosyal ilişkilerini güçlendiren çok yönlü bir eylemler bütünüdür. Modern çağın beraberinde getirdiği değişimlerle birlikte yemek pişirme alışkanlıklarının farklılaşması, bireylerin yemekle kurdukları bağı yeniden düşünmelerini gerekli hale getirmektedir. Yemek yapmanın sadece temel bir ihtiyaç değil, aynı zamanda bireylerin kendi duygu-durumlarını ifade edebildikleri, sosyal bağlarını kuvvetlendirebildikleri ve ruhsal sağlık durumlarını destekleyebildikleri bir süreç olarak görülmesi, yaşam kalitesini yükselten önemli bir unsur olarak kabul edilmektedir (Demir ve Kumcağız, 2020). Ayrıca yemek pişirme üzerine yapılan çalışmalarda, yemek pişirmenin psikososyal etkilerinin yeterince araştırılmadığı (Farmer ve Cotter, 2021), fakat bu etkilerin ve muhtemel sonuçların anlaşılması için çalışmalara ihtiyaç duyulduğu anlaşılmaktadır.

2.4. Yemek Pişirmenin Terapötik Boyutu

Yemek pişirme, kültürlerin ve uygulama alanlarının ötesine geçen, evrensel düzeyde ortak ama aynı zamanda kişisel bir deneyim sunan sistemli bir pratiğin sonucunda ortaya çıkan bir eylemdir (Hingst vd., 2024). Karmaşık bir uygulama olan yemek pişirme eylemi duygulara, anılara, inançlara, rollere ve kültürlere son derece bağlı bir faaliyetdir (Garcia ve Privott, 2023). Bu karmaşık ve anlamlı pratiğin psikososyal sağlık alanında faydalı bir rolünün bulunduğu da olsa çalışmalar mevcuttur (Farmer ve Cotter, 2021). Bunun yanı sıra modern çağın güncel sağlık alanında yemek pişirmeye terapötik bir yöntem olarak ilgi artışı yaşanmaktadır (Mohapatra ve Kulnik, 2020). Çünkü yemek pişirme bilişsel, fiziksel ve psikososyal süreçlerin entegrasyonunu bünyesinde barındıran bir eylemler bütünü içinde barındırmaktadır (Hings vd., 2024). Bu durumun da sağlık üzerinde biyopsikososyal bir etkiye sahip olabileceği ileri sürülmektedir (Hingst vd., 2024).

Yemek pişirme faaliyeti, yalnızca bireyin beceri ve kültürel birikimini geliştirmekle kalmayıp, aynı zamanda sosyal ağlarının güçlenmesine ve bireysel zevklerin şekillenmesine de katkı sağlamaktadır (Parsons, 2017). Wadley ve arkadaşları (2020), yemek yapmanın insan gelişimi açısından fayda sağladığını ve bu etkinliğin, bireyin gelişme kapasitesini temsil eden sağlıklı bir pratik olduğunu ileri sürmektedir. Bireyin kendisi ya da başkaları için yemek hazırlaması, sosyal bağların kurulması ve kişisel değer yaratılması açısından önemli bir potansiyele sahiptir (Sutton, 2001). Bu potansiyel, kişinin başkaları için ürettiği yiyecekten duyduğu gurur ile geliştirdiği özsaygı ve özgüvenin bir sonucudur (Parsons, 2017). Kişinin üretmiş olduğu yemekten gurur duyması, başarı deneyimini çevresiyle paylaşmaya yönlendirerek gelecekteki başarıların öngörülmesine de imkân tanımaktadır (Fredrickson, 2001). Bu bağlamda, Farmer ve Cotter (2021) çalışmalarında, yemek pişirmenin başkalarıyla bağlantı kurma ve paylaşımında bulunma fırsatı sunması nedeniyle anlam kazandığını vurgulamaktadır.

Mesleki terapistler yemek pişirme gibi anlamlı ve amaçlı bir aktiviteye düzenli ve sistemli katılımın, duygusal gelişimi sağlıklı bir şekilde arttırdığını belirtmektedir (Farmer ve Cotter, 2021). Utter ve diğerlerinin (2016) ergen bireyler üzerinde yürüttükleri çalışmada, yemek pişirme etkinliğinin depresyon düzeyini azaltmada etkili olduğu ve genel ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği ortaya konmuştur. Parsons (2017) yemek pişirmenin etkilerini araştırdığı çalışmasında, yemek pişirmenin katılımcılarda

bireysel ve sosyal sorumluluk hissiyatını artırma noktasında bir araç olduğunu ve yemek pişirmenin öz saygı, öz güven ve ruh sağlığı açısından faydalı olduğunu kanıtlamıştır. Ayrıca, Garcia ve Privott'da (2023) stres ile ilişkili olarak yürütülen psikososyal çalışmaların, yemek planlama, yemeği hazırlama, alışveriş yapma ve yemeği yeme eylemlerinin, stres ve sıkıntıyla başa çıkmada etkili bir strateji olarak kullanılabildiğini aktarmaktadır.

2.5. Sosyal Etkileşim, Kimlik Yeniden İnşası ve Grup Temelli Öğrenme

Bağımlılık, yalnızca bireyin fiziksel sağlığını değil; aynı zamanda sosyal rollerini, ilişkilerini ve temel benlik algısını derinden etkileyen çok boyutlu bir sorundur. Uzun süreli madde kullanımı geçmişine sahip toplumsal dışlanma, yalnızlaşma, damgalanma ve gündelik yaşamın sürdürülebilirliğinde yaşanan bozulmalar, benlik bütünlüğünde ciddi problemlere yol açabilmektedir (Best vd., 2016; Slade, 2010). Bu nedenle iyileşme süreci yalnızca davranışların değişimi olarak değil, aynı zamanda kimliğin yeniden inşası olarak anlaşılmalıdır (McIntosh ve McKeganey, 2000). Sosyal Kimlik Kuramı bireyin kendilik algısının, ait olduğu sosyal gruplar aracılığıyla şekillendiğini ileri sürer. Bağımlılık bağlamında ise bu durum, çoğu zaman toplum tarafından olumsuz etiketlenmiş gruplarla özdeşleşme şeklinde gelişir; bu da hem içselleştirilmiş suçluluk hem de toplumsal ret yoluyla pekişir (Dingle vd., 2015). Bu bağlamda, rehabilitasyon süreci boyunca bireylerin daha sağlıklı ve işlevsel kimlikler oluşturabilmesi, kalıcı bir iyileşmenin gerekliliği olarak kabul edilmelidir (Best vd., 2016). Bu noktada Bandura'nın (1977) Sosyal Öğrenme Kuramı önem kazanır. Bu kurama göre bireyler, özellikle kendilerine benzer deneyimlere sahip kişileri gözlemleyerek öğrenir. Grup ortamlarında olumlu sosyal davranışların model alınması, davranışsal dönüşüm için etkili bir araç olabilir. Grup içi iş birliği, diyalog ve karşılıklı takdir gibi süreçler, bireylerin yeni sosyal beceriler kazanmasına ve kalıplaşmış davranış örüntülerini değiştirmesine olanak tanır (wright ve Stickley, 2013).

Kimlik yeniden inşa edilmesi yalnızca bireysel motivasyonla değil, bireyin içinde bulunduğu sosyal çevrenin yapısıyla da yakından alakalıdır. Özellikle negatif toplumsal etiketlerin dönüştürülmesinde, sosyal kabul görme, değerli hissetme ve yaşama anlam yükleme deneyimleri belirleyici rol oynar (Akt: Dingle vd., 2015).

Toplum temelli müdahalelerin başarısı, sadece davranış düzeyindeki değişimlerle değil, aynı zamanda bireyin kendini gruba ait, katkı sunan ve saygı gören biri olarak hissetmeye başlamasıyla da ölçülmektedir (Best ve Laudet, 2010; Slade, 2010). Bireyin bulunduğu sosyal ortamlar, bireylerin yeni roller deneyimlemesine ve bu roller üzerinden benlik algılarını yeniden şekillendirmelerine olanak tanır (Tew vd., 2012). Özellikle üretim ve yaratıcılığı temel alan grup faaliyetleri, sosyal etkileşim yoluyla bireyde öz-yeterlik hissi, yaşantıya anlam katma ve sosyal değer görme gibi psikososyal becerilerin gelişimini destekler (Pettersen, 2015; Tajfel ve Turner, 1986). Dolayısıyla, bu tür müdahaleler yalnızca bireyin içsel iyileşmesine değil, aynı zamanda toplumsal bağlamda da yeniden işlevsel hale gelmesine katkı sunarak kimliğin yeniden inşasına aracılık eder (McIntosh ve McKeganey, 2000).

2.6. Ruh Sağlığı Kavramı

Ruh sağlığı; bireyin duygusal, zihinsel ve sosyal açıdan iyi olma durumunu ifade eden çok boyutlu bir kavramdır. Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ) göre ruh sağlığı, yalnızca ruhsal hastalıkların yokluğu anlamına gelmemekte, aynı zamanda bireyin yaşamın getirdiği zorluklarla başa çıkabilme yeteneğini, üretken bir şekilde çalışabilmesini ve topluma katkıda bulunabilmesini de içermektedir (Savi Çakır ve İkiz, 2016). Ruhsal bir herhangi hastalık, kişinin günlük yaşam aktivitelerini ciddi şekilde etkileyen işlevsel bozukluklara yol açabilmektedir (Garcia ve Privott, 2023). Bu bağlamda, ruh sağlığı; bireyin kendini gerçekleştirme, duygusal dengeyi koruması ve sosyal ilişkilerini sürdürebilmesi açısından temel bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Ruhsal iyi oluşun korunması ise, kişinin genel yaşam kalitesini artırırken, psikolojik ve fiziksel sağlığını da doğrudan etkileyen önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Okyay vd., 2012).

Ruh sağlığını etkileyen faktörler biyolojik, psikolojik ve çevresel unsurlar olarak sınıflandırılabilir. Genetik yatkınlık, nörolojik işlev bozuklukları ve hormonal değişimler gibi biyolojik faktörler, bireyin ruh sağlığını doğrudan etkileyebilir. Özellikle beyindeki serotonin ve dopamin gibi nörotransmitterlerin düzensizliği, depresyon ve anksiyete gibi ruhsal bozukluklara yol açabilir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011). Psikolojik faktörler arasında bireyin geçmiş travmaları, duygusal

dayanıklılığı ve kişilik yapısı yer alırken, çevresel faktörler arasında aile yapısı, ekonomik durum, sosyal destek sistemleri ve kültürel değerler ön plana çıkmaktadır (Demir ve Kumcağız, 2020).

Ruh sağlığının birey üzerindeki etkileri, çocukluktan yaşlılığa kadar yaşamın her aşamasında kendini göstermektedir. Çocukluk ve ergenlik döneminde sağlıklı bir psikososyal gelişim süreci, bireyin ilerleyen yaşlarda ruhsal dayanıklılığını artırırken, yetişkinlikte stresle başa çıkma becerilerinin gelişmesine katkı sağlar (Demir ve Kumcağız, 2020). Bu süreçte, sağlıklı aile ilişkileri, güvenli bir çevre ve destekleyici sosyal yapılar gibi etmenler, bireyin ruh sağlığının korunmasında belirleyici rol oynamaktadır. Ayrıca bireyin kendini ifade etme becerisi, özsaygı düzeyi ve etkili baş etme mekanizmalarına sahip olması da ruh sağlığının sürdürülebilirliği açısından kritik bir öneme sahiptir (Savi Çakır ve İkiz, 2016).

Modern toplumlarda ruh sağlığı giderek daha fazla önem kazanan bir konu haline gelmiştir. Kentleşme, teknolojik gelişmeler, hızlı yaşam temposu ve artan bireysel rekabet gibi faktörler, ruh sağlığının korunmasını zorlaştıran unsurlar arasında yer almaktadır (Yıldız ve Yılmaz, 2019). İş hayatında yaşanan stres, yoğun sorumluluklar ve ekonomik belirsizlikler, bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkileyerek tükenmişlik sendromuna yol açabilmektedir (Savi Çakır ve İkiz, 2016).

Ruh sağlığının korunması ve güçlendirilmesi için bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmeleri büyük önem taşımaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, dengeli beslenme, yeterli uyku düzeni ve stres yönetimi teknikleri, ruh sağlığının desteklenmesine yardımcı olan temel unsurlar arasında yer almaktadır (Okyay vd., 2012). Bireyin sosyal destek sistemlerine erişimi, olumlu sosyal ilişkiler kurması ve kendini ifade edebileceği güvenli alanlar yaratması da psikolojik iyi oluşun korunmasına katkı sağlamaktadır (Savi Çakır ve İkiz, 2016). Fredrickson (2001), olumlu duygusal deneyimlerin bireyleri çevreleriyle daha fazla etkileşim kurmaya ve hem bireysel hem de kolektif düzeyde uyumlu davranışlar sergilemeye yönlendirdiğini aktarmaktadır. Psikolojik destek mekanizmaları, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir ve ruhsal dayanıklılıklarını artırabilir. Özellikle terapi, psikolojik danışmanlık ve bilinçli farkındalık çalışmaları; ruh sağlığının iyileştirilmesi ve sürdürülebilirliğini sağlamak açısından etkili yöntemler arasında yer almaktadır (Demir ve Kumcağız, 2020). Mörkl vd. (2024) göre, yemek pişirme aktivitesinin sağladığı düzenli rutin ve yemek ile hemhal olma durumu, bireylerin ruh

sağlığını da olumlu yönde etkileyebilmektedir. Ayrıca, Hill ve diğerlerine göre, modern sağlık alanında yemek pişirme gibi psikososyal yararları araştırmalarla kanıtlanmış (Akt: Farmer ve Cotter, 2021) terapötik etkileri olan mesleki uygulamalar, ruh sağlığının korunması ve iyileştirilmesi için bir araç olarak kullanılabilir. Hingst ve diğerlerinin (2024), yemek pişirmenin sosyal yaşam, öz bakım ve sağlık yönetimi gibi temalarla iç içe olduğunu kanıtlaması da konuyla ilgili diğer çalışmalardaki bulguları desteklemektedir. Nitekim Garcia ve Privott'da (2023), ruhsal sağlık problemleri yaşayan bireyler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, yemek pişirmenin katılımcıların bağımsız yaşam ve uygun ruh halini elde etmelerine ve bu iyi hal durumunu sürdürmelerine yardımcı olduğunu kanıtlamıştır.

Sonuç olarak ruh sağlığı; bireylerin duygusal, zihinsel ve sosyal açıdan iyi olma hâlini kapsayan çok boyutlu bir kavramdır ve yaşam kalitesinin belirleyici unsurlarından biridir (İkiz ve Savi Çakır, 2016). Bu durumu etkileyen biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörler, bireyin yaşamının tüm evrelerinde önemli rol oynamaktadır. Ruh sağlığının korunması; sağlıklı yaşam alışkanlıkları, sosyal destek sistemlerine erişim ve profesyonel psikolojik destek mekanizmalarının etkin kullanımı ile mümkündür. Son yıllarda yapılan araştırmalarda, içerisinde terapötik etkileri barındıran yemek pişirme etkinliklerinin ruh sağlığı üzerindeki olumlu yansımaları dikkat çekmekte; bu etkinliklerin bireyin öz bakım, sosyal etkileşim ve psikolojik dayanıklılık gibi alanlarda gelişimini destekleyerek terapötik bir işlev üstlenebileceği ifade edilmektedir (Garcia ve Privott, 2023). Fakat bu konudaki araştırmalar yerli ve yabancı kaynaklarda son derece kısıtlı bir şekilde yer bulmaktadır. Bundan dolayı yemek hazırlama gibi iyileşme temelli müdahaleleri destekleyen daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır (Gibson vd., 2011).

2.7. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamında olumlu duyguların baskın olması, anlam ve amaç duygusuna sahip olunması, kişisel gelişim göstermesi, olumlu ilişkiler kurması ve yaşamıyla ilgili özerk kararlar alabilmesi gibi unsurları içeren çok boyutlu bir kavramdır (Ryff, 1989). Seligman'a (2011) göre ise iyi oluş, yalnızca mutluluğu değil; aynı zamanda geliştirilebilir ve ölçülebilir bir yaşam kalitesini ifade eder. Seligman bu

yaşam kalitesinin çerçevesini PERMA Modeli ile somutlaştıran beş temel bileşen ile sunmaktadır;

- Pozitif Duygu (Positive Emotion): Yaşamdan alınan haz ve neşe,
- Akış (Engagement): Yeteneklerle uyumlu, odaklanmış faaliyetler,
- Olumlu İlişkiler (Relationships): Sosyal bağların güçlendirdiği destek sistemi,
- Anlam (Meaning): Hayata dair tutarlı bir amaç duygusu,
- Başarı (Accomplishment): Hedeflere ulaşma ve kişisel tatmin.

Psikolojik iyi oluş, bireyin yalnızca ruhsal hastalıklardan arınmış olmasını değil; aynı zamanda kendini gerçekleştirmesini, yaşamdan tatmin olmasını ve psikolojik dayanıklılığa sahip olmasını da kapsamaktadır. Bu iyi oluş durumu bireyin duygusal, bilişsel ve sosyal süreçlerini dengeli bir şekilde yönetmesiyle sürdürülebilir hale gelir (Diener vd., 2009). Özellikle stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuzluklara karşı geliştirilen başa çıkma stratejileri, psikolojik iyi oluşun korunmasında kritik bir rol oynar (Keyes, 2002).

Psikolojik iyi oluşun sürdürülebilirliği, bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı zorluklarla başa çıkabilme yeteneği ve duygusal dengesini koruyabilmesiyle yakından ilişkilidir. Duygusal dengenin sağladığı mutluluk, yalnızca bireyin psikolojisine değil, aynı zamanda fiziksel sağlık için de koruyucu bir faktördür (Seligman, 2011). Günümüzde stres, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıkların artışı; bireylerin psikolojik iyi oluşlarını tehdit eden önemli faktörler arasında yer almaktadır (Demir ve Kumcağız, 2020). Bu bağlamda, bireylerin ruh sağlığını muhafaza edebilmesi için öz farkındalıklarını geliştirmeleri, duygusal dayanıklılıklarını artırmaları ve psikolojik destek mekanizmalarına erişim sağlamaları büyük önem taşımaktadır. Bilişsel davranışçı terapi, meditasyon, sanatsal ve yaratıcı aktiviteler gibi yöntemler, bireylerin psikolojik esnekliklerini artırarak stresle başa çıkmalarına yardımcı olabilir (Logan, 2014). Aynı zamanda, sosyal destek sistemleriyle güçlü bağlar kurmak, bireyin kendini daha güvende ve kabul edilmiş hissetmesini sağlayarak psikolojik iyi oluşunu pekiştiren unsurlar olarak kabul edilmektedir (Okyay vd., 2012). Çünkü bu problemi yaşayan bireylerin toplumdan soyutlanması tedavi süreçlerini de olumsuz etkilemektedir (Garcia ve Privott, 2023).

Psikolojik iyi oluşun sağlanması ve sürdürülmesi, bireyin kendini anlamlı hissettiği, ilgi duyduğu ve tatmin olduğu aktivitelerle meşgul olmasıyla da ilişkilidir.

Yapılan araştırmalar, bireyin yaşam amacına sahip olmasının, içsel motivasyonunu artıarak psikolojik dayanıklılığını güçlendirdiğini göstermektedir (Demir ve Kumcağız, 2020). Bununla birlikte, bireyin kendi değerleriyle uyumlu bir yaşam sürmesi, özgüvenini ve öz yeterlilik duygusunu destekleyen önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir. Günümüzün hızla değişen toplumsal dinamikleri içinde bireylerin psikolojik iyi oluşlarını koruyabilmeleri için, zihinsel ve duygusal sağlıklarını destekleyen bilinçli seçimler yapmaları, sağlıklı yaşam alışkanlıklarını benimsemeleri ve kendilerine iyi gelen aktiviteleri hayatlarının bir parçası haline getirmeleri gerekmektedir. Bu süreçte, bireyin öz farkındalık geliştirmesi ve kendi duygusal ihtiyaçlarını tanıması, uzun vadede psikolojik iyi oluşunu sürdürebilmesi açısından kritik bir rol oynamaktadır (Savi Çakır ve İkiz, 2016).

Bu bağlamda bakıldığında olumlu duyguları teşvik eden ve duygusal dayanıklılığı destekleyen bir etkinlik olan yemek pişirme eyleminin, psikolojik iyi oluşa katkı sağlayabilecek etkili bir araç olduğu düşünölmektedir (Nickrand ve Brock, 2017 Akt: Garcia ve Privott, 2023). Yemek pişirmenin terapi yöntemi olarak kullanıldığı bir çalışmada, yemek pişirmenin duygusal farkındalığı desteklediği, duyguların daha etkin bir şekilde ifade edilmesine yardımcı olduğu ve mutfakta edinilen beceri ve bilişsel stratejilerin günlük yaşamda da etkili olduğunu ortaya koymuştur (Wattick vd., 2020). Farmer ve Cotter'ın (2021) yemek pişirme esnasında motor koordinasyon, düşünme, esneklik ve strateji uygulama becerilerinin kullanımının psikososyal sağlıkla ilgili özelliklere dönüşebilecek yetenekler olduğunu ifade etmesi de bu kanıt ve düşönceleri desteklemektedir. Ayrıca, Seligman'ın PERMA Modelinde yer yalan pozitif duygular, akış, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı bileşenlerinin; gastronomik bir eylem olan yemek pişirme sürecinde deneyimlenebilecek duygu durumlarla bütünleşebileceği ve bireylerin psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

2.8. Anksiyete

Anksiyete, bireyin tehdit olarak algıladığı durumlara karşı geliştirdiği yoğun endişe, korku ve huzursuzluk hissiyle tanımlanan bir duygu durumudur. Belirli bir düzeeye kadar anksiyete, bireyin tehlikelerden korunmasına yardımcı olan doğal ve uyum sağlayıcı bir tepki olarak kabul edilir. Ancak bu duygunun aşırı ve sürekli hale gelmesi, günlük yaşamı olumsuz etkileyerek kişinin psikolojik iyi oluşunu tehdit

edebilir (Barlow, 2002). Bireyin yaşam kalitesini düşüren, yoğun kaygı, panik ve kaçınma davranışlarıyla kendini gösteren psikolojik rahatsızlıklar arasında yer alan (Clark ve Beck, 2010) anksiyete bozukluğu, bireyin günlük yaşamını olumsuz etkileyen ve uzun vadede psikolojik iyi oluşunu tehdit eden bir durum olarak değerlendirilir. Bu bozukluk, bireyde sürekli bir endişe hali yaratarak, işlevselliğini düşürebilir ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyebilir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011).

Özellikle çağdaş toplumlarda, yoğun iş temposu, ekonomik belirsizlikler ve dijitalleşmeyle artan sosyal baskılar, anksiyete düzeylerinin yükselmesine neden olmaktadır (Okyay vd., 2012). Günlük stres faktörlerine ek olarak, bireylerin çocukluk döneminde yaşadığı travmalar, olumsuz düşünce kalıpları ve düşük öz yeterlilik inancı da anksiyete belirtilerinin ortaya çıkmasını tetikleyebilir. Bu nedenle, anksiyete bozukluklarının yönetilmesi için bireyin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmesi ve farkındalık temelli yaklaşımlar benimsemesi önerilmektedir (Demir ve Kumcağız, 2020).

Anksiyete ile mücadelede psikoterapi, meditasyon, fiziksel aktivite ve bilinçli farkındalık teknikleri gibi yöntemlerin etkili olduğu birçok çalışmada gösterilmiştir (Savi Çakır ve İkiz, 2016). Bilişsel davranışçı terapi (BDT), bireyin kaygı düzeyini düşürmek amacıyla olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmesine yardımcı olurken, düzenli egzersiz ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları da vücutta stres hormonlarının azalmasını sağlayarak anksiyete belirtilerini hafifletebilir (Logan, 2014). Bunun yanı sıra, bireyin sosyal destek sistemlerine erişiminin olması, güvenli ilişkiler geliştirmesi ve kendini anlamlı aktivitelerle meşgul etmesi, uzun vadede anksiyete gibi ruh sağlığı problemlerine karşı direnci güçlendiren önemli faktörler arasında yer almaktadır (Okyay vd., 2012). Anksiyetenin yönetilmesi için bireyin kendini tanıması, stres faktörlerini fark etmesi ve sağlıklı başa çıkma mekanizmalarını öğrenmesi gerekmektedir. Bireyin içsel kaynaklarını güçlendirmesi ve öz şefkat geliştirmesi, anksiyete probleminin uzun vadede daha sağlıklı bir şekilde yönetilmesine katkı sağlayacaktır. (Barlow, 2002) Bu bağlamda, bir tür mutfak terapisi olarak değerlendirilebilecek yemek pişirme eyleminin, bireylerde öz şefkat ve özgüven gibi duyguları artırarak anksiyete düzeyini azaltmada destekleyici bir rol oynayabileceği öngörülmektedir. Nitekim yemek pişirme sürecinin bir akış deneyimi sunması, bireyin sürece odaklanmasını, süreç içerisinde kontrol hissi yaşamasını ve keyif alarak motivasyonunun artmasını sağlaması, anksiyete sorunuyla başa çıkmada olumlu katkılar sunacağı düşünülmektedir.

2.9. Depresyon

Depresyon, bireyin duygu durumunu, düşüncelerini ve davranışlarını olumsuz yönde etkileyen yaygın bir ruh sağlığı bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011). Genel olarak depresyon, sürekli bir mutsuzluk hali, ilgi kaybı, enerji düşüklüğü, umutsuzluk duygusu ve motivasyon eksikliği gibi belirtilerle kendini gösterir (Okuy vd., 2012). Bu durum bireyin günlük yaşam aktivitelerine katılımını zorlaştırabilir ve işlevselliğini önemli ölçüde düşürebilir. Depresyonun ortaya çıkışında biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörler rol oynamaktadır. Genetik yatkınlık, beyindeki nörotransmitter seviyelerindeki dengesizlikler ve hormonal değişiklikler, depresyonun biyolojik temellerini oluştururken, çocukluk travmaları, stresli yaşam olayları ve düşük öz saygı gibi psikolojik faktörler de bu rahatsızlığın gelişimini tetikleyebilir (Demir ve Kumcağız, 2020). Ayrıca, sosyal destek eksikliği, ekonomik zorluklar ve iş kaybı gibi çevresel faktörler de depresyon riskini artıran unsurlar arasında yer almaktadır.

Depresyonun birey üzerindeki etkileri yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda fiziksel sağlık açısından da ciddi sonuçlar doğurabilir. Depresif bireylerde bağışıklık sistemi zayıflayabilir, uyku düzeni bozulabilir ve iştah değişiklikleri meydana gelebilir (Savi Çakır ve İkiz, 2016). Bunun yanı sıra, depresyonun bireyin yeme alışkanlıklarını etkileyerek aşırı yeme ya da iştah kaybına neden olduğu gözlemlenmiştir (Demir ve Kumcağız, 2020).

Depresyon tedavisinde psikoterapi, ilaç tedavisi ve yaşam tarzı değişiklikleri gibi yöntemler yaygın olarak kullanılmaktadır. Bilişsel davranışçı terapi (BDT), bireyin olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmesine ve daha işlevsel başa çıkma stratejileri geliştirmesine yardımcı olurken, antidepresan ilaçlar beyindeki nörokimyasal dengesizlikleri düzenleyerek depresyon belirtilerinin hafiflemesini sağlayabilir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011).

Fiziksel egzersiz, dengeli beslenme ve düzenli sosyal etkileşim gibi unsurların depresyonun yönetiminde önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (Okuy vd., 2012). Depresyonun bireyin yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkileri dikkate alındığında, erken tanı ve etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesi büyük bir gereklilik hâline

gelmektedir. Bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmaları, işlevsel destek sistemleri oluşturmaları ve kendilerine yönelik öz-şefkat temelli bir yaklaşım benimsemeleri, depresyonun yönetimi ve önlenmesi açısından son derece önemlidir. Bu noktada yemek pişirme aktivitesinin depresyona karşı direnç geliştirmesi ve depresyon tedavisinde işlevsel destek olabileceği düşünülmektedir. Çünkü Yemek pişirme süreci esnasında devreye giren bilişsel, planlama, algısal ve mekanik beceriler (Short, 2003), depresyonla mücadele eden bireylerin sağlık destek sistemlerini güçlendirmelerine ve olumlu duygu durumlarını artırmalarına katkı sağlama potansiyeline sahiptir. Mörkl vd. (2024) gerçekleştirdiği çalışmada, yemek pişirme etkinliklerinin depresyon sorunu yaşayan bireyler üzerinde olumlu etkileri olduğu; bu etkinliğin üzüntü, mutsuzluk ve yorgunluk gibi depresif duyguları hafiflettiği ortaya konmuştur. Nitekim Gustafsson ve Sidenval (2002), yemek pişirme eyleminin sosyalleşme, haz alma ve yaşam doyumunun artışıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. İlgili araştırmalar incelendiğinde yemek pişirme eyleminin depresyon üzerinde olumlu etkiler yarattığını, depresif duygu-durumları hafifletme ve duygusal dayanıklılığı artırma noktasında etkili olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca, bu konuyla ilgili araştırmaların sınırlı olduğu ve yemek pişirmenin etkilerini daha anlamlı hale getirmek için farklı çalışmalara ihtiyaç olduğu ifade edilmektedir (Mörkl vd., 2024).

2.10. Bağımlılık Nedir? Türleri Nelerdir?

Bağımlılık, bireyin belirli bir maddeye veya davranışa karşı kontrolünü kaybetmesiyle ortaya çıkan, biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları olan karmaşık bir durumdur (Ögel, 2010). Zamanla tolerans gelişimi, yoksunluk belirtileri ve kontrol kaybı gibi süreçlerle ilerleyen bağımlılık, bireyin yaşam kalitesini düşürerek hem fiziksel hem de ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Genel olarak bağımlılıklar, madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olmak üzere iki ana kategoriye ayrılmaktadır.

Madde bağımlılığı; alkol, nikotin, uyuşturucu gibi maddelerin düzenli ve kontrolsüz bir biçimde kullanılmasıyla ortaya çıkar. Bu maddeler hem fiziksel hem de psikolojik etkiler göstererek bireyin beyin kimyasını değiştirir, ödül sistemini etkiler ve maddeye karşı yoğun bir istek geliştirilmesine neden olur (Ögel, 2010). Bu süreçte

birey, söz konusu maddeyi kullanmadığında yoksunluk belirtileri yaşar ve kullanım üzerinde kontrolünü kaybeder. Alkol, uyuşturucu, nikotin ve reçeteli ilaçlar madde bağımlılığının en yaygın türleri arasında yer alır.

Alkol bağımlılığı, kişinin alkol tüketimini kontrol edememesi ve buna bağlı olarak sağlık, iş ve sosyal yaşamında olumsuz etkiler yaşaması ile karakterizedir (Yeşilay, 2018). Uyuşturucu bağımlılığı, merkezi sinir sistemini etkileyen maddelerin düzenli kullanımı sonucu gelişir ve beynin nörokimyasal dengesini bozarak bireyde fiziksel ve psikolojik bozulmalara neden olabilir (Ögel, 2010). Nikotin bağımlılığı ise sigara ve tütün ürünlerinin bağımlılık yapıcı etkisiyle beyindeki dopamin seviyelerini artırarak bireyde kısa vadeli keyif ve rahatlama hissi oluştururken, uzun vadede ciddi sağlık sorunlarına yol açmaktadır (Yeşilay, 2018). Ayrıca, reçeteli ya da reçetesiz ilaçların aşırı ve kontrolsüz kullanımıyla gelişen ilaç bağımlılığı da giderek artan bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Özellikle ağrı kesiciler, antidepresanlar ve uyarıcı ilaçlar bu bağlamda risk oluşturmaktadır (Ögel, 2010).

Madde bağımlılığı kadar önemli bir diğer alan ise davranışsal bağımlılıklardır. Bu tür bağımlılıklar da bireyin yaşam kalitesini düşürerek sosyal ilişkilerin zedelenmesine, psikolojik stresin artmasına ve ruhsal dengenin bozulmasına neden olabilir. Modern yaşamın getirdiği stres, yalnızlık ve yoğun rekabet ortamı, davranışsal bağımlılıkların yaygınlaşmasında etkili olmaktadır. En sık karşılaşılan davranışsal bağımlılıklar arasında yeme bağımlılığı, teknoloji ve internet bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, kumar bağımlılığı ve çalışma bağımlılığı (workaholism) yer almaktadır.

Yeme bağımlılığı bireyin, stres, depresyon veya anksiyete gibi psikolojik durumlarla başa çıkmak için aşırı yemek yeme eğilimi göstermesiyle ortaya çıkar ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarına neden olabilir (Demir ve Kumcağız, 2020). Bu durum, sağlıksız beslenme alışkanlıkları geliştirilmesine ve bireyin fiziksel sağlığının zarar görmesine neden olabilmektedir. Teknoloji ve internet bağımlılığı da günümüzde oldukça yaygın bir sorun haline gelmiş, bireylerin sosyal medya, video oyunları veya internet kullanımını kontrol edememesiyle ortaya çıkmıştır (Yeşilay, 2018). Bu bağımlılık, bireyin sosyal ilişkilerini ve psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Benzer şekilde, alışveriş bağımlılığı, bireyin ihtiyaç dışı alışveriş yapma isteğini kontrol edememesiyle ortaya çıkar ve maddi sorunlara yol açarak psikolojik stres seviyesini artırabilir (Demir ve Kumcağız, 2020). Kumar bağımlılığı ise bireyin kumar oynama isteğini kontrol edememesi ve bu durumun finansal kayıplar, sosyal ilişkilerin zarar

görmesi ve psikolojik çöküşe yol açmasıyla sonuçlanır (Ögel, 2010). Bunun yanı sıra, çalışma bağımlılığı (workaholism) bireyin iş yapma isteğini kontrol edememesi ve iş dışındaki alanlara yeterince zaman ayıramamasıyla gelişir. Aşırı çalışma, stres, tükenmişlik sendromu ve psikolojik rahatsızlıklarla ilişkilendirilmektedir (Odgen, 2010).

Bağımlılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki oldukça karmaşıktır. Hem madde hem de davranışsal bağımlılıklar, bireyin duygusal dengesini bozarak depresyon, anksiyete ve stres seviyesini artırabilir (Demir ve Kumcağız, 2020). Madde bağımlılığına sahip bireylerde genellikle düşük benlik saygısı, sosyal izolasyon ve ruhsal çöküntü gibi belirtiler gözlemlenir (Okyay vd., 2012).

Bağımlılıkla mücadelede bireyin farkındalık kazanması, terapi desteği alması ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmesi kritik bir rol oynamaktadır. Madde bağımlılığı tedavisinde tıbbi müdahaleler ve psikoterapi süreçleri önemli bir yer tutarken, davranışsal bağımlılıkların yönetilmesi genellikle farkındalık terapileri, destekleyici gruplar ve yaşam tarzı değişiklikleri ile gerçekleştirilmektedir (Ögel, 2010). Bireyin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için bağımlılıkla başa çıkma becerilerini geliştirmesi, psikolojik dayanıklılığını artırması ve sosyal destek mekanizmalarından faydalanması oldukça önemlidir (Demir ve Kumcağız, 2020). Bağımlılık sorunu yaşayan bireylerin toplumdan uzaklaşması onların tedavi sürecini de olumsuz etkilemektedir. Bu bağlamdan bakıldığında, bağımlılık sorunu yaşayan bireylerin toplum yanlısı olmalarını sağlamak için onların olumlu bireyler olmalarına yardımcı olacak araçlar bulunması gerekmektedir (Akt: Parsons, 2017). Nitekim yemek pişirme eyleminin günümüz dünyasında bir araç konumunda değerlendirilmesi ve yemek pişirme aktivitesinin sosyal katılımı teşvik etmesi; bireylerin topluma yeniden entegrasyonuna katkı sağlamasına yardımcı olabilecek bir onarım yöntemi olarak görülmektedir (Hucklesby ve Wincup, 2007). Ayrıca Garcia ve Privott (2023) yemek pişirmenin psikiyatrik ortamlarda terapötik etkilerini araştırdığı çalışmasında, yemek pişirme aktivitesinin terapi noktasında değerli ve kapsamlı bir araç olduğunu ortaya koymuştur. Seligman (2011) ise bağımlılık gibi travmatik olayların bireye sadece zarar vermediğini; doğru destek yöntemiyle büyüme fırsatına dönüşebileceğini ve buna Travma Sonrası Büyüme (Post-Traumatic Growth) adı verildiğini belirtmektedir. Literatürde yer alan bu bulgular, yemek pişirmenin bağımlılık sorunu yaşayan bireylerin tedavi sürecini desteklemede ve

topluma yeniden entegrasyonlarını kolaylaştırma noktasında etkili bir araç olabileceğini ortaya koymaktadır.



YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, bağımlılık tedavisi gören bireylerin gastronomi atölyesi içerisinde yemek pişirme faaliyetlerine katılımları sonucunda yaşadıkları psikolojik ve sosyal dönüşümleri incelemek amacıyla tasarlanmıştır. Araştırmada nitel araştırma modeli kullanılmıştır. Ayrıca, araştırmanın katılımcılarına yemek pişirme aktivitelerinin başlangıcında ve sonunda anksiyete, depresyon ve psikolojik iyi oluş ölçekleri uygulanarak nitel verilerin geçerliliği ve güvenilirliği arttırılmıştır. Bu sayede karmaşık bir eylem olan yemek pişirme sürecinin tanımlayıcı, deneysel ve zengin veri toplama potansiyelinden (Hingst vd., 2024) faydalanılmıştır.

Yemek pişirme sürecinin deneyimsel verilerle değerlendirilmesi ve destekleyici istatistiksel verilerle güçlendirilmek istenmesi, bu yöntemlerin bir arada kullanılmasında etkili olmuştur. Böylece araştırma daha derinlemesine gerçekleştirilmiş ve verilerin güvenilirliğini ve geçerliliğini arttırmak hedeflenmiştir. Araştırma kapsamında, katılımcıların yemek pişirme faaliyetlerinde edindikleri deneyimler ile bu sürece bağlı olarak ortaya çıkan istatistiksel değişimler, nitel (gözlem, yarı yapılandırılmış görüşme) ve nicel (anket) yöntemler bir arada kullanılarak sistematik şekilde toplanıp değerlendirilmiştir.

Araştırma, Diyarbakır Yeşilay Rehabilitasyon Merkezi'nde mesleki beceri kazandırma ve destekleme kursları kapsamında yürütülen gastronomi kursuna katılımın sınırlı olması nedeniyle, nicel verilerden istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde edilememiştir. Bu nedenle, çalışmada kullanılan ölçekler nitel verileri destekleyici bir rol üstlenmiştir. Çünkü nicel araştırma yönteminde elde edilen verilerin analiz edilebilmesi için sayısal verilerin girdilerine ihtiyaç vardır (Doğanay vd., 2018).

Nitel araştırma yöntemi, olguların doğal ortamlarında gözlemlenmesine olanak tanıyan (Creswell ve Poth, 2018) ve katılımcıların deneyimlerini derinlemesine keşfetmeye yönelik açık uçlu soruların kullanıldığı (Merriam ve Tisdell, 2016) bir araştırma yaklaşımıdır. Nitel araştırmada derinlemesine görüşme, odak grup tartışmaları, gözlem, içerik analizi, görsel yöntemler ve biyografi gibi özgül yöntemler aracılığıyla detaylı bilgiler elde edilebilir (Hennink vd., 2011). Bu yaklaşım bireylerin yaşantılarındaki anlam oluşturma süreçlerine ve bu süreçlerin sosyal bağlamlarda yorumlanabilirliğine odaklanır (Schwandt, 1994). Bundan dolayı gözlem ve görüşme yoluyla elde edilen veriler anlamlandırıcı ve yapılandırıcı bir şekilde ele alınmıştır.

Bu tez çalışması kapsamında, katılımcı sayısının kısıtlı olması nedeniyle nicel verilerden istatistiksel analiz yapılamamış olsa da; nitel ve nicel yöntemlerin bir arada kullanılmasından dolayı karma yöntem araştırmasına da kısaca değinilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Karma yöntem araştırması, literatürde karma model araştırması, karma teknikler veya yöntemler ve karma desen araştırması gibi farklı kavramlarla yer almaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Karma araştırma modelinde var olan kavramsal çeşitliliğin yanı sıra bu araştırma yaklaşımının tanımlamasında da uzlaşmış ortak bir tanım bulunmamaktadır. Buna karşın Creswell (2014) karma araştırma modelini şu şekilde tanımlamıştır; Araştırmacı kişinin, araştırma problemlerini daha sağlıklı şekilde anlaması için nicel ve nitel verileri bir arada derlediği, iki farklı veri grubunu birleştirip bunların avantajlarını kullandığı bir araştırma modelidir.

3.2. Araştırma Alanı ve Katılımcılar

Bu tez çalışması, bağımlılık sorununu aşmaya çalışan bireylerin psikososyal gelişimlerini desteklemek amacıyla kurulmuş olan, uzun süreli tedavi hizmeti sunan bağımsız bir sivil toplum kuruluşunun rehabilitasyon merkezinde (Yeşilay Diyarbakır Rehabilitasyon Merkezi) gerçekleştirilmiştir. Kurum, yalnızca tıbbi tedaviyle sınırlı kalmayan, aynı zamanda bağımlılığın psikoeğitsel ve sosyal boyutlarını da kapsayan bütüncül bir yaklaşım benimsemektedir. Katılımcılar bu merkezde kendi istekleri doğrultusunda zorunlu yatılı tedavi gören bireylerden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında gerçekleştirilen yemek pişirme etkinlikleri, kurumun mesleki beceri

kazandırma ve geliştirme programı kapsamında sunulan bir gastronomi eğitimi atölyesi dâhilinde gerçekleştirilmiştir. Eğitim, nitelikli bir eğitmen-araştırmacı tarafından başlatılmış ve yürütülmüştür. Gastronomi kursu kapsamında icra edilen bu etkinlikler 04.03.2024 ile 06.06.2024 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

Çalışmaya katılan bireylere, araştırmanın amacı ve önemi hakkında gerekli bilgilendirmeler yapılmış; katılımcılar, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiştir. Araştırma süreci, ilgili kurumun idari prosedürleri doğrultusunda alınan etik onay kapsamında yürütülmüştür. Veri toplama ve analiz aşamalarında, kişisel veri güvenliği, gizlilik, anonimlik ve gönüllülük ilkelerine azami özen gösterilmiştir. Her bir katılımcıya özgün bir araştırma kodu atanmış; analiz sürecinde hiçbir gerçek isme yer verilmemiştir

Araştırmaya dahil edilen katılımcıların seçimi amaçlı (yargısal) örneklem yaklaşımına göre seçilmiştir. Bu yaklaşımda; Araştırma konusuyla doğrudan ilişkili ve bilgi açısından zengin bireyler araştırmacı tarafından bilinçli olarak seçilir. Bu doğrultuda, araştırmanın amacına uygun niteliklere sahip katılımcılar, araştırmacı tarafından belirlenmiş ve gönüllü rızaları doğrultusunda araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma sorularının ve hedeflerinin rastgele seçilecek bir çalışma grubu ile yeterli düzeyde karşılanamayacak olması, amaçlı (yargısal) yaklaşımın tercih edilmesinde etkili olmuştur.

Araştırma kapsamında, çalışmanın gereksinimlerini karşılayan en fazla sekiz kişiye ulaşılabilmesi nedeniyle katılımcı grubu sekiz kişi olarak oluşturulmuştur. Ancak, araştırma sürecinde bir katılımcının taburcu olmayı talep ederek kurumdan ayrılması sonucu, araştırma yedi kişi ile tamamlanmıştır. Araştırmaya dahil edilen katılımcıların demografik özellikleri aşağıdaki tablo 1’de numaralandırılarak verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

No	Yaş	Cinsiyet	Medeni Durum	Gelir Düzeyi	Eğitim Düzeyi
1	29	Erkek	Evli	17.002 TL	İlkokul
2	31	Erkek	Evli	25.000 TL	Lise
3	-	Erkek	Bekar	0 TL	İlkokul
4	28	Erkek	Bekar	0 TL	Lise
5	-	Erkek	Bekar	60.000 TL	Ortaokul
6	69	Erkek	Evli	0 TL	Lise
7	-	Erkek	Bekar	15.000 TL	Lise

8	-	Erkek	Bekar	20.000 TL	Lise
---	---	-------	-------	-----------	------

Araştırmaya dahil edilen uzman psikologlar ile ilgili bazı bilgiler tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Uzman Psikologlar ile İlgili Bilgiler

No	Cinsiyet	Katılımcılarla Görüşme Sıklığı (Haftalık)
Psk 1	Kadın	1-3 Kez
Psk 2	Kadın	1-3 Kez
Psk 3	Kadın	1-3 Kez
Psk 4	Erkek	1-3 Kez

3.3 Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın verileri gözlem, yüz yüze görüşme ve anket teknikleri kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma kapsamında yer alan kişilerin psikolojik iyi oluşlarını değerlendirebilmek amacıyla, Butler ve Kern (2016) tarafından geliştirilen ve Demirci vd. (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan ve kişilerin psikolojik iyi oluş düzeyini ölçen PERMA Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların depresyon durumunu değerlendirebilmek için Beck vd. tarafından (1988) geliştirilen, Hisli tarafından (1989) Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği test edilen Beck Depresyon Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırma kapsamında yer alan kişilerin anksiyete durumunu değerlendirebilmek amacıyla, Beck vd. (1988) tarafından geliştirilen, Avcı Gümüş ve İnceer (1995) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirliği test edilen Beck Anksiyete Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca, araştırmanın geçerliliğini arttırmak ve araştırmayı daha derinlemesine gerçekleştirebilmek amacıyla;

- Kursun ilk haftasında araştırmacı tarafından katılımcı gözlem gerçekleştirilmiş,
- Son haftada dört uzman psikolog tarafından bağımsız gözlem ve araştırmacı tarafından katılımcı gözlem gerçekleştirilmiş,
- Uzman psikologlarla yarı yapılandırılmış yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanma Süreci

Araştırma kapsamında verilerin toplanması, araştırmanın amacına ve yapısına uygun olarak üç aşamada gerçekleştirilmiştir: anket uygulamaları, gözlemler ve yarı yapılandırılmış görüşmeler.

3.4.1. Anket Aşaması

Araştırmada uygulanan ölçekler, katılımcıların algılanan psikolojik durumlarını kuramsal düzeyde değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Uygulanan ölçekler arasında PERMA İyi Oluş Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği yer almaktadır. Ancak, katılımcı sayısının sınırlı olması nedeniyle bu veriler yalnızca betimsel istatistiksel değerlendirmelerle analiz edilmiştir.

Araştırmanın anket uygulamaları, iki aşama halinde gerçekleştirilmiştir:

- Anketin ilk aşamasında, gastronomi kursuna katılan bireyler üzerinden “deney grubu” adı verilen grup oluşturulmuştur, kursun başlangıç tarihinden en geç bir hafta önce yüz yüze görüşme yöntemiyle PERMA İyi Oluş Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği uygulanmıştır.

- Anketin ikinci aşamasında, kurs sürecinin tamamlanmasının ardından, aynı ölçekler gastronomi etkinliklerinin sona erdiği hafta içerisinde katılımcı grubuna yeniden uygulanmıştır. Bu yöntem aracılığıyla, yemek pişirme atölyesine katılımın bireylerin psikolojik durumları üzerindeki etkisi karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiş ve psiko-sosyal değişimler daha derinlemesine analiz edilmiştir.

3.4.2. Gözlem Aşaması

Veri toplamanın ikinci aşamasında hem yemek pişirme etkinliklerini yürüten araştırmacı tarafından, hem de araştırmanın gerçekleştirildiği kurumda görev alan uzman psikologlar tarafından bağımsız gözlemler gerçekleştirilmiştir. Bu çok kaynaklı gözlem yaklaşımı, verilerin güvenilirliğini ve geçerliliğini artırmaya katkı sağlayarak çapraz doğrulama yapılmasına olanak sağlamıştır. Araştırma kapsamında yapılan gözlemler iki aşamada tamamlanmıştır:

- Birinci Aşama Başlangıç Gözlemi : Araştırmacı tarafından yemek pişirme faaliyetlerinin ilk haftasında, bir hafta boyunca gastronomi atölyesi içerisinde katılımcı

gözlem gerçekleştirilmiştir. Bu sayede katılımcıların yemek pişirme aktivitelerinin başlangıcında ki durumları hakkında bilgiler elde edilmiştir. Gerçekleştirilen bu katılımcı gözlem aynı zamanda katılımcıların yemek pişirme faaliyetlerine katılmadan önceki duygu-durum ve davranışları hakkında bir rapor niteliği de taşımaktadır.

- İkinci Aşama Gözlemleri: İlk gözlemin ardından, kursun son haftasına kadar geçen sürede dört uzman psikolog ve araştırmacı tarafından gözlemler gerçekleştirilmiştir. Bu aşamada katılımcıların gelişim dinamikleri, sosyal değişimleri, Psikolojik ve davranışsal değişimleri (özgüven artışı, stres yönetimi vb.) takip edilmiş ve kayıt altına alınmıştır.

Bu süreçte:

- Kurum psikologları, katılımcıların bireysel seanslarında ve yaşam alanlarında gözlem yapmıştır. Bu durum, çalışmanın özgün yönlerinden birini oluşturmaktadır. Bu psikologlar, katılımcıların yalnızca atölye sürecine eşlik etmekle kalmamış, aynı zamanda katılımcıları kurumun diğer alanlarında da düzenli olarak gözlemlemişlerdir. Bu gözlemler; günlük yaşam rutinleri, terapi oturumları, sosyal etkileşimler ve duygusal durumlar gibi farklı bağlamları kapsayarak verilerin yalnızca atölye ile sınırlı kalmayıp çok boyutlu bir şekilde ele alınmasını sağlamıştır.

- Araştırmacı, gastronomi atölyesi sürecinde katılımcıların bilgisi dışında, atölye içerisinde katılımcı gözlem gerçekleştirmiştir. Bu gözlemler, katılımcıların süreç boyunca gösterdikleri katılım düzeyi, etkileşim biçimleri, motivasyonları ve duygusal tepkileri hakkında birincil veriler sağlamış; aynı zamanda araştırmacının uygulama sürecine dair bütüncül bir bakış geliştirmesine olanak tanımıştır.

3.4.3. Görüşme Aşaması

Veri toplama sürecinin son aşamasında, kursun tamamlanmasının ardından kurumda görev yapan uzman psikologlar ile araştırmacı arasında yarı yapılandırılmış yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmelerde aşağıdaki temalar derinlemesine ele alınmıştır:

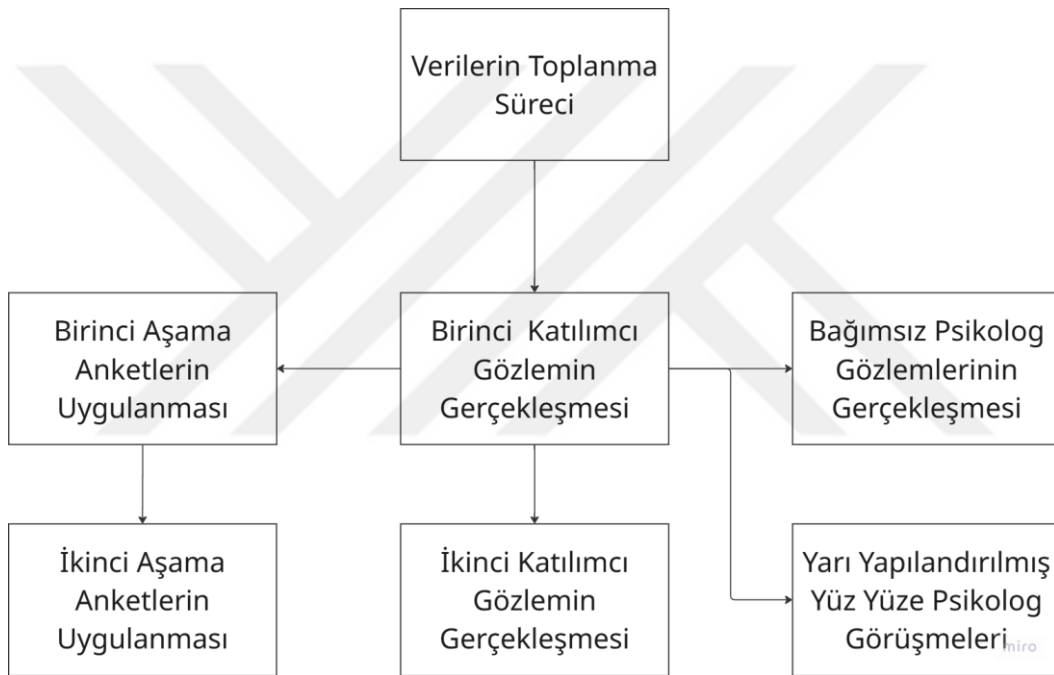
- Katılımcıların yemek pişirme deneyimleri,
- Bu süreçte ortaya çıkan duygusal tepki ve durumlar,

- Depresyon ve anksiyete düzeylerindeki değişimler,
- Psikolojik iyi oluşa dair gözlemler ve katılımcı algıları,
- Sosyal becerilerdeki değişimler.

Yapılan bu görüşmeler nitel veri sürecini zenginleştirmenin yanı sıra araştırmada elde edilen verilerin daha bütüncül şekilde değerlendirilmesini sağlamıştır.

Araştırmanın veri toplama sürecine yönelik genel bakış tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Verilerin Toplanma Sürecine Dair Tablo



3.5. Yemek Pişirme Faaliyetlerinin Uygulanma Takvimi ve İçeriği

Gastronomi atölyesinde değerleştirilen yemek pişirme faaliyetlerinin değerleştirildiği gün ve saat dilimleri tablo 4’de özetlenmiştir.

Tablo 4. Yemek Pişirme Etkinliklerinin Güne ve Saat Programı

Gün	Başlangıç saati	Bitiş Saati	Başlangıç saati	Bitiş Saati
Pazartesi	10.00	12.00	13.00	14.30
Çarşamba	10.00	12.00	13.00	14.30
Cuma	10.00	12.00	13.00	14.30

- Tablo 4’de verilen program 04.03.2024 tarihinde başlayıp 06.06.2024 tarihine kadar kesintisiz devam etmiştir.

- Program her hafta Pazartesi, Çarşamba ve Cuma günleri olmak üzere 3 iş günü gerçekleştirilmiştir.

- Resmi tatil gününe denk gelen 1 Mayıs 2024 Çarşamba günü ders gerçekleşmemiştir. Belirtilen günün haricinde genel program akışında herhangi bir değişiklik yaşanmamıştır.

Gastronomi Atölyesinde gerçekleştirilen yemek pişirme faaliyetleri kapsamında katılımcılara uygulanan eğitim içerikleri ve yöntemleri tablo 5’de özetlenerek verilmiştir.

Tablo 5. Gastronomi Atölyesinde Uygulanan Eğitim İçeriği Ve Yöntemleri

Konu	Öğretim Yöntemi
İş Sağlığı ve Güvenliği	Teorik Anlatım ve Görsel Materyaller
Besin Ögeleri ve Besin Grupları	Teorik Anlatım ve Görsel Materyaller
Hijyen ve Sanitasyon	Teorik Anlatım ve Görsel Materyaller
Uluslararası Doğrama Teknikleri	Uygulama ve Teorik Anlatım
Uluslararası Pişirme Teknikleri	Uygulama ve Teorik Anlatım
Fond ve Çorbalar	Uygulama ve Teorik Anlatım
Sebze Garnitürleri Hazırlama	Uygulama ve Teorik Anlatım
Temel Soslar ve Türevleri	Uygulama ve Teorik Anlatım
Uluslararası Mutfaklar	Uygulama ve Teorik Anlatım
Yöresel Mutfaklar	Uygulama ve Teorik Anlatım
Soğuk Mutfak	Uygulama ve Teorik Anlatım
Pilavlar ve Makarnalar	Uygulama ve Teorik Anlatım
Kahvaltı ve Brunch	Uygulama ve Teorik Anlatım

- Katılımcılar gastronomi atölyesine girmeden önce; ilk hafta içerisinde yer alan ders günlerinde iş sağlığı güvenliği, hijyen ve sanitasyon ve besin ögeleri ve besin grupları konularının eğitimini almıştır. Böylece, katılımcılar mutfak içerisindeki muhtemel risklerin neler olduğunu, nasıl önlemler alınması gerektiğini ve mutfak içinde

nasıl davranılması gerektiğini öğrenmiş olup bilinçlendirilmiştir. Ayrıca hijyen ve sanitasyon ile ilgili farkındalık kazanmış, mutfak içerisinde sağlanması gereken temel hijyen kuralları hakkında bilgiler edinmiştir. Bunların yanı sıra, katılımcılara kullanacakları gıdaların teorik altyapısı hakkında bilgiler verilerek ders akışında yapılacak ürünlerin kombinasyon mantığı anlatılmıştır ve bu farkındalığın sağlık için önemi vurgulanmıştır.

- Teorik bilgi ile uygulamanın bir arada kullanıldığı derslerde, atölye ortamında öncelikle yaklaşık 10 dakikalık kısa bir teorik sunum yapılmış, ardından uygulama aşamasına geçilmiştir.

- Uygulama sürecinde grup çalışması esas alınmıştır.

- Uygulama kapsamında seçilen ürünlerde, katılımcıların karşılıklı etkileşimini artıracak ve çok sayıda aşama içeren tariflere öncelik verilmiştir. Bu yöntemle, katılımcıların yemek hazırlama sürecine en üst düzeyde katılımı hedeflenmiştir.

- Katılımcıların istekleri doğrultusunda bazı konulara diğer konulara kıyasla daha fazla vakit ayrılmıştır.

- Her dersin sonunda, o gün ele alınan konu hakkında bilgi alışverişinde bulunulmuş; Bu sayede hem işlenen konular pekiştirilmiş, hem de sonraki derslerin planlamasında katılımcı taleplerine uygun uygulamalara yer verilmiştir.

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde gözlem, görüşme ve anket teknikleriyle elde edilen veriler, verinin ulaşıldığı veri toplama tekniğine göre kategorilere ayrılarak verilmiş, ardından toplanan tüm veriler bir arada analiz edilerek tematik kodlama yapılarak analiz edilmiştir.

4.1. Gözlem

Araştırma kapsamında gözlem tekniğiyle elde edilen veriler iki aşamada toplanmıştır. İlk aşamada; Araştırmacı, yemek pişirme etkinliklerinin başladığı ilk altı günlük süre zarfında altı gün süren katılımcı gözlem gerçekleştirmiştir. Bu aşamada toplanan veriler aynı zamanda yemek pişirme etkinliklerine dahil olan katılımcıların kurs başlangıcındaki mevcut durumlarını detaylı bir şekilde yansıtan bir rapor niteliği de taşımaktadır.

Gözlem tekniğinin ikinci aşamasında ise; Gastronomi atölyesinde gerçekleştirilen yemek pişirme etkinliklerinin bitiş haftasında kurum içerisinde görev yapan ve katılımcıların psikologluk görevini icra eden dört uzman psikoloğun gerçekleştirdiği gözlemler yer almaktadır. Bahsi geçen uzman psikologlar, etkinliklere dahil edilen katılımcıların hem geçmiş hikâyeleri hakkında bilgi sahibi olmaları, hem de tedavi ve rehabilite süreçlerine hakim olmaları nedeniyle gözlemlerini daha derinlemesine ve niteliksel şekilde gerçekleştirmiştir. Bu aşamada ayrıca, yemek pişirme etkinliklerinde eğitmen olarak görev alan araştırmacının katılımcılarla yaptığı sohbetlerden elde edilen veriler alıntılar şeklinde aktarılmıştır.

4.1.2. Birinci Gözlem Aşamasından Elde Edilen Bulgular

Gastronomi kursu kapsamında gerçekleştirilen yemek pişirme etkinliklerinin başladığı ilk haftada, araştırmacı tarafından katılımcı gözlem yöntemiyle elde edilen veriler tablo 6'da verilmiştir. Söz konusu bulgular, katılımcıların iletişim becerileri, iş

birliği düzeyi, empati, özgüven, stres, endişe, kaygı, motivasyon ve umut düzeylerine ilişkin gözlemleri içermektedir.

Tablo 6. Birinci Aşama Katılımcı Gözlem Bulguları

Gözlemin yapıldığı Kurum / Şehir / Tarih	Gözlemden türeyen bulgular
Yeşilay Rehabilitasyon Merkezi Diyarbakır 11.03.2024 – 16.03.2024	- D, E, F, G ve A kodlu katılımcıların iletişim becerilerinin ve işbirliği düzeylerinin zayıf olduğu, - B ve C kodlu katılımcıların iletişim becerilerinin orta derecede olduğu fakat işbirliği seviyelerinin yetersiz olduğu, - Tüm katılımcıların özgüvenlerinin düşük olduğu, - Tüm katılımcıların birbirlerine güven duymadığı, - A, C, D, E, F ve G kodlu katılımcıların stres seviyesinin, kendilerini ve yaptıkları işi tehlikeye sokacak şekilde yüksek olduğu, - B kodlu katılımcının stresli olduğu fakat akışı tehlikeye atacak kadar yüksek seviyelerde olmadığı, - C kodlu katılımcının endişe ve kaygı düzeyinin düşük olduğu, fakat diğer katılımcıların endişe ve kaygı düzeyinin yüksek olduğu, - B kodlu katılımcının motivasyonunun yüksek olduğu fakat diğer katılımcıların motivasyonlarının düşük seviyelerde olduğu, - A, C, D, E, F ve G kodlu katılımcıların umut ve geleceğe yönelik inanç durumlarının düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Birinci aşama katılımcı gözlemden türeyen bulgular, katılımcıların genel olarak hayata ve geleceğe dair umutsuzluk taşıdığını ortaya koymaktadır. Gastronomi atölyesi içerisinde işbirliklerinin ve iletişimlerinin zayıf olduğu, bu bağlamda sosyal becerilerinin de yetersiz olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, yüksek düzeyde stres ve kaygı belirtileri gözlenmiş olup, bu psikolojik faktörlerin depresif semptomları tetiklediği ve genel psikolojik iyilik hallerini olumsuz yönde etkilediği anlaşılmaktadır.

4.1.3. İkinci Gözlem Aşamasından Elde Edilen Bulguları

Gastronomi kursu kapsamında düzenlenen yemek pişirme etkinliklerinin son haftasında, uzman psikologlar tarafından yapılan gözlemlerden elde edilen bulgular tablo 7’ de verilmiştir.

Söz konusu gözlemi gerçekleştiren psikologlar, katılımcılarla haftanın belirli gün ve saatlerinde birebir seanslar yürütmüştür. Bunun yanı sıra katılımcıların kurum içerisindeki yaşam alanlarında sıklıkla bulunarak gözlemlerini daha da derin ve nitelikli hale getirmiştir.

Araştırmacı ise, gastronomi atölyesinde haftanın 3 günü, günlük dört saat süren yemek pişirme uygulamaları esnasında gözlemler gerçekleştirmiştir. Ayrıca, kurum içinde katılımcılarla gerçekleştirdiği sohbet ve çeşitli aktivitelerle bu gözlemlerini daha da derinleştirmiştir.

Tablo 7. Uzman Psikolog Gözlemlerinden Ulaşılan Bulgular

Gözlemin yapıldığı Kurum / Şehir / Tarih	Gözlemden türeyen bulgular
Yeşilay Rehabilitasyon Merkezi Diyarbakır 01.06.2024	- Katılımcıların iletişim becerilerinin ve kendilerini ifade etme konusundaki kabiliyetlerinin arttığı, buna bağlı olarak anlama becerilerinin de gelişme gösterdiği, - Katılımcıların özgüvenlerinde ve kendilerine inanma noktasında olumlu ve belirgin değişimler yaşandığı, - Katılımcıların stres düzeyinde belirgin bir düşüş yaşandığı ve bunun yanı sıra E kodlu katılımcının strese bağlı fiziksel reaksiyonunun ortadan kalktığı, - Katılımcıların anksiyete düzeyinde düşüş yaşandığı,

	- Geleceğe yönelik planlamalarının arttığı ve inanç ile motivasyonlarının güçlendiği, - Sosyalleşme becerilerinde artış yaşandığı, - Empati düzeylerinde artış görüldüğü, - Gündelik hayattan daha fazla zevk aldıkları, - Katılımcıların iç huzurlarının arttığı, - Katılımcıların diğer insanlara karşı güvenlerinde değişiklik yaşanmadığı gözlemlenmiştir.
--	---

Tablo 8. İkinci Aşama Katılımcı Gözlemden Ulaşılan Bulgular

Gözlemin yapıldığı kurum / Şehir / Tarih	Yeşilay Rehabilitasyon Merkezi Diyarbakır
Etkileşim ve iletişim artışı	- Gastronomi atölyesine katılım sağlayan danışanların birbiriyle olan iletişim seviyesinde belirgin bir artış gözlemlenmiştir. Yemek pişirme etkinliklerinin gerçekleştiği süre zarfında yaşanan etkileşimlerden bu artışı saptayabilmek mümkün olmuştur.
Bireysel güven artışı	- Gastronomi atölyesine katılım sağlayan bireylerin özgüvenlerinde artış gözlemlenmiştir. Yemek pişirme etkinlikleri sırasında üstlendikleri ya da üstlenmek istedikleri sorumluluklar, bu gelişimin en temel işaretlerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Bu duruma örnek olarak, A kodlu katılımcı kendisinde son derece olumlu gelişmeler gözlemlediğini, “Artık yapabildiğimi hissediyorum” şeklinde ifade ederek özgüveninin arttığını belirtmiştir. Ayrıca “Bu nedenle sürekli çalışmak istiyorum” sözleriyle bu motivasyonun sürekliliğine vurgu yapmıştır. Benzer şekilde, B kodlu katılımcı ise “Gastronomi atölyesinde bulunmak bana iyi geliyor, yemek ve doğrama yaparken rahatladığımı hissediyorum. Yemekler hakkında konuşurken öğreniyor ve bilgi sahibi oluyorum. Bu durumlar beni son derece motive ediyor ve genel olarak kendime güvenim artıyor”

	ifadeleriyle sürecin kendisinde oluşturduğu olumlu duyguları ve özgüven gelişimini dile getirmiştir. Katılımcı ifadeleri, gastronomi atölyesinin bireylerin özgüvenlerinde artışa katkı sunduğunu ortaya koymaktadır.
Karşılıklı güven artışı	- Katılımcıların birbirlerine olan güvenlerinde artış olduğu saptanmıştır. Yemek pişirme aşamaları gerçekleştirilirken, katılımcıların birbirlerine karşı duydukları şüphe, güvensizlik ve müdahale etme arzusunun azaldığı gözlemlenmiştir; bu durum çıkarımı desteklemektedir. Ayrıca grup temelli çalışmaya adapte olmaları ve yemek pişirme işlemi esnasında her aşamayı tek bir kişinin yapabilme olanağının olmaması, katılımcıların birbirine güvenip ekip ruhunu benimsemesine neden olmuştur.
Stres düzeyinde düşüş	- Gastronomi atölyesine katılım sağlayan katılımcıların stres düzeylerinde düşüş yaşandığı, danışanların hal, hareket ve tutumlarından anlaşılmaktadır. Bu konuyla ilgili olarak, C kodlu katılımcı atölye içerisinde doğrama yaptığı ve ocak başında yemeği pişirdiği esnada her şeyi unuttuğunu ve sakinleştiğini ifade etmiştir. Ayrıca A kodlu katılımcı ise yemek pişirme etkinliklerine katıldığı süre zarfında yemeği ocakta pişirmenin kendisine iyi geldiğini ve bu aşamada sabretmeyi öğrendiğini, bu yöntemle olumsuz duygularıyla sabrederek mücadele ettiğini belirtmiştir.
Kaygı düzeyinde düşüş	-Katılımcılarda endişe ve kaygı düzeylerinde düşüş gözlemlenmektedir. Konuyla ilgili olarak, E kodlu katılımcı kendini mutfakta çok iyi hissettiğini; yemeği pişirirken ve malzemelerini doğrarken rahatlamaya başladığını, bu nedenle sinirinin yatıştığını ve kaygılarını unuttuğunu belirtmiştir..
Mutluluk ve iç huzur artışı	- Katılımcıların tamamının mutluluk ve iç huzurlarında artış yaşandığı, danışanların tutumlarından ve ifadelerinden anlaşılmaktadır. Konuyla ilgili olarak, G kodlu katılımcı mutfakta yemek yaparken doğramanın tahtada yarattığı sesi işittiğinde ve yemeğin kokusunu içine çektiğinde kendini rahatlamış ve huzurlu hissettiğini; bu durumun da kendisini mutlu

	ettiğini belirtmiştir.
--	------------------------

4.2. Görüşme Bulguları

Çalışmanın bu aşamasında elde edilen bulgular; Araştırmanın gerçekleştirildiği kurumda görev yapan üçü kadın olmak üzere toplam dört uzman psikologla gerçekleştirilen yüz yüze görüşmelerden türemiştir. Araştırmaya katılan psikologlar;

- Katılımcılarla birebir terapi seansları gerçekleştirmiştir.
- Katılımcıların günlük yaşam alanlarında bulunup gözlemlerde bulunmuştur.
- Kurumda gerçekleştirilen tedavi sürecinde katılımcılarla çeşitli aktivitelere katılmıştır.

Psikologlarla gerçekleştirilen niteliksel görüşmelerden elde edilen veriler ilk olarak sorulan sorulara göre kategorileştirilmiş, ardından tablolar aracılığıyla somut hale getirilmiştir. Ayrıca, verilen yanıtların yanı sıra araştırmanın amacına uygun olan ve verilen yanıtları destekleyen nitel veriler de alıntılanarak ilgili tablonun altında aktarılmıştır.

Bu doğrultuda elde edilen veriler sonucunda iki ana şema ortaya çıkmış ve bu şemalara bağlı olarak toplam on bir alt şema oluşturulmuştur. Bu bağlamda elde edilen bulgular şema şeklinde tematize edilerek verilerin anlaşılmasını daha da kolay hale getirmiştir.

- **“Gastronomi atölyesinin iyileşme sürecine katkısı var mıdır” sorusuna;**

P1	Evet, kesinlikle destekliyor
P2	Kesinlikle katkı sağlıyor
P3	çok fazla olumlu etkisi oldu
P4	Oldukça katkı sağlıyor

yanıtlarını verdi.

Ayrıca P3 kodlu psikolog, A kodlu katılımcının gastronomi atölyesinde kendini daha iyi ifade ettiğini, kendini çok daha iyi hissettiğini ve aslında daha varmışım gibi hissediyorum şeklinde bir ifade aktardığını belirtti.

- **“Yemek pişirme etkinliklerinin, bağımlılıkla mücadele kapsamında gerçekleştirilen klinik tedavilerin yanında destekleyici rol oynadığını düşünüyor musunuz” sorusuna ;**

P1	Kesinlikle rolü var
P2	Kesinlikle düşünüyorum
P3	Çok fazla etkisi var
P4	Kesinlikle düşünüyorum

Yanıtlarını verdi.

Ayrıca, P4 kodlu psikolog; Gastronomi atölyesinde gerçekleştirilen yemek pişirme etkinliklerinin sosyalleşme açısından, yaşama katılım açısından, yaşam becerilerinin geliştirilmesi açısından oldukça katkı sağladığını belirtmiştir.

P2 kodlu psikolog ise; katılımcıların kendi becerilerini orada keşfetmiş olduklarını ve yeni deneyimler kazandıklarını, bunun da kişisel gelişimlerinde büyük bir etkisi olduğunu aktarmıştır.

P3 kodlu psikolog “çok fazla etkisi var” yanıtının ardından şu şekilde devam etmiştir ; “çünkü kişi orada var olabileceğini, gerçekten işe yaradım diyebildiği noktalar oluyor . Daha önce hiç keşfetmediği yeteneğini keşfediyor. Bu nedenle aslında bağımlılıkla çok fazla olumlu yönde ilişkisi var, Bir amacı var, bir mücadelesi var ve bu mücadele noktasında gastronomi atölyesindeki yemek pişirme faaliyetleri çok büyük bir etken oldu onun için.” şeklinde görüşlerini aktarmıştır.

- **" Yemek pişirme etkinliklerine katılımın, bireylerin depresyon, anksiyete düzeyleri ve psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu veya olumsuz bir etkisi olduğunu düşünüyor musunuz” sorusuna ;**

P1	Olumlu etki ediyor
P2	Olumlu yönde etkiliyor
P3	Çok fazla olumlu etki ediyor
P4	Kesinlikle faydası var

Yanıtlarını verdi.

Ayrıca, p2 kodlu psikolog; “genel olarak olumlu yönde etki ettiğini ve özellikle öfke konusunda “c” kodlu katılımcıda ciddi oranda ilerleme kaydedildiğini” aktardı.

P3 kodlu ise; ”Tedavi sürecinde büyük etkenlerden birinin gastronomi atölyesi olduğunu, yemek pişirme etkinliklerinin katılımcıların hem kendini ifade etme noktasında, hem de depresif ya da kaygılı hissettiğinde bir uğraşla meşgul olup kendini daha iyi hissetmesi noktasında oldukça faydalı olduğunu” ifade etmesinin yanı sıra;

P4 kodlu psikolog da, genel anlamda bakıldığında kesinlikle faydasının olduğunu dile getirdikten sonra şu cümleler ile devam etti;

“Depresyonda en temel durum haz alamama yani Anhedoni dediğimiz kısımdır. Ama katılımcılar bir etkinliğe katıldığı takdirde zamanla boş vakit bırakmadığında ve zamanda belli bir etkinliğe dahil olduğunda bu anhedoni giderek azalıyor ve zevk almaya başlıyorlar.”

Ayrıca, “d” kodlu katılımcının “anksiyete düzeyinin etkinliklere katılmadan önceye kıyasla oldukça fazla azaldığını ve hayata ve geleceğe dair ümidinin arttığını” aktardı.

- **Söz konusu değişimlerin uzun vadeli mi kısa vadeli etki edeceği düşünüyorsunuz” sorusuna ise;**

P1	Uzun vadede etki eder
P2	Net bir şey diyemem
P3	Bence kesinlikle uzun vadeli
P4	Net cevap vermek uygun olmaz

Yanıtlarını vermiştir.

Ayrıca, P1 kodlu psikolog; “Sonuç olarak katılımcıların bir meslek edindiğini ve kendi becerilerini görmüş olduklarını ve bu bağlamda uzun vadeli olacağını” aktardı.

P3 kodlu psikolog ise; katılımcılarla daha çok taburcu edildikten sonrasını planladıklarını ve gastronomi atölyesindeki yemek pişirme etkinliklerinin kaygı yönetiminden mesleki kimlik oluşturmaya uzanan bir süreçte oldukça önemli bir rol oynadığını” aktarmanın yanı sıra, “a” kodlu katılımcının “yaşının genç olması nedeniyle en büyük olgunluklarından biri olduğunu ve bunun somut bir motivasyon kaynağı olduğunu” ifade etti.

Konuyla alakalı olarak P4 kodlu psikolog ise “buna cevap vermenin zor olduğunu ve bağımlılıkta iyi oluş ve psikolojik sağlamlığın temiz kalmayla doğru orantılı olduğunu, katılımcıların temiz kaldığı süre boyunca etki edeceğini ama kayma yaşandığı takdirde bu etkilerinde negatif yönde seyredeceğini” aktararak verdiği yanıtı derinleştirdi.

- **“Yemek pişirme etkinliklerine katılımın, katılımcıların sosyal becerileri, motivasyonları, özgüven ve öz saygı gibi bireysel özellikleri üzerinde olumlu bir etkisi oldu mu” sorusuna ;**

P1	Evet, bu anlamda gelişim gösterdiler.
P2	Özgüvende, iyileşme olduğunu düşünüyorum fakat sosyal becerilerinde değişiklik olduğunu düşünmüyorum.
P3	Genel olarak hepsine olumlu katkı sağladığını düşünüyorum.
P4	Özellikle öz saygı, motivasyon ve çevresiyle olan etkileşiminde katkı sağlıyor.

Yanıtlarını verdi.

Ayrıca, P2 kodlu psikolog, “katılımcıların yaptıkça ve yapabildiğini gördükçe özgüveninde artış yaşandığını” aktardı.

P3 kodlu psikolog ise; “Gastronomi atölyesinde gerçekleşen yemek pişirme etkinliklerine katılımın ardından genel olarak motivasyon, öz saygı, özgüven seviyesinin arttığını ve a kodlu katılımcının olumsuz hissettiğinde beni mutfığa götürün ben iyi hissederim” dediğini ifade etmesinin yanı sıra;

P1 kodlu psikolog ise, “Özellikle arkadaş ilişkilerinde ve iletişim konusunda e kodlu katılımcının çok iyi gelişim gösterdiğini, daha önce arkadaş ilişkilerinde geri planda kaldığını fakat şuan çok daha iyi seviyede olduğunu ” belirtti.

P4 kodlu psikolog ise verdiği yanıtın ardından şu ifadelere yer verdi; “Yemek pişirme etkinlikleri, özellikle katılımcıların öz saygılarını ve sosyal etkileşimlerini güçlendiriyor. Bu süreç, onların sosyalleşmesini ve özgüven kazanmasını destekliyor. Bağımlılık tedavisi gören danışanlarımızda, madde kullanımı nedeniyle kişisel yeteneklerini fark etmeme durumu sık görülüyor. Günlük yaşamları madde arayışı ve kullanımına odaklandığı için, zamanla kendi

becerilerini unutuyorlar. Ama burada temiz kaldıkları sürece kendilerinin yetenekli olduğunu öğrendikçe. Kendini geliştirdiği alanlar olduğunu gördükçe kişinin özgüveni de oldukça arttırıyor.” Bunun yanı sıra p4 kodlu psikolog, d ve g kodlu katılımcının aşırı derecede özgüveninin arttığını ve çevresel etkileşiminin de olumlu yönde arttığını” aktardı.

- **“Gastronomi atölyesinde gerçekleştirilen yemek pişirme etkinliklerine katılan danışanlarınızla ilgili eklemek istediğiniz başka bir şey var mı” sorusuna;**

P2	Ekleyeceğim başka bir şey yok
P3	Gastronomi atölyesi son derece etkili oldu
P4	Gastronomi son derece etkili oldu

Yanıtlarını verdi.

Ayrıca, P1 kodlu psikolog; “ e kodlu katılımcının yemek pişirme etkinliklerine katılmadan önce strese dayalı reaksiyon olarak ağzının sürekli açık olduğunu, fakat etkinliklere katıldıktan bir süre sonra bu reaksiyonun ortadan kaybolduğunu, aynı zamanda b kodlu katılımcının da hayata karşı daha istekli olduğunu ve genel olarak mutluluk düzeyinde ciddi oranda arttığını” ifade etti.

P4 kodlu psikolog ise; “ gastronomi atölyesinin d kodlu katılımcıya gelecekte de meslek olabilmesi açısından umut olduğunu ve gerçekleştirilen etkinliklerin genel itibariyle oldukça katkı sağladığını” aktardı.

4.3. Betimleyici Nicel Bulgular: PERMA İyi Oluş, Beck Depresyon ve Beck Anksiyete Ölçek Göstergeleri

Katılımcıların psikolojik iyi oluş, depresyon düzeyi ve anksiyete düzeyiyle ilgili betimsel veriler; PERMA İyi Oluş Ölçeği (Butler ve Kern, 2016), Beck Depresyon Ölçeği (Beck vd., 1988; Hisli, 1989) ve Beck Anksiyete Ölçeği (Beck vd., 1988; Avcı, 1995) aracılığıyla elde edilmiştir. Örneklem büyüklüğünün sınırlı olması nedeniyle gelişmiş istatistiksel analizler uygulanmamış, yalnızca betimsel istatistiklerden

yararlanılmıştır. Bu yaklaşım, kuramsal olarak yapılandırılmış nitel bulgulara bağlamsal bir tamamlayıcılık sağlamıştır.

4.3.1. PERMA İyi Oluş Ölçeği

Beş alt boyutta psikolojik iyi oluşu değerlendiren PERMA Profilinde en yüksek ortalama puan “İlişkiler” boyutunda, en düşük puan ise “Katılım” boyutunda elde edilmiştir. Bu durum, katılımcıların sosyal ilişkilerden önemli ölçüde güç aldığını, ancak etkinliklerle içsel bağ kurmada başlangıçta zorlandıklarını göstermektedir.

4.3.2. Beck Depresyon Ölçeği Bulguları

Veriler, katılımcıların çoğunun orta düzeyde depresif semptomlar gösterdiğini, az sayıda katılımcının ise düşük düzeyde semptomlara sahip olduğunu ortaya koymuştur. Atölye sürecinin ardından, bireysel ifadeler ve gözlem notlarıyla uyumlu olarak depresif semptomlarda davranışsal düzeyde bir azalma gözlemlenmiştir.

4.3.3. Beck Anksiyete Ölçeği

Anksiyete açısından, katılımcıların çoğunun başlangıçta yüksek düzeyde kaygı eğilimi gösterdiği görülmüştür. Ancak sürecin sonunda, kendini ifade etme ve grup içinde yer alma ile ilgili kaygılarda azalma olduğu saptanmıştır. Özellikle bireysel değerlendirmeler ve gözlem verileri, atölye ortamını rahatlatıcı ve duygusal olarak iyileştirici bir alan olarak tanımlamıştır.

4.4. Tematik Yapı ve Alt Temalar

Araştırma kapsamında gerçekleştirilen gözlemler, ölçekler ve yarı yapılandırılmış görüşmeler sonucunda elde edilen verilerin tematik kodlama yöntemiyle analiz edilmesi sonucunda altı ana tema ve yirmi alt tema ortaya çıkmıştır. Bu temalar, katılımcıların atölye sürecinde yaşadıkları psikolojik, sosyal ve duygusal dönüşümleri yansıtmaktadır. Aşağıdaki tablo, ana temaları ve ilişkili alt temaları özetlemektedir.

Tablo 9. Tematik Yapı ve Alt Temalar

Tema No	Ana Temalar	Alt Temalar
1	Öz güven ve öz değer	-Takdir edilme hissi - Yetenekleri keşfetme - Başarı deneyimi
2	Sosyal Boyut ve aidiyet duygusu	- İletişim isteği ve kabiliyeti - İşbirliği - Katılım isteği - Ait hissetme
3	Duygu Düzenleme ve psikolojik rahatlama	- Stresle başa çıkabilme - Kaygı belirtilerinde azalma - Olumlu duygu durumu - Ruhsal iyilik hali - İç huzur
4	Gelecek Perspektifi ve umut	- Hedef belirleme - Mesleki yönelim - Planlama - Yaşam anlamı oluşturma
5	Davranışsal İçselleştirme	- Düzenli katılım eğilimi - Kurum dışında uygulama isteği - Öğrenilmiş davranışları tekrarlama eğilimi
6	Sorumluluk Bilinci ve Katılım	- Görev alma - Zaman ve süreç yönetimi - süreklilik

4.4.1. Öz-Değer ve Öz-Güven

Atölye sürecine katılan bireylerde, öz-güven ve öz-algıda belirgin bir artış gözlemlenmiştir. Daha önce hiç bu kadar sorumluluk almamış birçok katılımcı, kendi yeteneklerini fark ederek ve somut değerler üreterek başarı duygusu yaşadı. Bu deneyimler, kişisel değer algılarının güçlenmesi noktasında önemli katkılar sağladı. Gözlem formlarında elde edilen bulgular arasında, " faydalı hissediyorum" "bir şeyler öğreniyorum, kendime güveniyorum" ve "bunu gerçekten yapabileceğimi anladım" gibi ifadeler yer almıştır.

Araştırmacının gözlemlerine göre, bazı katılımcılar hazırladıkları yemekleri sunarken belirgin bir gurur ve sahiplenme duygusu sergilemiştir. Bu duygularını dile getirerek hem şaşkınlık hem de başarı hissi ifade ettiler. Öz-güven ve öz-saygıda kayda değer bir artış gözlemlendi. Bir psikolog, daha önce hiç başarı duygusu yaşamadığını belirttiği danışanının artık "Bunu başardım. Bunu yapmayı becerdim" dediğini ve öz-saygısının da geliştiğini aktardı. Benzer bir ifade, araştırmacının gastronomi eğitmeni

olarak tuttuğu saha notlarında da yer aldı: "Hazırlık aşamasından sonra b kodlu katılımcının, yaptığı yemeği göstererek; 'Bunu ben yaptım!' dedi. Ses tonu hem şaşkın hem de gururluydu.

Bu bulgular, öz güvende yaşanan gelişimin yalnızca duygusal değil, aynı zamanda davranışsal olarak da kendini gösterdiğine işaret etmektedir. Daha önce konuşmaktan, sorumluluk almaktan veya aktif katılımdan kaçınan bireyler, zamanla fikirlerini ifade etmeye, görev talep etmeye ve diğer katılımcılarla daha dinamik etkileşim kurmaya başladı. Bu gelişen öz güven, aynı zamanda başarı motivasyonunun artması olarak da kendini göstermiştir. Gözlem verileri, katılımcıların sorumluluk düzeylerinin süreç boyunca arttığını, sürece olan dikkatlerinin geliştiğini ve başarılarını atölye dışında da anlatmaya istekli olduklarını desteklemektedir.

4.4.2. Sosyal Boyut ve Aidiyet Duygusu

Atölye sürecinde gözlemlenen en belirgin değişimlerden biri, katılımcıların grup içindeki sosyal etkileşimlerindeki dönüşümdü. Gözlem formları ve psikolog görüşmeleri, katılımcıların başlangıçta içe kapanık, çekingen ve mesafeli olduğunu, ancak süreç ilerledikçe daha açık iletişim kurmaya ve görev paylaşımına dahil olmaya başladıklarını ortaya koymuştur.

Kurum psikologlarından biri bu dönüşümü şöyle anlattı:

"Başlangıçta katılımcılar birbirinden kaçmaya çalışıyordu, ancak bir süre sonra birlikte çalışmaktan memnun olmaya başladılar, yemek yaparken yardım talep etmeye başladılar ve birbirlerinin işini desteklediler." Bu durumun, özellikle sosyal kaygısı olan bireyler için büyük bir gelişme olduğu ifade edildi.

Katılımcı gözlem verileri, bireylerin giderek grup görevlerinde rol aldıklarını, başkalarına yardım etmeye istekli olduklarını ve daha doğal etkileşimler kurduklarını ortaya koymaktadır. Bu etkileşimler yalnızca işbirliğini değil, kişiler arası güvenin gelişimine de katkı sağlamıştır. Bir gözlem notunda şu ifade yer aldı:

"İlk haftalarda a kodlu katılımcı yalnız çalışmayı istiyordu. Fakat üçüncü haftada gönüllü olarak e kodlu katılımcıyla işbirliği kurmaya başladı. Malzemeleri hazırlarken sohbet ettiler ve güldüler." Sosyal etkileşim arttıkça, aidiyet duygusu da güçlendi. Gözlem kayıtları, katılımcıların mutfak alanını "kendilerine ait" olarak görmeye başladıklarını, gruba bağlı kalmak için düzenli katılım gösterdiklerini ve zamanında

geldiklerini ortaya koydu. Gastronomi kursu kapsamında yemek pişirme etkinliklerine katılan bireyler arasında oluşan bağlar, hem sorumluluk duygusunu hem de psikolojik iyi oluşu destekledi. Ayrıca psk 3 kodlu uzman psikoloğun; A kodlu katılımcının sürekli mutfığa gitmek istediğini belirtmesi de katılımcıların aidiyet hissinin temel bir belirtisi olarak değerlendirilmektedir.

Atölye süreci, katılımcılar arasında güvene dayalı ilişkilerin gelişmesine zemin hazırladı ve sosyal bağ kurma becerilerinin yeniden inşasını kolaylaştırmıştır. Ayrıca, bireylerin bir topluluğun parçası olma ihtiyacının karşılandığını ve yalnızlık duygularının azaldığını gösterdi.

4.4.3. Duygu Düzenleme ve Psikolojik Rahatlama

Araştırma bulguları, gastronomi atölyesine katılan bireylerin duygu düzenleme becerilerinde kayda değer gelişmeler olduğunu göstermektedir. Katılımcılar mutfak ortamında daha rahat hissettiklerini, stres düzeylerinin azaldığını ve kaygılarının hafiflediğine dair davranışsal belirtiler sergilemişlerdir. Süreç boyunca, grup içinde duygusal patlamaların azalması ve olumsuz duygularla başa çıkma yollarının çeşitlenmesi gibi değişimler saptanmıştır.

Gözlem formlarında sıklıkla, yemek pişirirken katılımcıların daha sakin ve odaklanmış oldukları vurgulanmıştır. Örneğin; Yoğun kaygı yaşayan c kodlu katılımcı, ilk iki hafta boyunca mutfakta ellerini sürekli ovuşturuyordu. Dördüncü haftada hamur yoğururken yüz ifadesi değişti; ellerini daha sakince kullandı, göz teması kurdu ve hafifçe bir şarkı mırıldandı.

Benzer bir gelişme, başka bir katılımcıda da gözlemlenmiştir. Grup terapilerinin ilk haftalarında göz teması kurmaktan kaçındığı ve konuşmalara katılım göstermediği dikkat çeken e kodlu katılımcının, sürecin ilerleyen haftalarında oturumlara daha istekli bir şekilde katılmaya başladığı görülmüştür. Özellikle hissel aşamalar sırasında yüz ifadesinde yumuşama, el hareketlerinde ise belirgin bir kontrol artışı fark edilmiştir. Oturumlardan birinin sonunda “Bugün iyi geçti” ifadesini kullanması, bu gelişimin katılımcı tarafından da fark edildiğini ve olumlu bir içsel değişimin yaşandığını göstermektedir.

Kurum psikologları da bu gelişmeleri doğrulamıştır. Atölye dışındaki bağlamlarda da duygu düzenleme becerilerinde ilerleme gözlemlenmiştir. Bir psikolog

şu yorumu yapmıştır: “G kodlu katılımcı daha önce grup terapisine başlarken yüksek kaygı düzeyi sergiliyordu. Atölyeden sonra oturumlara daha düzenli katılmaya başladı. Konuşmalar sırasında daha az öfkeleniyor, daha çok dinliyor. Duygusal yoğunluğu olan konular konuşulurken ani tepkiler vermiyor.”

Başka bir psikolog atölyenin kurumdaki genel ruh hali üzerindeki etkisini şöyle açıklamıştır: “Bazı bireyler için mutfak adeta bir düzenleyici alan haline geldi. Orada sakinleşip diğer ortamlara daha dengeli geçiş yapıyorlar. Bu özellikle yüksek öfke problemi yaşayanlarda daha belirgin görüldü.”

Bu gelişmeler yalnızca stresin azalmasını değil, aynı zamanda bireylerin içsel duygusal durumlarını tanıma, adlandırma ve ifade etme kapasitelerinde artışı da göstermektedir. Gözlem formlarında, duyguların sözel olarak ifade edilmesinde artış olduğu kaydedilmiştir. Gün sonunda “Bugün kendimi iyi hissediyorum” ya da “Yemek yapmak beni rahatlatıyor” gibi cümleler kullanan katılımcıların olması da bu göstergeleri desteklemiştir.

4.4.4. Gelecek Perspektifi ve Umut

Çalışma bulguları, atölye deneyiminin yalnızca mevcut durum üzerinde değil, aynı zamanda katılımcıların geleceğe yönelik bakış açılarında da dönüşüm sağladığını ortaya koymaktadır. Sürecin başında düşük motivasyon, zayıf gelecek beklentileri ve sınırlı hedef belirleme davranışları sergileyen katılımcılar, zamanla daha umutlu, üretken ve planlı bir tutum geliştirmiştir. Atölye, katılımcıların yalnızca günlük bir etkinlik olarak değil, aynı zamanda “hayat pratiği” olarak yeniden inşa ettikleri bir alana dönüşmüştür.

Gözlem notlarında bazı katılımcıların atölye sonrasında gastronomi alanında çalışmak istediklerini dile getirdikleri ve bu yönde planlar yapmaya başladıkları belirtilmiştir:

“P5 birkaç kez yemek yapma sürecinden keyif aldığını söyledi. Üçüncü oturumdan sonra ‘Sanırım bu tür işleri seviyorum’ dedi. Bir hafta sonra daha somut bir plan dile getirdi: ‘Belki çıktuktan sonra bir mutfak yardımcısı olarak başlarım, işi öğrenirim.’”

Bu ifadenin ardından, söz konusu katılımcının oturumlara daha hazırlıklı geldiği, notlar aldığı ve tarifleri sormaya başladığı gözlemlenmiştir. Bu durum, öğrenmeye dayalı bir kimlik ve rol inşasına işaret etmektedir.

Kurum psikologları da benzer gözlemler paylaşmıştır. Katılımcıların geleceğe yönelik adımlar attıkları yalnızca duygusal değil, bilişsel düzeyde de fark edilmiştir:

Psikologların bazıları, bireysel seanslarda katılımcılardan bazılarının gastronomi kursundan sonra gelecek hakkında daha fazla konuşmaya başladığını, taburcu olduğunda “şunu yapacağım” veya “Artık sadece zaman geçirmek istemiyorum çalışmak istiyorum” gibi cümleler kurduğunu aktarmıştır.

Bir diğer psikolog, umut düzeyindeki artışın psikolojik dayanıklılıkla doğrudan ilişkili olduğunu ifade etmiştir: “Bazı bireylerde gastronomi faaliyeti somut hedefler belirleme arzusunu tetikledi. Burada önemli olan hedefin gerçekçiliği değil, bireyin bir hedefi hayal edebilmesiydi. Çünkü madde kullanımı geçmişli olan bireylerde genellikle motivasyon kaybı ve zaman algısında belirsizlikle karşılaşırız.”

Bu bulgular, yalnızca davranışsal düzeyde değil, anlam ve kimlik düzeyinde de bir yeniden yapılanma sürecine işaret etmektedir. Atölye, bireylerin kendilerini yalnızca “bağımlı” olarak değil; üretebilen, öğrenebilen ve plan yapabilen bireyler olarak tanımlamalarına olanak tanımıştır.

4.4.5. Davranışsal İçselleştirme

Atölyeye katılan bireylerde, yeni kazandıkları beceri ve geliştirdikleri tutumları günlük yaşama aktarma eğilimi gözlemlenmiştir. Katılımcılar, atölye sırasında yaşadıkları olumlu duyguların ve sosyal davranışların yalnızca oturumlarla sınırlı kalmayıp, gündelik rutinlerine de yansımaya başladığını ifade etmişlerdir. Bu durum, yeni davranış kalıplarının içselleştirilmeye başlandığını ve kurumsal ortam dışında da sürdürülebilecek bir kapasite geliştiğini göstermektedir.

Gözlem notlarında bazı katılımcıların oturum sırasında verilen tarifleri not aldığı ve bir sonraki oturuma defterle geldiği belirtilmiştir. C kodlu katılımcı, Bu tarifi torunlarına yapmayı deneyeceğini aktardı ve tarifi dikkatlice defterine not etti, hatta kendi yorumlarını da ekleyerek uygunluğunu eğitmen tarafından doğruladı.

Bu davranış, eğitim süresince yalnızca teknik beceri edinme isteğini değil, aynı zamanda dış dünyayla, özellikle aile ortamıyla yeniden bağ kurma arzusunu da yansıtmaktadır.

Benzer şekilde bir kurum psikoloğu şunu aktarmıştır:

“Bazı bireyler yalnızca mutfakta değil, ortak yaşam alanlarında da daha düzenli ve sorumlu davranmaya başladılar. Bir danışan gönüllü olarak temizlik işine katıldı ve ‘Evde de bunu yapacağım’ dedi.”

Bu gözlem, beceri düzeyinde olduğu kadar davranış ve tutum düzeyinde de bir içselleştirme sürecinin işlediğini göstermektedir. Bu eğilim, özellikle geleceğe yönelik yaşam hayalleri kuran bireylerde daha belirgindir ve atölye deneyimini bu hayallerin merkezine yerleştirmişlerdir.

Bir başka psikolog, atölyeyi dış dünyayla yeniden bağlantı kurmaya aracılık eden bir geçiş alanı olarak değerlendirmiştir:

“Bazı bireyler için gastronomi atölyesi, dış dünyaya açılan bir tür kapı gibiydi. Burada öğrendiklerini dışarıda da uygulamak istiyorlar. Bu, onları yalnızca burada değil, dışarıda da işlevsel ve düzenli hissetmeye hazırlıyor.”

Bu içselleştirme süreci, yalnızca teknik becerilerin aktarımı değil; aynı zamanda kimlik ve yaşam tarzında daha uzun vadeli bir dönüşüm potansiyelinin habercisidir. Bazı katılımcılar gastronomiyle ilgili kariyer planları yapmaya bile başlamış, bu da aktarım sürecinin motivasyonel ve kimlik temelli boyutlar içerdiğini göstermiştir.

4.4.6. Sorumluluk Bilinci ve Katılım

Araştırma bulguları, gastronomi atölyesine katılım süreci ilerledikçe katılımcıların görev alma davranışlarında belirgin bir artış olduğunu göstermektedir. Bu katılım modeli, bireylerin yalnızca fiziksel olarak değil, duygusal ve sosyal olarak da sürece dâhil olduklarını ortaya koymaktadır. İlk haftalarda görev dağılımında pasif kalan ve belirli sorumlulukları üstlenmekte isteksiz davranan katılımcılar, sürecin ilerleyen aşamalarında daha düzenli gelmeye ve aktif olarak görev almaya başlamıştır.

Bir gözlem formunda şu not yer almaktadır:

“İlk oturumlarda kenarda oturmayı tercih ediyordu. Üçüncü haftada ise kendi isteğiyle ‘Eğitmenim, bugün malzemeleri ben ekleyip karıştırmak istiyorum’ dedi. Önceki günlere kıyasla çok daha kararlıydı.”

Bir başka gözlemde şu ifade kullanılmıştır:

“İlk haftalarda mutfağı sık sık terk eden g kodlu katılımcı, dördüncü haftada erkenden geldi ve hazırlıklar başlarken “kime yardım edeyim hocam?” diye sordu.

Neredeyse tüm gözlem kayıtları, katılımcıların katılım düzeyindeki artışın yalnızca fiziksel değil davranışsal olarak da gözlemlendiğini göstermektedir. Bu, atölyeyi bir sorumluluk alanı olarak içselleştirmeye başladıklarına işaret etmektedir. Uzman görüşmeleri de bu gözlemleri desteklemektedir. Bir kurum psikoloğu şöyle demiştir: “Başta sadece gözlemci olan bazı katılımcılar zamanla ‘Bugün ben şunu hallederim, sen de şunu hazırla’ demeye başladılar. Bu tür girişimlerde bulunmaları, sorumluluk duygularının geliştiğini gösteriyor.”

Bir diğer uzman, bireylerde gelişen sorumluluk duygusunun genel iyileşme süreci üzerindeki etkisini şu şekilde ifade etmiştir: “Atölyede sorumluluk alan bireyler, diğer alanlarda da daha motive olmuşlardı. Grup terapisine düzenli ve sitemli gelenler ve kurum yaşam kurallarına uyanlar genellikle mutfakta daha aktif olanlardı” Bu ifadeler, sorumluluk bilincinin bireyin rehabilitasyon sürecine olan genel katkısını vurgulaması açısından dikkat çekicidir. Nitekim, Psk 3 kodlu psikoloğun aktardıkları da bu görüşle örtüşmektedir. Söz konusu psikolog, a kodlu katılımcının kurumun ortak yaşam alanlarında yaşanan olası tartışma ve çatışma durumlarında sorumluluk alarak yapıcı bir tutum sergilediğini belirtmiştir. Katılımcının, arkadaşlarını sakinleştirmeye çalıştığı, olumsuz duygular hissettiği durumlarda ise ortamdan uzaklaşarak kendisini kontrol etmeyi başardığı ifade edilmiştir. Bu durum, bireyin hem kendi duygularını yönetme becerisini geliştirdiğini hem de grup içi huzuru sağlama yönünde sorumluluk üstlendiğini göstermesi bakımından, diğer uzmanın paylaştığı gözlemlerle paralellik arz etmektedir. Bu bulgular, zamanla katılımcıların görev üstlenmekle kalmayıp, sürece aidiyet geliştirdiklerini ve bu rolleri sürdürme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Zamanında gelme, eksik malzeme kontrolü yapma ve bir sonraki gün için hazırlık önerileri sunma gibi davranışlar, bilinçli ve sorumluluk temelli katılımın göstergeleri olmuştur.

TARTIŞMA

Bu bölümde, yemek pişirme etkinliklerinin bağımlı bireylerin ruh sağlığı üzerindeki psiko-sosyal etkileri, araştırma bulguları ve literatür ışığında çok boyutlu olarak ele alınmıştır. Farklı veri toplama yöntemleriyle elde edilen bulguların birbirini desteklemesi, çalışmanın iç geçerliliğini artırmıştır. Nicel verilerin sınırlılıkları, nitel bulguların sağladığı derinlikle dengelenmiş, böylece araştırmanın güvenilirliği ve yorumlanabilirliği güçlenmiştir. Katılımcı gözlemleri, uzman psikologların bağımsız gözlemleri ve yüz yüze görüşmelerden elde edilen bulguların tutarlılığı, bireylerin davranışsal, duygusal ve bilişsel dönüşümlerini ortaya koymuştur.

Beck Anksiyete Ölçeği'nden elde edilen tamamlayıcı betimsel veriler, gözlemler ve uzman görüşleriyle örtüşmektedir. Buna göre, yemek pişirme etkinliklerine aktif biçimde katılan bireylerde anksiyete ve endişe düzeylerinde anlamlı bir düşüş gözlemlenmiştir. Bu bulgular, Bottomley ve McKeown'un (2008) yemek pişirme temelli müdahalelerin ruhsal sorunlar yaşayan bireylerde endişeyi artırabileceğine ilişkin görüşüyle çelişmektedir. Bu tez çalışmasında ise, yemek pişirme sürecinin bireyde bir akış deneyimi yaratarak endişe ve kaygılardan uzaklaşmaya katkı sağladığı belirlenmiştir. Öte yandan, Gamber ve arkadaşlarının (2025) yürüttüğü vaka çalışmasında, yemek pişirme müdahalesinin stres ve süreç yönetimi açısından etkili olmadığı ifade edilmiştir. Buna karşın bu çalışmanın bulguları, katılımcıların stres yönetimi becerilerinde anlamlı bir iyileşme yaşandığını ve süreç yönetimi, planlama ile strateji geliştirme gibi bilişsel alanlarda gelişim gösterdiklerini ortaya koymuştur. Literatürdeki bazı bulgularla çelişen bu sonuçların; katılımcıların etkinliği içselleştirme düzeyleri, mutfığa olan ilgileri, demografik özellikleri, etkinlik içerik ve akış planlaması, eğitmenin yeterliliği ile kurumda eş zamanlı yürütülen psikolojik destek gibi çoklu değişkenlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Lavelle vd. (2016) tarafından İrlanda'da gerçekleştirilen çalışmada ise, temel seviyeden yemek pişirmeye başlamanın bireyde yetersizlik duygusuna neden olabileceğini ve hayal kırıklığı kaygısı yaratabileceği vurgulanmıştır. Bu tez çalışmasında da benzer

şekilde, yemek pişirme deneyimine temelden başlayan katılımcıların başlangıçta kaygı düzeylerinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ancak, sürecin ilerleyen aşamalarında bu kaygının azaldığı; bireylerin aidiyet duygusu geliştirdikleri, özgüvenlerinin arttığı ve etkinliklere gönüllü katılımlarının yükseldiği görülmüştür. Bu yönüyle, tez bulgularının Lavelle vd. (2016) çalışmasıyla kısmen örtüştüğü; aradaki farkın ise eğitmen niteliği, katılımcı eğilimleri ve kültürel faktörler gibi değişkenlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Alanyazında yer alan bir başka çalışmaya göre ise, yemek pişirmenin fiziksel, bilişsel ve psiko-sosyal süreçlerin entegrasyonunu içeren bir eylem olması nedeniyle, sağlık üzerinde biyopsikososyal etkiye katkıda bulunabileceği aktarılmıştır (Gibson vd., 2011). alanyazında yer alan bu bilgi, bu tez çalışması çerçevesinde elde edilen bulgularla örtüşmektedir. Nitekim, yemek pişirme sürecinde yalnızca bir beceri kazanımı değil, aynı zamanda bedensel hareketlilik, bilişsel planlama, sosyal etkileşim ve duygusal regülasyon gibi çok boyutlu gelişim alanlarının aynı anda harekete geçtiği gözlemlenmiştir.

Parsons (2017), yemek pişirmenin savunmasız ya da toplumsal olarak dışlanmış gruplar için fayda sağlayabilecek destekleyici bir faaliyet olduğunu belirtmiştir. Bu tez kapsamında elde edilen bulgular da benzer yönde sonuçlar ortaya koymuş ve Parsons'un çalışmasını destekler nitelikte olmuştur. Benzer şekilde, Cowan (2010) tarafından bir tedavi merkezinde gerçekleştirilen pilot bir müdahale çalışmasında, grup temelli yemek pişirme ve beslenme eğitiminin, bireylerde öz yeterliliği artırdığı ve daha sağlıklı davranışsal inançların gelişimine katkı sağladığı rapor edilmiştir.

Öte yandan, Farmer ve Cotter (2021), şimdiye kadar yürütülen yemek pişirme odaklı araştırmaların büyük ölçüde beslenme ve diyet kalitesiyle sınırlı kaldığını, ancak yemek pişirme etkinliğinin psiko-sosyal iyilik hali üzerindeki potansiyel etkilerinin yeterince incelenmediğini vurgulamıştır. Bu tez çalışmasından elde edilen bulguların, yemek pişirme eylemini nasıl ve ne yönde destekleyebildiği gibi sorulara ışık olma niteliği taşımanın yanı sıra, gastronomi temelli yemek pişirme eyleminin bir müdahale aracı olarak nasıl ve ne ölçüde etki sahibi olabileceğine dair spesifik ipuçları sunmaktadır. Yapılan bu tez çalışması, öz güven, sosyal etkileşim, sorumluluk alma, duygu düzenleme, gelecek yönelimi ve içselleştirme gibi alanlarda iyileşmeler olduğunu ortaya koymuştur. Bu dönüşüm, hem doğrudan katılımcı gözlemleri hem de kurumsal psikologlar tarafından yürütülen değerlendirmeler yoluyla doğrulanmıştır. Ayrıca, bu

Çalışma kapsamında uygulanan ölçeklerin sağladığı verilere göre, deney grubunda yer alan katılımcıların psikolojik iyi oluş, depresyon ve anksiyete seviyelerin de olumlu değişimler yařandėı saptanmıştır.

Bu alışma kapsamında elde edilen bulgular, pozitif Psikoloji erevesinin beş boyutuyla, özellikle PERMA modeliyle yakından uyumludur. Katılımcıların değerli hissettikleri, bir başarı duygusu yaşadıkları, sosyal bağlantılar kurdukları ve gelecekteki yaşamları için anlam üretmeye başladıkları gözlemlenmiştir. Fakat araştırma kapsamında ulaşılan olumlu duygu-durumların uzun vadeli mi kısa vadeli mi olacağı bilinmemektedir. Bu durumla ilgili uzman psikologlarla yapılan görüşmelerden net bir çıkarım yapılamamıştır. Çünkü bu konuyla ilgili uzmanlar arasında görüş ayrılığı yaşanmış ve üzerinde uzlaşı sağlanan bir veri elde edilememiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Yemek yapma eylemi, günümüzde yalnızca profesyonel aşçılar ya da gastronomi alanında uzmanlaşmış bireyler tarafından icra edilen meslekî bir faaliyet olmaktan çıkmış; bireylerin fiziksel, duygusal ve zihinsel gereksinimlerini karşılayan, çok boyutlu ve anlam yüklü bir etkinlik niteliği kazanmıştır. Bu süreç, yalnızca temel beslenme ihtiyacını karşılamaya yönelik bir pratik olmanın ötesine geçerek; bireyin kişisel farkındalık geliştirmesine, kültürel değerlerle bağ kurmasına ve sosyal ilişkilerini güçlendirmesine olanak tanıyan çeşitli psikososyal kazanımları da beraberinde getirmektedir.

Yemek yapma etkinliği, bireyin duyularını aktif biçimde kullanmasını gerektiren ve bu yönüyle hem yaratıcı düşünmeyi hem de üretkenliği teşvik eden bir deneyim sunmaktadır. Duyu temelli bu üretim süreci, bireyin zihinsel odağını geliştirmesine, dikkatini toplamasına ve mevcut psikolojik durumunu dengelemesine olanak tanımaktadır. Bu yönüyle yemek yapma, yalnızca bedensel bir uğraş değil; aynı zamanda bireyin iç dünyasına dair bir keşif süreci, bir ifade biçimi ve öznel tatmin alanı olarak da değerlendirilebilir (Yiğitler, 2018).

Bu tez çalışmasında ele alınan yemek yapma etkinliği ise, yemek pişirmeyi salt bir fiziksel faaliyet olmanın ötesinde; bireyin benlik algısını, benlik saygısını ve sosyal etkileşim becerilerini yeniden inşa edebileceği bir terapi aracı olarak konumlandırılmıştır. Özellikle bağımlılık geçmişine sahip bireyler için, yemek yapma süreci hem rutin oluşturma hem de kendini değerli hissetme noktasında işlevsel bir rol üstlenmekte; böylece kişinin sosyal hayata yeniden katılımını destekleyen bütüncül bir iyileşme alanı olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamda yemek pişirme eylemi, kültürel, sosyal ve psikolojik boyutlarıyla çok katmanlı bir müdahale yöntemi olarak değerlendirilmiş ve bireyin çok yönlü gelişimine katkı sunan bir yapı içerisinde ele alınmıştır.

Araştırma kapsamında, Diyarbakır Yeşilay Rehabilitasyon Merkezi'nde yaklaşık üç aylık süre boyunca gastronomi atölyesine katılım sağlayan bireyler ve kurum psikologları ile yürütülen uygulamalı süreçte; nitel ve nicel veri toplama yöntemleri kullanılmıştır. Fakat araştırmanın çalışma grubunda yer alan katılımcıların sayısının yetersiz olması, nicel yöntemle elde edilen verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesini sınırlandırmıştır. Bundan dolayı, araştırma kapsamında elde edilen nicel veriler yalnızca nitel verileri desteklemek için betimsel amaçla kullanılmıştır. Araştırmaya sekiz katılımcı ve dört uzman psikolog ile başlanmıştır. Fakat araştırma başladıktan bir süre sonra bir katılımcı ayrılmak istemiş ve araştırmadan çıkarılmıştır. Bundan dolayı araştırma, yedi katılımcı ve dört psikolog ile tamamlanmıştır.

Bu kapsamda elde edilen bulgular, yemek pişirme eyleminin bağımlı bireylerin ruh sağlığı üzerinde çok boyutlu ve olumlu katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Gastronomi temelli bir atölyenin, bağımlılıktan kurtulmayı arzulayan bireylerin çok katmanlı psikososyal alanlarında, özellikle psikolojik iyilik hâli, sosyal ilişkiler ve kişisel motivasyonda önemli ve anlamlı dönüşümleri destekleyebileceğini göstermektedir. Nitekim yemek pişirme sürecine katılan bireylerde anksiyete, depresyon ve umutsuzluk düzeylerinde azalma gözlemlenirken; psikolojik iyi oluş, öz güven, sosyal etkileşim, iç huzur ve aidiyet duygularında belirgin artışlar yaşandığı saptanmıştır. Katılımcıların duygu durumlarında yaşanan bu değişimler doğrultusunda iletişim kabiliyetlerinin artması, sorumluluk bilinçlerinin yükselmesi, yemek pişirme esnasında yemeğin hazırlanma sürecini kurgulayarak bilişsel farkındalıklarının gelişmesi, grup çalışmasına yönelik kaygılarından arınarak iş birliği içinde sürece dâhil olunması; bu bağlamda elde edilen verilerin yemek pişirme aktivitesinin içinde barındırdığı çok boyutlu ve sistemli sürecin bir sonucu olduğunu göstermektedir.

Araştırma bulguları, yemek pişirme gibi üretime dayalı, yapılandırılmış ve anlamlı etkinliklerin, bağımlı bireylerin ruh sağlığını desteklemede etkili bir araç olabileceğini açık biçimde ortaya koymuştur. Bu tür etkinlikler yalnızca bireyin günlük yaşam becerilerini geliştirmesine katkı sağlamakla kalmamakta; aynı zamanda psikolojik iyilik hâlini destekleyen, sosyal ilişkilerin yeniden inşasına imkân tanıyan ve öz yeterlilik duygusunu güçlendiren işlevsel bir müdahale yöntemi olarak öne çıkmaktadır. Katılımcıların süreç boyunca deneyimledikleri olumlu dönüşümler, üretim temelli faaliyetlerin bağımlılıkla mücadele eden bireylerde içsel motivasyonu artırabileceğini ve benlik değerinin yeniden inşasına katkı sunabileceğini göstermektedir.

Bu çerçevede, gastronomi temelli atölye uygulamalarının bağımlılık tedavi sürecine yalnızca destekleyici bir unsur olarak değil; aynı zamanda bireyin sosyal kimliğini yeniden kazanmasına yardımcı olan bütüncül bir yaklaşım olarak dâhil edilmesi mümkündür. Özellikle mutfak ortamı gibi iş birliğine dayalı, planlama, karar alma ve sorumluluk üstlenmeyi gerektiren bir alanda yürütülen grup temelli çalışmalar; bireylerin hem kendileriyle hem de çevreleriyle sağlıklı ilişkiler kurma becerilerini geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. Elde edilen veriler, bu tür etkinliklerin bireylerin sosyal izolasyondan uzaklaşmalarını, aidiyet duygusu geliştirmelerini ve üretken bir birey olarak kendilerini yeniden tanımlamalarını desteklediğini ortaya koymaktadır.

Geleneksel terapi yöntemlerine ek olarak uygulanabilecek bu tür faaliyetlerin maliyetinin düşük olması ve geniş katılımcı sayısına uygun olması ise, yemek pişirme müdahalelerinin uygulanabilirliği açısından birtakım önemli avantajlar sunmaktadır. Uzman psikologlar, sosyal hizmet uzmanları gibi paydaşlarla iş birliği içinde yürütülecek bu tarz psiko-sosyal destek programlarının bireylerin rehabilitasyon sürecini daha sürdürülebilir ve daha kalıcı hâle getirme potansiyeli taşıdığı düşünülmektedir. Ayrıca, bu yaklaşım bağımlılıktan kurtulmanın yalnızca madde kullanımını bırakmakla sınırlı olmadığını; bireyin sosyal, duygusal ve bilişsel düzeyde yeniden yapılanmasının da sürecin ayrılmaz bir parçası olduğunu ortaya koymaktadır. Bu yeniden yapılanma süreci, bireylerin yalnızca hastalık semptomlarıyla mücadele etmesiyle değil; aynı zamanda güçlü yönlerini ve olumlu duygularını geliştirmesiyle sağlanacağı düşünülmektedir (Seligman, 2011).

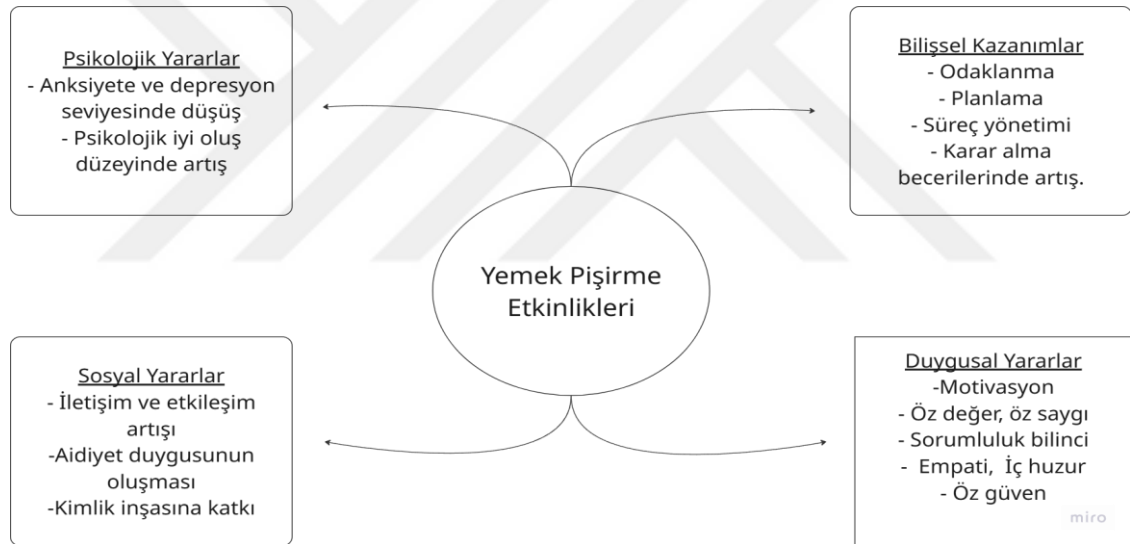
Dolayısıyla, gastronomi temelli müdahale modelleri bireyin yalnızca tedavi sürecine değil; aynı zamanda toplumsal yaşama yeniden katılımına da katkı sağlayan kapsamlı ve bütüncül bir destek mekanizması olarak değerlendirilmelidir. Bu bağlamda, bu çalışma gastronomi etkinliklerinin bireysel dönüşüm süreçlerine olan etkilerini gözler önüne sererken; aynı zamanda sosyal rehabilitasyon programlarında alternatif ve uygulanabilir bir araç olarak kullanılabileceğine işaret etmektedir.

Elde edilen bilgiler doğrultusunda, bu araştırmanın yanıt aradığı; “Yemek yapma etkinlikleri, bağımlı bireylerin sosyal becerilerine olumlu yönde katkı sağlar mı? Yemek yapma etkinlikleri, bağımlı bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde etkiler mi? Yemek yapma etkinlikleri, bağımlı bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyini nasıl etkiler? Yemek yapma etkinlikleri, bağımlı bireylerin depresyon düzeyinin düşmesine katkı sağlar mı? Yemek yapma etkinlikleri, bağımlı bireylerin anksiyete düzeyinin

azalmasına etki eder mi?” sorularına verilen cevaplar, araştırmanın amaçları arasında yer alan yemek pişirme etkinliğinin terapötik etkisinin var olduğu gerçekliğini kanıtlamıştır. Buna bağlı olarak, yemek yapma faaliyetlerinin bağımlı bireylerin psikososyal iyilik hâli üzerinde olumlu etkiler yarattığını ve ruh sağlığı açısından destekleyici bir araç olarak işlev görebileceğini göstermiştir. Bu doğrultuda, bağımlılık sorunu yaşayan bireylerin klinik değerlendirme ve tedavi süreçlerine yemek yapma etkinliklerinin entegre edilmesi; tedavi sürecinin etkinliğini artırmada önemli bir katkı sunabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda oluşturulan “Yemek Pişirmenin Psikolojik İyileştirme Modeli” tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. Yemek Pişirmenin Psikolojik İyileştirme Modeli



6.2. Öneriler

Yemek pişirme etkinliğinin bağımlı bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkileri” başlıklı bu tez çalışmasından elde edilen bulgular doğrultusunda oluşturulan öneriler, araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik olmak üzere kategorize edilerek iki başlık altında sunulmuştur

6.2.1. Araştırmacılara Öneriler

1. Bu araştırmada sınırlı sayıda katılımcı ile çalışılmış olması, elde edilen bulguların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Bu nedenle, gelecekte daha geniş örneklem gruplarıyla yürütülecek nicel ve karma yöntemli araştırmaların yapılması önerilmektedir.
2. Farklı yaş grupları (ergenler, yaşlılar), kırılgan topluluklar (kadın sığınma evi sakinleri, mülteciler) veya çeşitli risk gruplarında (ruh sağlığı riski taşıyan bireyler) gastronomi temelli müdahalelerin etkisinin karşılaştırmalı biçimde inceleneceği çalışmalar yapılmalıdır.
3. Yemek pişirme etkinliklerinin terapötik etkilerini nesnel olarak değerlendirebilmek amacıyla, standardize edilmiş ölçme araçlarının geliştirilmesine yönelik araştırmalara ihtiyaç vardır.
4. Gastronomi ile psikoloji arasındaki etkileşimi derinlemesine ele alan disiplinler arası çalışmalara öncelik verilmelidir. Özellikle pozitif psikoloji, travma sonrası büyüme ve psikososyal onarım bağlamlarında yeni kuramsal modeller geliştirilebilir.
5. Yemek yapma gibi gündelik yaşam pratiklerinin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini değerlendiren kültürler arası karşılaştırmalı araştırmalar, uygulamaların evrensel veya yerel etkilerini ortaya koyma açısından faydalı olacaktır.
6. Gastronomi temelli müdahalelerin çevrim içi ortamlarda uygulanabilirliğini sınavan, erişilebilirlik ve etkililik düzeylerini karşılaştırmalı olarak analiz eden yeni araştırmalar önerilmektedir.
7. Gastronomi temelli müdahalelerin diğer yaratıcı sanat terapileri (örneğin müzik, resim, drama) ile karşılaştırıldığı deneysel çalışmalara yer verilebilir.

6.2.2. Uygulayıcılara Öneriler

1. Bağımlı bireylerin tedavi ve rehabilitasyon süreçlerini desteklemek amacıyla, yapılandırılmış yemek pişirme atölyelerinin Yeşilay Rehabilitasyon Merkezleri, AMATEM ve benzeri kurumların programlarına sistematik olarak entegre edilmesi önerilmektedir.
2. Psikologlar, sosyal hizmet uzmanları, mesleki terapistler ve gastronomi eğitmenlerinin iş birliğiyle geliştirilecek gastronomi temelli grup uygulamaları, multidisipliner yaklaşıma katkı sağlayarak bireylerin psiko-sosyal iyilik hâlini artırabilir.
3. Yemek pişirme etkinliğinin süreç yönetimi, planlama, karar alma ve stres yönetimi gibi bilişsel alanlarda olumlu katkılar sağladığı göz önünde bulundurularak; bu tür etkinliklerin bireylerin öz düzenleme becerilerini destekleyici araçlar olarak kullanılması teşvik edilmelidir.
4. Ruh sağlığı hizmeti sunan kuruluşlar ile sosyal destek merkezlerinin, gastronomi etkinliklerini hem psiko-eğitim hem de sosyal katılım aracı olarak düzenli biçimde programlaması önerilmektedir.
5. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Yeşilay, kamu hastaneleri ve belediye destekli sosyal merkezler gibi uygulayıcı kurumların, bu çalışmada önerilen yemek pişirme temelli müdahale modelini kendi hizmet modellerine adapte etmeleri, topluma yeniden entegrasyonu güçlendirecektir.
6. Çevrim içi yemek atölyeleri aracılığıyla farklı coğrafi bölgelerdeki bireylere ulaşılabilirlik artırılabilir. Bu yöntem özellikle kırsal bölgelerde ya da kurumlara fiziksel erişimi olmayan bireyler için etkili bir psiko-sosyal destek aracı olabilir.
7. Yemek pişirme etkinliği, mesleki terapistler tarafından işlevsel bir müdahale aracı olarak kullanılabilir. Bu bağlamda, mesleki terapi alanında çalışan profesyonellerin eğitim programlarına gastronomi temelli uygulamalar dâhil edilebilir.
8. Rehabilitasyon programlarında görev alan uzmanların gastronomi temelli müdahaleler konusunda temel eğitime tabi tutulmaları, müdahalelerin verimliliğini artıracaktır.

9. Rehabilitasyon süreçlerinde yemek pişirme etkinliklerinin yanı sıra, sağlıklı beslenme eğitimi, alışveriş planlama ve hijyen bilinci gibi tamamlayıcı içeriklere de yer verilmesi önerilir.

10. Uygulanan gastronomi temelli programların etkisi düzenli olarak geri bildirim ve izleme sistemleri aracılığıyla değerlendirilerek sürdürülebilirlik sağlanmalıdır.



KAYNAKÇA

- Aktürk, Z., Dağdeviren, N., Ture, M., & Tuğlu, C. (2005). Birinci Basamak İçin Beck Depresyon Tarama Ölçeği'nin Türkçe Çeviriminin Geçerlik Ve Güvenirliği. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*.
- Almerico, G. M. (2014). Food And Identity: Food Studies, Cultural, And Personal Identity. *Journal Of International Business And Cultural Studies*, 8, 1–7.
- Arıkan, Z. (2011). Madde Bağımlılığı, Düzeltme, Nüks Ve Önlenmesi. Madde Bağımlılığı Tanı Ve Tedavi Kılavuzu İçinde. *Ankara: Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü*, 233-238.
- Avcı Gümüş, M., & İnceer, B. (1995). Beck Anksiyete Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *İzmir: Yök*.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety And Its Disorders: The Nature And Treatment Of Anxiety And Panic*. Guilford.
- Beck, A., Norman, E., Gary, B., & Steer, R. (1988). Klinik Kaygıyı Ölçmek İçin Bir Envanter: Psikometrik Özellikler. *Danışmanlık Ve Klinik Psikoloji Dergisi*.
- Beck, A., Steer, R., & Garbin, M. (1988). Psychometric Properties Of The Beck Depression Inventory: Twenty-Five Years Of Evaluation. *Clinical Psychology Review*, 77-100.
- Best, D., Beckwith, M., Haslam, C., Haslam, S. A., Jetten, J., Mawson, E., & Lubman, D. I. (2016). Overcoming Alcohol And Other Drug Addiction As A Process Of Social Identity Transition: The Social Identity Model Of Recovery (Simor). *Addiction Research & Theory*, 24(2), 111–123.
- Bottomley, A., & Mckeown, J. (2008). Promoting Nutrition For People With Mental Health Problems. *Nursing Stanard* 22 (49): 48-55.
- Brillat Savarin, J. A. (2016 (Orjinal Eser 1825)). *Lezzetin Fizyolojisi*. Oğlak Yayıncılık.
- Butler, J., & Kern, M. (2016). The Perma-Profler: A Brief Multidimensional Measure Of Flourishing. *International Journal Of Wellbeing*, 1-48.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive Therapy Of Anxiety Disorders: Science And Practice*. Guilford Press.
- Clatworthy, J., Hinds, J., & Camic, P. M. (2013). Gardening As A Mental Health Intervention: A Review. *Mental Health Review Journal*, 18(4), 214–225.
- Cowan, J. (2010). Rhealth: Evaluation Of A Pilot Intervention To Promote Healthy Eating And Reduce Excess Weight Gain Among Men In Residential Drug Treatment Facilities. *Master's Thesis, Cornel University*.

- Creswell, J. (2014). *A Concise Introduction To Mixed Methods Research*. Sage Publications.
- Creswell, J. (2017). *Araştırma Deseni Nitel, Nicel Ve Karma Yöntem Yaklaşımları*. Ankara: Eğiten Kitap.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Nitel Sorgulama Ve Araştırma Tasarımı: Beş Yaklaşım Arasından Seçim Yapmak*. Sage .
- Çakir , A., & Kaya , B. (2024). Türkiye’de Yemek Tarihçiliği. *Çekmece Sosyal Bilimler Dergisi*, 58-81.
- Çakmak, M. (2022). İzmir Mutfak Kültürü Üzerine Bir Değerlendirme. *Sosyal, Beşeri Ve İdari Bilimler Dergisi*, 934-949.
- Demir, Y., & Kumcağız, H. (2020). Ergenlerde Yeme Tutum Bozukluğunun Öznel İyi Oluş, Depresyon, Anksiyete Ve Stres Üzerine Etkisi. *Uluslararası Alan Eğitimi Dergisi*, 24-36.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., & Kardaş, S. (2017). Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: Perma Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik Ve Güvenirliliği. *The Journal Of Happiness & Well-Being*, 60-77.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., & Tov, W. (2009). New Measures Of Well-Being. 247-266.
- Dingle, G. A., Cruwys, T., & Frings, D. (2015). Social Identities As Pathways Into And Out Of Addiction. *Frontiers In Psychology*, 6, 1795.
- Doğanay, A., Ataizi, M., Şimşek, A., Balaban Salı, J., & Akbulut, Y. (2018). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Eskişehir: Açıköğretim Fakültesi Yayını.
- Erükçü Akbaş, G., & Mutlu, E. (2016). Madde Bağımlılığı Tedavisi Gören Kişilerin Bağımlılık Ve Tedavi Deneyimleri.
- Farmer, N., & Cotter, E. W. (2021). Well-Being And Cooking Behavior: Using The Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, And Accomplishment (Perma) Model As A Theoretical Framework. *Frontiers In Psychology*.
- Farrall, S., Bottoms, A., & Shapland, J. (2010). Social Structures And Desistance From Crime. *European Society Of Criminology*, 546-570.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role Of Positive Emotions İn Positive Psychology. The Broaden-And-Build Theory Of Positive Emotions. *Am Psychol*, 218-226.
- Gamber, M., Shanholtz, C. F., & Mauck, M. (2025). Soaring İn The Kitchen: Building Confidence Through Baking: A Case Study On Empowering Adolescents With Baking: A Case Study On Empowering Adolescents With Disabilities İn The Kitchen. *International Journal Of Secondary Education* , 1-9.
- Garcia, A., & Privott, C. (2023). Meal Preparation And Cooking Group Participation İn Mental Health: A Community Transition . *Food Studies: An Interdisciplinary Journal*, 85-101.

- Gibson, R., D'amico, M., & Jaffe, E. L. (2011). Occupational Therapy Interventions For Recovery In The Areas Of Community Integration And Normative Life Roles For Adults With Serious Mental Illness: A Systematic Review. *American Journal Of Occupational Therapy*, 247-256.
- Gillespie, C., & Cousins, J. (2001). *European Gastronomy Into The 21st Century*. London: Oxford : Butterworth-Heinemann.
- Gustafsson, K., & Sidenvall, B. (2002). Food-Related Health Perceptions And Food Habits Among Older Women. *Journal Of Nursing*, 164-173.
- Hennink, M., Hutter, I., & Bailey, A. (2011). *Qualitative Research Methods*. Great Britain: Sage Publications.
- Hingst, R., Alvarado, D. C., Bardin, L., & Farmer, N. (2024). Occupational Therapy And Cooking: A Scoping Review And Future Directions. *Scandinavian Journal Of Occupational Therapy*, 31:1.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Gecerliği Ve Güvenirliliği. *Psikoloji Dergisi*, 7:3-13.
- Hou, R., Martinez Roa, C. V., & Yang, P. B. (2024). Art And Cooking Therapies On Mental Health And Well-Being: A Narrative Review. *Empirical Studies Of The Arts*. Advance Online Publication.
- Hucklesby, A., & Wincup, E. (2007). *Models Of Resettlement Work With Prisoners*. London: Willan.
- İkiz, F. E., & Savi Çakır, F. (2016). Psikolojik İyi Oluş, Yardım Arama Tutumu Ve Benlik Saygısının Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Belirtilerine Etkisi. *İnsan Bilimleri Dergisi*, 3571-3587.
- Kabakcı, M. (2022). Huzurevindeki Yaşlılara Uygulanan Bahçecilik Faaliyetlerinin Psikolojik İyi Oluş Ve Depresyona Etkisi: Tek Kör Randomize Kontrollü Çalışma. Ordu: Yök.
- Karamustafalıoğlu, O., & Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2), 65-74.
- Kayran, M. F., & Atçıl, D. (2024). Geçmişten Günümüze Gastronomi Akımlarının Toplumsal Değişimler Açısından Değerlendirilmesi. *Toros Üniversitesi Gıda, Beslenme Ve Gastronomi Dergisi*, 69-81.
- Keyes, C. L. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing To Flourishing In Life. *Journal Of Health And Social Behavior*, 207-222.
- Kılıç, S. (2013). Örneklem Yöntemleri. *Journal Of Mood Disorders*.
- Koçak, A., & Mezlin, T. (2024). Dede Korkut Kitabı'nda Yeme-İçme Kültürüne İşlevsel Yaklaşım. *Kültür Araştırmaları Dergisi*, 31-54.
- Köknel, Ö. (1998). *Bağımlılık*. İstanbul: Altın Kitaplar.

- Laudet, A. B., & White, W. L. (2010). What Are Your Priorities Right Now? Identifying Service Needs Across Recovery Stages To Inform Service Development. *Journal Of Substance Abuse Treatment*, 38(1), 51–59.
- Mcgowan, L., Lavelle, F., Spence, M., Caraher, M., Raats, M. M., Hollywood, L., Et Al. (2016). Barriers And Facilitators To Cooking From ‘Scratch’ Using Basic Or Raw Ingredients: A Qualitative Interview Study. *Appetite*, 383-391.
- Mcintosh, J., & Mckeganey, N. (2000). Addicts’ Narratives Of Recovery From Drug Use: Constructing A Non-Addict Identity. *Social Science & Medicine*, 1501-1510.
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2016). *Qualitative Research: A Guide To Design And Implementation*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Mohapatra, S., & Kulnik, S. T. (2020). Kitchen-Related Tasks Used In Occupational Therapy During Rehabilitation Of Adults With Acquired Brain Injury: A Systematic Review. *British Journal Of Occupational Therapy*, 22-41.
- Mörkl, S., Varnagy, A., Wagner-Skacel, J., Lahousen, T., Brodrager, D., Sallmutter, K., Et Al. (2024). Culinary Medicine Cooking Workshops As Add-On Therapy For Inpatients With Depression And Eating Disorders. *Nutrients*, 16, 3973.
- Mustafaoğlu, R., Mutlu, E. K., Mutlu, C., Çiftçi, A., & Özdiñler, A. R. (2020). Madde Kullanım Bozukluğunun Ergenlerde Anksiyete, Depresyon Ve Yaşam Kalitesine Etkisi. *Bağımlılık Dergisi – Journal Of Dependence*, 308-316.
- Nickrand, H. L., & Brock, C. (2017). Culinary Grief Therapy: Cooking For One Series. *Journal Of Medicine*, 181-183.
- Ogden, J. (2010). *The Psychology Of Eating: From Healthy To Disordered Behavior* (2nd Ed.). Wiley-Blackwell.
- Okyay, P., Atasoylu, G., Önde, M., Günseli Dereboy, Ç., & Beşer, E. (2012). Kadınlarda Yaşam Kalitesi Anksiyete Ve Depresyon Belirtilerinin. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 178-188.
- Ögel, K. (2000). *Madde Bağımlılarına Yaklaşım Ve Tedavi*. İstanbul: İq.
- Öztürk, F. C. (2023). Uyuşturucu Madde Bağımlılığı Ve Türkiye’de Uyuşturucu Madde Kullanımının İncelenmesi. *Ankara Eczacılık Fakültesi Dergisi*, 1071-1083.
- Parsons, J. M. (2017). Cooking With Offenders To Improve Health And Well-Being. *British Food Journal*, 1079-1090.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 1069-1081.
- Samancı, Ö. (2020). Gastronomi: Disiplinler Arası Bir Buluşma. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 92-95.
- Sarıışık, M., & Özbay, G. (2015). Gastronomi Turizmi Üzerine Bir Literatür İncelemesi. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 26(2).

- Schwandt, T. A. (1994). Constructivist, Interpretivist Approaches To Human Inquiry. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.). *Handbook Of Qualitative Research*, 118-137.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding Of Happiness And Well-Being (Ebook Edition)*. Australia: Random House.
- Shepred, G. M. (2012). *Neurogastronomy: How The Brain Creates Flavor And Why It Matters*. Columbia University Press.
- Short, F. (2003). Domestic Cooking Skills-What Are They. *Heia* , 13-22.
- Slade, M. (2010). Mental İllness And Well-Being: The Central Importance Of Positive Psychology And Recovery Approaches. *Bmc Health Services Research*, 10-26.
- Sutton, D. E. (2001). *Remembrance Of Repasts : An Anthropology Of Food And Memory*. Oxford ; New York : Berg.
- Tew, J., Ramon , S., Slade, M., Bird, V., Melton, M., & Le Boutillier, G. (2012). Social Factors And Recovery From Mental Health Difficulties: A Review Of The Evidence. *British Journal Of Social Work*, 443-460.
- Utter, J., Denny, S., Lucassen, M., & Dyson, B. (2016). Adolescent Cooking Abilities And Behaviors: Associations With Nutrition And Emotional Well-Being. *Journal Of Nutrition Education And Behavior*, 35-41.
- Wadley, L., Backwell, L., & Sievers, C. (2020). Cooked Starchy Rhizomes İn Africa 170 Thousand Years Ago. *Science*, 87-91.
- Wattick, R. A., Hagedorn, R. L., & Olfert, M. D. (2020). Enhancing College Student Recovery Outcomes Through Nutrition And Culinary Therapy: Mountaineers For Recovery And Resilience. *Journal Of Nutrition Education And Behavior*, 326-329.
- Worsley, A., Wang, W., Ismail, S., & Ridley, S. (2014). Consumers' İnterest İn Learning About Cooking: The İnterest Of Age, Gender And Education. *International Journal Of Consumer Studies*, 258-264.
- Wrangham, R. W., Jones, J. H., Laden, G., Pilbeam, D., & Conklin-Brittain, N. (1999). The Raw And The Stolen. Cooking And The Ecology Of Human Origins. *Current Anthropology*, 567-594.
- Wright, N. S., & Stickley, T. (2013). Concepts Of Social İncclusion, Exclusion And Mental Health: A Review Of The İnternational Literature. *Journal Of Psychiatric And Mental Health Nursing*, 71-81.
- Yeşilay. (2018). Bağımlılık Nedir?
- Yiğitler, Ş. Ş. (2018). Mutfak Çıkması'nda Felsefi Bir Eylem Olarak Yemek Yapmak Ve Yemek Yemek. *Dil Ve Edebiyat Araştırmaları*, 194.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2021). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Akademik Ve Mesleki Yayınlar.

Yıldız, M., & Yılmaz, M. (2020). Gastronomi Alanındaki Trendlere Bir Bakış. *Sivas Interdisipliner Turizm Araştırmaları Dergisi*, 19-35.

Zickgraf, H. F., Franklin, M. E., & Rozin, P. (2016). Adult Picky Eaters With Symptoms Of Avoidant/Restrictive Food İntake Disorder: Comparable Distress And Comorbidity But Different Eating Behaviors Compared To Those With Disordered Eating Or No Eating Pathology. *Journal Of Eating Disorders*, 4(1), 26.



EKLER

Ek 1. PERMA Ölçeği

PERMA Ölçeği

⊕

Lütfen aşağıdaki ifa deleri okuduktan sonra 0 ile 10 arasında size en uygun olan seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.

1	Genel olarak, ne ölçüde amaçlı ve anlamlı bir hayat sürdürmekteyiz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
2	Ne sıklıkla hedeflerinize ulaşmak için ilerleme kaydettiğinizi hissedersiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
3	Ne sıklıkla yaptığınız işe kendinizi verirsiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
4	Genel olarak, sağlık durumunuz nasıl?	Çok Kötü	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Mükemmel
5	Genel olarak, ne sıklıkta neşeli hissedersiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
6	İhtiyacınız olduğunda ne ölçüde başkalarından yardım ve destek alabilirsiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
7	Genel olarak, ne sıklıkta endişeli hissedersiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
8	Kendiniz için belirlediğiniz önemli hedeflere ne sıklıkla ulaşırsınız?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
9	Genel olarak, hayatınızda yaptıklarınızın ne ölçüde değerli ve faydalı olduğunu hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
10	Genel olarak, ne sıklıkta olumlu hissedersiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
11	Genel olarak, ne ölçüde olaylara karşı heyecanlı ve ilgili hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
12	Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar yalnız hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
13	Mevcut fiziksel sağlık durumunuzdan ne kadar memnunsunuz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
14	Genel olarak, ne sıklıkta öfkeli hissedersiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
15	Ne derecede sevildiğinizi hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
16	Sorumluluklarınızı ne sıklıkla yerine getirebilirsiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
17	Genel olarak, ne ölçüde hayatınızın bir yönü olduğunu hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
18	Kendinizi sizinle aynı yaş ve cinsiyet grubuyla karşılaştırdığınızda sağlık durumunuz nasıl?	Çok Kötü	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Mükemmel
19	Kişisel ilişkilerinizden ne kadar memnunsunuz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
20	Genel olarak ne sıklıkla üzgün hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
21	Ne sıklıkla eğlenceli bir şeyler yaparken zamanın nasıl geçtiğini anlamazsınız?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
22	Genel olarak ne ölçüde memnun hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
23	Her şeyi birlikte değerlendirdiğinizde ne kadar mutlusunuz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen

P olumlu duygular: p5+p10+p22

E bağlanma: p3+p11+p21

R olumlu ilişkiler: p6+p15+p19

M anlam: p1+p9+p17

A başarılar: p2+p8+p16

Mutluluk: n23

Ek 2. PERMA Ölçeği Kullanım İzni

**bnh**
bnh

28 Şub 2024 18:00 ☆ 😊 ↶ ⋮

İyi günler sayın hocam merhabalar...

Mardin Artuklu Üniversitesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim dalı'nda yüksek lisans eğitimi almaktayım.

Dr. Öğr. Üyesi Şehmus AYKOL danışmanlığında yürüteceğim tez çalışmasında sizin tarafınızdan Türkiye'ye uyarlanan perma ölçeğini gerekli etik kurallara uyarak izniniz doğrultusunda kullanmak istiyorum. Bu hususla ilgili ölçek kullanım izni talep ediyorum.

Saygılarımla...

Berkay Nedim HALİFEGİL

**İbrahim DEMİRCİ**
Alıcı: ben

28 Şub 2024 23:27 ★ 😊 ↶ ⋮

Merhabalar,

Ölçeğe toaddan ulaşabilirsiniz. Linkteki 13. satırdaki word dosyasında bilgilere ulaşabilirsiniz.

<https://toad.halileksi.net/olcek/perma-olcegi>

İyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla.

Dr. İbrahim DEMİRCİ
Sinop Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Ek 3. Beck Anksiyete Ölçeği

	Hiç	Hafif Düzeyde <i>Beni pek Etkilemedi</i>	Orta Düzeyde <i>Hoş değildi ama Katlanabildim</i>	Ciddi Düzeyde <i>Dayanmakta çok zorlandım</i>
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2. Sıcak/ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

Ek 4. Beck Depresyon Ölçeği

1-

0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

2-

0. Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim
1. Gelecek hakkında karamsarım.
2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

3-

0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

4-

0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
3. Her şeyden sıkılıyorum.

5-

0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.
1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

6-

0. Bana cezalandırılmamışım gibi geliyor.
1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

7-

0. Kendimden memnunum.
1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
2. Kendime çok kızıyorum.
3. Kendimden nefret ediyorum.

8-

0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
1. Zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.

9-

0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.

1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
 2. Kendimi öldürmek isterdim.
 3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
-

10-

0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
 1. Zaman zaman içinden ağlamak geliyor.
 2. Çoğu zaman ağlıyorum.
 3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.
-

11-

0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.
 1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
 2. Şimdi hep sinirliyim.
 3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.
-

12-

0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
 1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
 2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybettim.
 3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.
-

13-

0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.
 1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
 2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
 3. Artık hiç karar veremiyorum.
-

14-

0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.
 1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
 2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
 3. Kendimi çok çirkin buluyorum.
-

15-

0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
 1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
 2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
 3. Hiçbir şey yapamıyorum.
-

16-

0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.
 1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
 2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
 3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
-

17-

0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
 1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
 2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
 3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.
-

18-

0. İştahım her zamanki gibi.
 1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
 2. İştahım çok azaldı.
 3. Artık hiç iştahım yok.
-

19-

0. Son zamanlarda kilo vermedim.

1. İki kilodan fazla kilo verdim.
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.

20-

0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.
1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.

21-

0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.
1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

Ek 5. Katılımcı Onam Formu

Katılımcı İzin Formu

2024

Bu formdaki imzam;

Dr. Öğr. Üyesi Şehmus AYKOL danışmanlığında ve Berkay Nedim Halifegil adlı araştırmacı/öğrenci tarafından yürütülen “yemek pişirme etkinliğinin bağımlı bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkisi” adlı bilimsel çalışmaya katılmayı kabul ettiğimi gösterir. Bu araştırmaya katılımım gözlem ve görüşme içerecektir. Ayrıca bu araştırmaya katılmakla aşağıda belirtilenleri anladığımı da beyan ederim.

1. Ben araştırma için bir gönüllüyüm ve istediğim zaman bu araştırmadan çekilebilirim.
2. Araştırmada fiziksel ve psikolojik bir zarar içeren hiçbir risk yoktur.
3. Araştırmada vereceğim bilgiler gizli olacaktır ve bütün veriler araştırmacı tarafından toplanıp analiz edilecek ve araştırmanın yürütüldüğü Mardin Artuklu Üniversitesinde 5 yıl saklandıktan sonra imha edilecektir.
4. Araştırma bittikten sonra istediğim takdirde araştırmanın bir özetini alabileceğim.
5. Araştırmada vereceğim bilgilere dayalı sonuçların bilimsel ortamlarda tartışılmasına ve yayınlanmasına izin veriyorum.

Yukarıda yazılanları okuduğumu, anladığımı ve çalışmaya katılmayı kabul ettiğimi beyan ederim.

Ek 6. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU

Görüşülen kişinin;

Adı ve Soyadı:

Ünvanı:

Görüşmenin Tarihi ve Saati:

1. Gastronomi atölyesine katılan danışanlarınızla haftada kaç kez görüşmektesiniz?
2. Sizce Gastronomi atölyesine devam eden danışanlarınızın, atölyeye katılımı iyileşme sürecine katkı sağlamakta mıdır ?
3. Çevresiyle olan sosyal beceri ve motivasyon gibi özelliklerinde bir değişim görüyor musunuz?
4. Gastronomi atölyesine katılım sağlayan danışanların depresyon, anksiyete ve psikolojik iyilik hallerinde olumlu veya olumsuz değişiklikler görüyor musunuz?
5. Bu değişimlerin uzun ve kalıcı olabileceğini düşünüyor musunuz?
6. Gastronomi atölyesinde gerçekleştirilen yemek pişirme etkinliklerinin, bağımlılıkla mücadele kapsamında gerçekleştirilen klinik tedavilerin yanında destekleyici rol oynadığını düşünüyor musunuz, uygulanabilir mi ?
7. Hangi açı veya açılardan destekleyici rol daha fazla (motivasyon, özgüven, stres)?
8. Farklı atölyelere katılım sağlayan danışanlarınızın olduğunu biliyoruz. Peki onlarla kıyasladığımız zaman, gastronomi atölyesine katılan danışanların; depresyon, anksiyete ve psikolojik iyi oluşlarının diğerlerine kıyasla daha iyi olduğunu düşünüyor musunuz? Yoksa aynı mı?

Katılımınız için teşekkürler...

,

Ek 7. Yarı Yapılandırılmış Gözlem Formu

Gözlem Form

Yer/ Mekan	:	Yeşilay Rehabilitasyon Merkezi Diyarbakır
Süre	:	
Gözlem başlangıç zamanı	:	
Gözlem Bitiş Zamanı	:	
Gözlemin içerdiği aktiviteler	:	- Katılımcıların birbirleriyle etkileşimlerinin ve iletişimlerinin gözlemlenmesi - Katılımcıların kendilerine olan güvenlerinin gözlemlenmesi - Katılımcıların birbirlerine olan güvenlerinin gözlemlenmesi - Katılımcıların stres durumlarının gözlemlenmesi - <u>Katılımcıların endişe ve kaygı durumlarının gözlemlenmesi.</u> - Katılımcıların mutluluk ve huzur durumlarının gözlemlenmesi - Katılımcıların stres yönetimi, endişe durumu ve genel ruh halinin gözlemlenmesi, - Diğer gözlemler,

Gözlemi yapan kişinin;

Adı – soyadı :

Unvanı:

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı	Berkay Nedim Halifegil
Yabancı Dili	İngilizce
Orcid Numarası	0009-0005-6823-3323
Ulusal Tez Merkezi Referans Numarası	10622767
Lise	Şehit Karayılan Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (Yiyecek İçecek Hizmetleri)
Lisans	Mardin Artuklu Üniversitesi - Gastronomi ve Mutfak Sanatları
Yüksek Lisans	Mardin Artuklu Üniversitesi - Gastronomi ve Mutfak Sanatları
Mesleki Deneyim	
Akademik Çalışmalar	1. Aykol Ş. ve Halifegil B.N. (2024) Yenilebilir Atık Gıdaların Değerlendirilmesi: Güneydoğu Anadolu'daki Hanelerin Sürdürülebilir Mutfak Pratikleri (Bildiri)