

T.C.
İSTANBUL NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ (TEZLİ) YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**8 HAFTALIK MODİFİYE EDİLMİŞ ÖZ-ŞEFKATLİ BİLİNÇLİ
FARKINDALIK PRATİKLERİNİN YETİŞKİN BİREYLERDE
BİLİNÇLİ FARKINDALIK, DUYGU DÜZENLEME VE YEME
TUTUMU ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI**

İrem Melis TETİK

Yüksek Lisans Tezi

8 HAFTALIK MODİFİYE EDİLMİŞ ÖZ-ŞEFKATLİ BİLİNÇLİ
FARKINDALIK PRATİKLERİNİN YETİŞKİN BİREYLERDE
BİLİNÇLİ FARKINDALIK, DUYGU DÜZENLEME VE YEME
TUTUMU ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

İrem Melis TETİK

T.C.
İstanbul Nişantaşı Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans Programı

Yüksek Lisans Tezi

ORCID ID: 0009-0000-2675-1791

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Mune AKTAY

İstanbul
Şubat 2024

KABUL VE ONAY

İrem Melis TETİK tarafından hazırlanan “8 Haftalık Modifiye Edilmiş Öz-Şefkatli Bilinçli Farkındalık Pratiklerinin Yetişkin Bireylerde Bilinçli Farkındalık, Duygu Düzenleme ve Yeme Tutumu Üzerindeki Etkisinin Araştırılması” başlıklı bu çalışma, 20 Şubat 2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyesi: **Dr. Öğr. Üyesi Emel Aner AKTAN**
İstanbul Nişantaşı Üniversitesi

Jüri Üyesi: **Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYİ**
İstanbul Okan Üniversitesi

Tez Danışmanı: **Dr. Öğr. Üyesi Mune AKTAY**
İstanbul Nişantaşı Üniversitesi

Jüri tarafından kabul edilen bu çalışmanın Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Enstitü Yönetim Kurulu;

Karar Tarihi :

Karar Numarası :

Dr. Öğr. Üyesi Şerafettin SEVGİLİ

Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

20 Şubat 2024

İrem Melis TETİK



SAVUNMA ÖNCESİ ONAYLAR

BENZERLİK ONAYI		
Başlık	8 Haftalık Modifiye Edilmiş Öz-Şefkatli Bilinçli Farkındalık Pratiklerinin Yetişkin Bireylerde Bilinçli Farkındalık, Duygu Düzenleme ve Yeme Tutumu Üzerindeki Etkisinin Araştırılması	
Savunma Tarihi	20.02.2024	
Sayfa Sayısı	90	
Benzerlik Yüzdesi (%)	13	
Benzerlik Yüzdesi (%) (Kaynakça Hariç)	13	
Taranan Program	Turnitin	
Yukarıda başlığı/konusu gösterilen tez çalışmamın kapak sayfası, giriş, özet, ana bölümler ve sonuç kısımlarından oluşan çalışmam için şahsım ve tez danışmanım/Enstitü Sorumlusu tarafından intihal tespit programında taraması yapılmıştır. Tez Danışmanımın gözetiminde tamamladığım çalışmamın azami benzerlik oranlarına göre intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.		
Öğrenci İrem Melis TETİK	Danışman Dr. Öğr. Üyesi Mune AKTAY	Enstitü Sorumlusu

ETİK KURUL ONAYI		
Başlık	8 Haftalık Modifiye Edilmiş Öz-Şefkatli Bilinçli Farkındalık Pratiklerinin Yetişkin Bireylerde Bilinçli Farkındalık, Duygu Düzenleme ve Yeme Tutumu Üzerindeki Etkisinin Araştırılması	
Etik Kurul Toplantı Tarihi	14.07.2023	
Etik Kurul Karar No	2023/27	
	Enstitü Sekreteri	

TEZDEN ÇIKARILAN YAYIN		
Yayın Künyesi	3. Uluslararası Çankaya Bilimsel Çalışmalar Kongresi	
Yayın Türü	☐ Ulusal Hakemli Dergide Makale ☐ Uluslararası Hakemli Dergide Makale ☐ Ulusal Kongre/Sempozyumda Bildiri ☒ Uluslararası Kongre Sempozyumda Bildiri	
	Enstitü Sekreteri	

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tez dönemim boyunca bana büyük emeği geçen, her zaman bana inandığını söyleyerek tüm ilgi ve desteğini gösteren, çalışmamı özenle takip eden, yanımda olduğunu hissettirerek bana cesaret veren, bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Mune AKTAY’a değerli katkı ve emekleri için içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Değerli tez jürilerime de vakitlerini ayırarak, araştırmamı inceledikleri için teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecim boyunca bana motivasyon kaynağı olan değerli manevi kız kardeşim Nilüfer Başaran GÜMÜŞAY’a, tez aşamasında, veri toplamamda, zorlandığım anlarda desteğini bana hissettiren tüm değerli dostlarıma. Desteğini ve başaracağıma olan inancını benden hiçbir zaman esirgemeyen Olcay CEYLAN’a sürecimi kolaylaştırdıkları için teşekkür ederim.

Bugünlere ulaşmamda, hayallerimi gerçekleştirmemde ve hayatımın her anında yanımda olan, bilime katkılarımı her zaman destekleyen, bana inanan, güvenen ve güçlü bir kadın olarak yetiştiren annem Birgül ÖZTÜRK’e ve hayatı birlikte keşfettiğim, beni her zaman her konuda teşvik eden kız kardeşim Çisem Didem TETİK’e şükranlarımı sunarım. Bu süreç varlığınız sayesinde daha kolaydı.

Tanıştığımız ilk günden beri iyi kötü her an da varlığını hep hissettiren, inancımı kaybettiğim noktalarda her şeyi başarabileceğime olan inancı ile beni motive eden, bana olan güveni, sevgisi ve zorlu anlarımı “seninle gurur duyuyorum” diyerek kolaylaştıran, yüksek lisans yolculuğum boyunca en büyük destekçim, varlığına minnettar olduğum sevgili nişanım Alihan CEYLAN’a çok teşekkür ederim.

İrem Melis TETİK

Şubat, 2024

ÖZET

İrem Melis TETİK

8 Haftalık Modifiye Edilmiş Öz-Şefkatli Bilinçli Farkındalık Pratiklerinin Yetişkin Bireylerde Bilinçli Farkındalık, Duygu Düzenleme ve Yeme Tutumu Üzerindeki Etkisinin Araştırılması

Yüksek Lisans Tezi

İstanbul, 2024

Bu araştırma 8 haftalık modifiye edilmiş Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) Temelli Stres Azaltma (MBSR) ve Mindfulness Temelli Şefkatli Yaşam (MBCL) programlarının bilişsel duygu düzenlemeye, yeme davranışına ve bilinçli farkındalığı arttırmaya yönelik etkililiğini ampirik olarak göstermek amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmanın örneklemini yapılan duyuruya başvuru sağlamış 18-65 yaş arası katılımcılardan oluşmaktadır (N=26). Çalışma, deney grubu (N=24) ve kontrol grubu (N=30) nun ön test-son test analiz sonuçlarına göre müdahale programı sonrası bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerisinin aynı şekilde yeme farkındalığının anlamlı şekilde farklılık gösterdiğini gözlemlemiştir. Araştırmada, “Sosyo-Demografik Veri Formu”, “Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” ve “Üç Faktörlü Yeme Davranışı Ölçeği” kullanılmıştır. Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinde, duygu düzenlemelerinde ve yeme davranışlarında gruplar arasındaki anlamlı derecede farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız ve eşleştirilmiş örneklem t-testi kullanılmış olup, ayrıca gruplar arasındaki ön test – son test puanlarındaki değişimi belirlemek için kovaryans analizi (ANCOVA) yapılmıştır. Çalışma, literatüre uyumlu olarak bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme arasında güçlü bir ilişki bulurken, aynı zamanda Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği’nin alt boyutları olan gözlemlenebilir ve içsel deneyimlere tepkisizlik boyutlarında anlamlı değişiklikler gözlemlemiş, bu boyutlarda uygulanan programın etkili olduğuna dair kanıtlar elde etmiştir. Çalışma bulguları farkındalığın yeme boyutlarında, müdahale programına katılan katılımcılardan çok kısa süreli psikoeğitim almış kontrol grubunda gözlemlenen ciddi değişikliklere ulaşmıştır. Çalışma elde ettiği bulgular aracılığı ile ulusal ve uluslararası literatürdeki bilinçli farkındalığın ve farkındalık temelli eğitim programlarının ampirik sonuçları üzerine olan benzer çalışmalar ile neredeyse paraleldir. Aynı zamanda bu çalışma, müdahale ve psikoeğitim programlarının geliştirme süreçlerine destek ve katkı sağlamayı hedeflemiştir.

Anahtar Kelimeler

Kendine şefkat, bilinçli farkındalık, duygu düzenleme, yeme tutumları

ABSTRACT

İrem Melis TETİK

Investigation of the Effect of 8-Week Modified Self-Compassionate Mindfulness Practices on Conscious Awareness, Emotion Regulation and Eating Attitudes in Adult Individuals

Master's Thesis

İstanbul, 2024

This research was prepared to empirically demonstrate the effectiveness of 8-week modified Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) programs on cognitive emotion regulation, eating behavior and increasing conscious awareness. The sample of the research consists of participants between the ages of 18-65 who applied to the announcement (N = 26). According to the pre-test-post-test analysis results of the experimental group (N = 24) and the control group (N = 30), it was observed that mindfulness and emotional regulation skills, as well as eating awareness, differed significantly after the intervention program. Additionally, consistent with the literature, a strong relationship was found between mindfulness and emotion regulation. The study, through its findings, is parallel to similar studies on the empirical results of mindfulness training programs in the national and international literature. At the same time, this study aimed to support and contribute to the development processes of intervention and psychoeducation programs. In the research, "Socio-Demographic Data Form", "Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)", "Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)" and "Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ)" were used. Independent and paired samples t-test was used to determine whether there was a significant difference between the groups in the participants' levels of conscious awareness, emotional regulation and eating behaviors, and analysis of covariance (ANCOVA) was also performed to determine the change in pre-test-post-test scores between the groups. While the study found a strong relationship between mindfulness and emotion regulation in line with the literature, it also observed significant changes in the sub-dimensions of the Five-Facet Mindfulness Questionnaire, which are observation and non-reactivity to internal experiences, and obtained evidence that the program applied in these dimensions is effective. Study findings reached significant changes in the eating dimensions of mindfulness, observed in the control group that received very short-term psychoeducation among participants in the intervention program. Through its findings, the study is in line with similar studies on the empirical results of mindfulness and awareness-based training programs in the national and international literature. At the same time, this study aimed to support and contribute to the development processes of intervention and psychoeducation programs.

Keywords

Self-compassion, mindfulness, emotion regulation, eating attitudes

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
ETİK BEYAN	ii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
KISALTMALAR DİZİNİ	xi
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	5
1.1. Şefkat ve Öz-Şefkat Kavramları	5
1.2. Öz-Şefkatin Bileşenleri	6
1.2.1. Öz-Nezaket	6
1.2.2. Ortak İnsanlık Hali	7
1.2.3. Farkındalık	8
1.3. Bilinçli Farkındalık	8
1.3.1. Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temelleri	9
1.3.2. Bilinçli Farkındalık Uygulamaları	11
1.3.3. Bilinçli Farkındalık Temelli Müdahaleler	13
1.4. Duygu Düzenleme	16
1.4.1. Kavramsal Çerçeve de Duygu	16
1.4.2. Duygu Düzenleme	17
1.4.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü	19
1.4.4. Bilişsel Duygu Düzenleme	19
1.4.5. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri	21
1.5. Yeme Tutumları	22
1.5.1. Yeme Bozuklukları	25
1.5.2. Yeme Farkındalığı	25
İKİNCİ BÖLÜM: YÖNTEM	30
2.1. Araştırmanın Amacı	30
2.2. Araştırmanın Hipotezleri	30

2.3. Araştırmanın Sayıltıları, Kısıtlılıkları ve Sınırlılıkları	31
2.4. Araştırmanın Modeli	31
2.5. Evren ve Örneklem.....	32
2.6. Prosedür.....	32
2.7. Veri Toplama.....	33
2.7.1. Sosyo-Demografik Veri Formu	34
2.7.2. Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ).....	34
2.7.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ).....	34
2.7.4. Üç Faktörlü Yeme Davranışı Ölçeği (ÜFYDÖ).....	35
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR.....	36
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: TARTIŞMA VE YORUM.....	52
4.1. Müdahale Programına Katılan Çalışma ve Kontrol Grubunun Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ön-Test ve Son-Test Karşılaştırması	53
4.2. Müdahale Programına Katılan Çalışma ve Kontrol Grubunun Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Ön-Test ve Son-Test Karşılaştırması.....	55
4.3. Müdahale Programına Katılan Çalışma ve Kontrol Grubunun Üç Faktörlü Yeme Ölçeği Ön-Test ve Son-Test Karşılaştırması.....	57
BEŞİNCİ BÖLÜM: SONUÇ	60
ALTINCI BÖLÜM: ÖNERİLER	62
KAYNAKLAR	64
EK 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	72
EK 2. Sosyo-demografik Veri Formu	74
EK 3. Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği	75
EK 4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği.....	78
EK 5. Üç Faktörlü Yeme Ölçeği	81
EK 6. 8 Haftalık Modifiye Edilmiş Öz-Şefkatli Bilinçli Farkındalık Programı Ders Planı	83
ETİK KURUL/KOMİSYON İZNİ/MUAFİYETİ	88

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların Gruplara Göre Sosyo-Demografik Özellikleri	36
Tablo 2. Katılımcıların Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Üç Faktörlü Yeme Ölçeği Puanlarının Normallik Testleri.....	37
Tablo 3. Katılımcıların Gruplarına Göre Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması	39
Tablo 4. Katılımcıların Gruplarına Göre Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Son Test Puanlarının Karşılaştırılması	40
Tablo 5. Kontrol ve Çalışma Grubu Katılımcıların Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ön Test -Son Test Puanlarının Karşılaştırılması	41
Tablo 6. Katılımcıların Gruplarına Göre Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ön Test-Son Test Puanlarındaki Değişimlerin Karşılaştırılması	42
Tablo 7. Katılımcıların Gruplarına Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması	43
Tablo 8. Katılımcıların Gruplarına Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Son Test Puanlarının Karşılaştırılması	44
Tablo 9. Kontrol ve Çalışma Grubu Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Ön Test -Son Test Puanlarının Karşılaştırılması.....	45
Tablo 10. Katılımcıların Gruplarına Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Ön Test-Son Test Puanlarındaki Değişimlerin Karşılaştırılması	47
Tablo 11. Katılımcıların Gruplarına Göre Üç Faktörlü Yeme Ölçeği Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması	48
Tablo 12. Katılımcıların Gruplarına Göre Üç Faktörlü Yeme Ölçeği Son Test Puanlarının Karşılaştırılması	49
Tablo 13. Kontrol ve Çalışma Grubu Katılımcıların Üç Faktörlü Yeme Ölçeği Ön Test -Son Test Puanlarının Karşılaştırılması	49
Tablo 14. Katılımcıların Gruplarına Göre Üç Faktörlü Yeme Ölçeği Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılması	50

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Öz-Şefkatin Bileşenleri	6
Şekil 2. Bilinçli Farkındalık Uygulamalarının Üç Temel İlkesi	11
Şekil 3. Bilişsel Davranışçı Terapilerde Kuşak.....	13
Şekil 4. 8 Haftalık Modifiye Edilmiş Öz-Şefkatli Bilinçli Farkındalık Programı Müfredat Temaları	33



KISALTMALAR DİZİNİ

Kısaltma	Açıklama
ACT	Acceptance and Commitment Therapy
APA	American Psychological Association
BBBFÖ	Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği
BDDÖ	Bilişsel Duygu Düzenleme
BDT	Bilişsel Davranışçı Terapi
CMT	Compassionate Mind Training
DBT	Dialectical Behaviour
FTBT	Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi
FTM	Farkındalık Temelli Müdahaleler
FTSA	Farkındalık Temelli Stres Azaltma
MBCL	Mindfulness-Based Compassionate Living
MBCT	Mindfulness-Based Cognitive Therapy
MBSR	Mindfulness-Based Stress Reduction
MCS	Mindful Self-Compassion
ÜFYDÖ	Üç Faktörlü Yeme Davranışı Ölçeği

GİRİŞ

Giderek artan, daha tempolu ve dijital olarak bağlantılı bir dünyada, huzur ve kişisel farkındalık anları bulmak değerli bir meta haline geldi. Günlük hayatın koşuşturmacasının ortasında, bireyler kendini otomatik pilota teslim eder ve genellikle kendilerini düşünceler, dikkat dağıtıcı uyarıcılar ve sürekli bilgi yağmuru altında bunalmış halde bulurlar (Aktepe ve Tolan, 2020).

Budist meditasyon uygulamalarında köklü bir kavram olan farkındalık, zihinsel sağlık ve refah üzerindeki derin etkisi nedeniyle özellikle son yıllarda Batı psikolojisinde büyük ilgi görmüştür (Kıran Gen, 2020). Farkındalık, kişinin düşünceleri, duyguları veya deneyimleri hakkında yargılamadan yüksek veya tam bir farkındalık durumunu an be an sürdürme uygulaması (Kabat-Zinn, 1994), yalnızca bir uygulama değil, kişinin şimdiki zamanla bağlantısını güçlendiren bir varoluş durumudur. Bilinçli farkındalık (mindfulness) temelinde, Doğu meditasyon gelenekleri yer alır (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011). Doğu geleneğinde meditasyonun iki geniş yelpazesi vardır: odaklanmış/konsantre meditasyon ve farkındalık meditasyonu. Odaklanmış meditasyon adından da anlaşılacağı gibi, tek bir odağı olan; nefes, fikir, duygu veya mantrayı içerirken, farkındalık meditasyonu ise, tüm duyuları, olguları hatta düşünceleri yargısız ve açık bir şekilde gözlemlemeyi içerir. Doğu geleneği acıyı azaltıp, ıstırapı biraz dindirmenin akabinde bununla birlikte gelen iyi oluşu geliştirmek ve dikkati yönlendirmek için bilinçli farkındalık uygulamalarından yararlanmaktadır (Zümbül, 2021).

Psikolojik refahın temel taşı olan öz-şefkat kavramı, zihinsel sağlığın ve dayanıklılığın geliştirilmesinde dönüştürücü bir araç olarak giderek daha fazla kabul edilmektedir. Kökenini Budist felsefesinden alan ve Batı psikolojisiyle bütünleşmiş olan öz-şefkat, acı çeken ya da algılanan yetersizlik zamanlarında kendine nezaketle, anlayışla ve ortak insanlık duygusuyla davranmayı içermektedir (Neff, 2003). Son yıllarda yapılan araştırmalar farkındalık uygulamaları alanında, öz-şefkatli yaklaşımların tamamlayıcı bir unsur olduğunu göstermiştir. Araştırmalar aynı zamanda duygusal refahın artırılmasında umut verici sonuçlar vermiştir. Öz-şefkat unsurlarıyla zenginleştirilmiş farkındalık temelli müdahalelerin psikolojik işlevsellikte önemli iyileşmelere yol açtığını ortaya koyan çalışmalar söz konusudur (Germer ve Neff, 2013).

Duygusal dengenin korunmasında hayati önem taşıyan bir süreç olan öz şefkat ile duygu düzenleme arasındaki ilişki (Gross, 1998) özellikle dikkat çekicidir. Öz-şefkatin daha uyumlu duygu düzenleme stratejilerini kolaylaştırdığı, duygusal kaçınma ve bastırma eğilimlerini azalttığı bulunmuştur (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007).

Psikolojik araştırmaların önemli bir yönü olan bilişsel duygu düzenleme, bireylerin duygusal deneyimlerini yönetmek ve bunlara yanıt vermek için kullandıkları bilinçli stratejileri ifade etmektedir (Gross, 1998). Bu kavram, insanların günlük stres etkenleriyle ve duygusal zorluklarla nasıl başa çıktıklarını anlamamanın merkezinde yer almaktadır. Etkili duygu düzenleme, gelişmiş zihinsel sağlık, dayanıklılık ve genel refahla bağlantılıdır. Bu alandaki son gelişmeler, daha sağlıklı duygu düzenleme stratejilerinin geliştirilmesinde hayati bileşenler olarak farkındalık ve öz şefkatin önemini vurgulamıştır. Yargılayıcı olmayan ve şimdiki an farkındalığı olarak tanımlanan farkındalık (Kabat-Zinn, 1994), duygusal deneyimlere karşı daha dikkatli ve daha az tepkisel bir duruşu teşvik ederek, duygusal durumların keskin bir bilincini kolaylaştırır. Bu dikkatli yaklaşım, bireylerin duygusal kalıplarını doğrudan etkileşime girmeden gözlemlmelerine olanak tanır ve daha uyumlu tepkiler seçmeleri için bir alan sağlamaktadır (Chambers, Gullone ve Allen, 2009). Farkındalığı tamamlayan bir kavram olan öz-şefkat, zorluk ya da başarısızlık zamanlarında kendine nezaketle, anlayışla ve empatiyle davranmayı içermektedir (Neff, 2003). Öz şefkati duygu düzenleme süreçlerine entegre etmek, sert özeleştiriyeye ve duygusal tepkiselliğe karşı tampon oluşturabilir ve daha dengeli duygusal tepkilere yol açabilir (Neff ve Vonk, 2009).

Yetişkinlerde yeme tutumları, beslenme alışkanlıklarını ve yiyeceklerle ilgili algıları etkileyen psikolojik, duygusal ve sosyal faktörlerin karmaşık bir etkileşimini kapsamaktadır. Bu tutumlar yalnızca bireylerin ne yediğiyle ilgili değil, aynı zamanda genel sağlık ve refahın kritik yönleri olan nasıl, ne zaman ve neden yedikleriyle de ilgilidir. Yetişkin nüfusta düzensiz yeme davranışlarının ve olumsuz yeme tutumlarının yaygınlığı, genellikle psikolojik sıkıntı, zayıf vücut imajı ve çeşitli zihinsel sağlık bozukluklarıyla bağlantılı, giderek artan bir endişedir (Hudson, Hiripi, Pope Jr ve Kessler, 2007). Yeme tutumlarının yeniden şekillendirilmesinde farkındalık ve öz şefkatin rolü giderek artan bir ilgi alanı haline gelmiştir. Farkındalık, kişinin yiyeceklerle ilişkisini daha iyi anlaması ve değiştirmesi için bir yol sunmaktadır. Yeme tutumları bağlamında, farkındalığın yiyecek ve yeme davranışlarıyla daha sağlıklı bir ilişki geliştirdiği

gözlemlenmiştir. Yeme deneyimine tamamen katılma ve fiziksel açlık ve tokluk ipuçlarını gözlemlene uygulaması olan dikkatli yeme, aşırı yeme, duygusal yeme ve dışsal yeme ipuçlarına yanıt olarak yemenin azalmasıyla ilişkilendirilmiştir (Kristeller ve Wolever, 2011).

Son birkaç yılda yapılan çalışmalar gösteriyor ki; bilinçli farkındalık uygulamaları hayatın her alanında kendine yer bulabiliyor. Stresi azaltma, stres yönetimi, psikoterapi, kronik ağrılarla baş edebilme, zihinsel odaklanmayı ve duygusal dayanıklılığı geliştirme potansiyeli nedeniyle son yıllarda önemli ölçüde dikkat çekmiştir. Farkındalığın terapötik uygulamalara, özellikle Farkındalık Temelli Stres Azaltma (FTSA) ve Farkındalık Temelli Bilişsel Terapiye (FTBT) uyarlanması, çeşitli psikolojik alanlarda önemli faydalar göstermiştir (Segal, Williams ve Teasdale, 2013; Kabat-Zinn, 2003). Bu müdahaleler kaygı, depresyon, bağımlılık ve stres semptomlarını azaltmada etkili olmuş ve farkındalığın ruh sağlığındaki dönüştürücü gücünü vurgulamıştır. Farkındalık, bireyleri yargılamadan veya bağlanmadan şimdiki anla tamamen meşgul olmaya davet ederek kişinin düşünceleri, duyguları ve çevresiyle derin bir bağlantı kurmasını sağlamaktadır. Bunu yaparak farkındalık, yaşamları derinden değiştirebilecek içsel netlik ve huzura giden bir yol sunmaktadır.

Yapılan literatür taraması, farkındalık meditasyon egzersizlerinin psikolojik sağlamlılık sonuçlarında iyileşme, depresyon, kaygı ve stresle başa çıkma semptomlarının azalmasında olumlu yönde etkili ve ilişkili olduğu gözlenmiştir (Hyland et al., 2015; Brown & Ryan, 2003). Hoffmann ve ark. (2010), Farkındalık Temelli Müdahalelerin (FTM) klinik popülasyonlarda kaygı ve duygudurum semptomlarını önemli ölçüde azaltabildiğini bulmuştur. Benzer şekilde Teasdale ve ark. (2000), Farkındalık Temelli Bilişsel Terapinin (MBCT), özellikle majör depresif bozukluk geçmişi olan bireylerde depresyonun tekrarını etkili bir şekilde önlediğini göstermiştir. Kabat-Zinn'in Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) konusundaki öncü çalışması, farkındalık meditasyonunun stresi azaltmada etkili olduğunu göstermiştir. MBSR programlarının, sağlık çalışanları ve kronik hastalıkları olan hastalar da dahil olmak üzere çeşitli popülasyonlarda stresi azalttığı ve psikolojik refahı iyileştirdiği bulunmuştur (Grossman ve diğerleri, 2004). Farkındalık meditasyonu aynı zamanda gelişmiş bilişsel işlevlerle de ilişkilendirilmiştir. Jha ve ark. (2007), kısa süreli farkındalık eğitiminin bile dikkat işlevlerini ve bilişsel esnekliği geliştirebileceğini bulmuştur. Araştırmalar, farkındalık

meditasyonunun fiziksel sağlığı olumlu yönde etkileyebileceğini ne sürmektedir. Örneğin Carlson ve ark. (2003), farkındalık eğitimini takiben kanser hastaları arasında bağışıklık tepkisinde iyileşmeler olduğunu göstermiştir. İlgi alanınıza özel olarak farkındalık meditasyonu, duygu düzenleme ve yeme tutumlarını iyileştirmede önemli umut vaad etmektedir. Kristeller ve Wolever (2011) tarafından Farkında Yeme programları üzerine yapılan bir araştırma, farkındalığın açlık ve tokluk ipuçlarına ilişkin farkındalığı artırma ve böylece yeme davranışlarını iyileştirme konusundaki potansiyelini vurgulamıştır. Benzer şekilde, farkındalık uygulamaları, yeme davranışlarını ve tutumlarını dolaylı olarak etkileyebilecek daha iyi duygu düzenleme stratejileriyle ilişkilendirilmiştir (Chambers, Lo ve Allen, 2008). Farkındalık uygulamasının özü, bireyleri yüksek bir farkındalık durumuna getirme, zihinsel berraklığı ve duygusal istikrarı destekleme yeteneğinde yatmaktadır. Bu artan farkındalık, insan deneyimini karakterize eden düşünce ve duyguların karmaşık etkileşimini anlamanın ve yönlendirmenin ayrılmaz bir parçasıdır (Brown, Ryan ve Creswell, 2007).

Literatür taraması doğrultusunda, Türkiye’de bilinçli farkındalığın, öz-şefkatin ve farkındalık eğitimine ilişkin araştırmaların eksikliği göze çarpmıştır (Kıran Gen, 2020). Bu bağlamda çalışma, farkındalık ve öz-şefkat meditasyon egzersizlerine bağlı olarak artan farkındalığı, gelişen bilişsel duygu düzenlemeyi ve farkındalıklı yemek yeme davranışını ampirik kanıtlarla sunmayı amaçlamaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Şefkat ve Öz-Şefkat Kavramları

Şefkat ve bununla bağlantılı diğer kavramlar yaklaşık 2500 yıllık bir geçmişe sahip olup Budizm felsefesine dayandırılmaktadır (Atıcı, 2023). Dalai Lama (2002)'ya göre şefkat, bireyin kendi dışında diğer insanların zor veya acı duyduğu durumlara karşı hassasiyetle, yargılamadan ve farkında olarak sergilediği tutumdur. Gilbert (2009) şefkati, kendinden farklı olarak diğer insanların acısını/ıstırabını farkındalık ile azaltma dürtüsü olarak tanımlamaktadır. Farklı dillerdeki kelime anlamları incelediğinde şefkat, Latin köklere sahip İngilizce kelime "Compassion" sözcüğünden gelen com (beraber) ve pati to suffer (acı çekmek) kelimelerinden oluşmakta olup acının/ıstırabın ortak insanlık paydasına vurgu yapmaktadır (Yatak, 2023). Şefkat, bireyin diğerlerinin acılarına karşı duyarlılığı ve bu acılara saygı duyması ile karakterize edilen bir durumdur. Bu, başkalarının yaşadığı acıların kişinin kontrolü dışında olduğu ve acının evrensel bir deneyim olduğu bilinciyle birlikte, acı çeken kişilere yönelik bir anlayış ve yardım etme arzusunu içerir. Birey, başkalarının acılarına karşı farkındalıkla yaklaşır, bu acılara değer verir, onlardan kaçınmaz ve onları hafifletmek için bir istek duymaktadır. Bu tanım, acıyı paylaşma ve hafifletme arzusunu vurgulamaktadır (Ergin, 2023).

Şefkat, Batı kültüründe bireyin kendinden farklı diğer insanların acı çektiği durumlara karşı gösterdiği tutum olarak ele alınırken; Doğu felsefesi ve psikoloji biliminin etkileşimiyle, bireyin kendine karşı da şefkatli olabileceği vurgulanmaktadır (Atıcı, 2023). Psikolog Kristin Neff (2003) 'in literatüre kazandırdığı kavram, İngilizce psikoloji literatüründe "self-compassion" olarak ele alınırken, Türkçe literatürde ise kendine verilen şefkat kavramının farklı şekillerde ele alındığı görülmektedir (Gök, 2023). Bireyin kendisine verdiği şefkat, öz-şefkat kavramı olarak ele alınmaktadır. Öz-şefkat, Neff (2003)'in belirttiği gibi, bireyin kendi içsel deneyimlerine karşı geliştirdiği, eleştiriden uzak, anlayış ve kabullenme dolu bir yaklaşımdır. Kişinin kendi acılarıyla yüzleşerek ve bu acıları evrensel insan deneyiminin bir parçası olarak görerek yanıt vermesini içermektedir (Yatak, 2023). Öz-şefkattaki kabul, pasif bir boyun eğiş değil, zorlukları bilinçli bir farkındalıkla ve anlayışla karşılamak demektir. Bu süreç, kişinin kendine karşı nezaket ve anlayışını içermektedir. Germer (2009) öz-şefkati, bireyin kendine nazikçe ve hoşgörülü bir şekilde bakım gösterme hali olarak tanımlamaktadır (Gök, 2023). Derin bir

farkındalık ile öz-şefkat bilincinde olan birey, kendi yetersizliklerini ve hatalarını yargısız bir şekilde kabul eder, acı/zor durumlar karşısında kendisine, bir dostuna yaklaşır gibi yaklaşma eğilimine sahip olur (Ergin, 2023). Kişinin kusurlarını kabul etmeyi öğrenmesi bunu deneyimlemesi, gelişim yolundaki yol arkadaşı olan psikolojik dayanıklılığı da beraberinde getirmektedir (Neff ve Germer, 2019).

1.2. Öz-Şefkatin Bileşenleri

Neff ve Germer (2019) öz-şefkati daha basit bir yolla anlamlandırmak için üç temel bileşenden bahsetmektedir (Şekil 1). Bu bileşenler, 'öz nezaket' (self-kindness), 'ortak insanlık hali' (common humanity) ve 'farkındalık' (mindfulness) olarak ele alınmaktadır (Atıcı, 2023).



Şekil 1. Öz-Şefkatin Bileşenleri

Kaynak: Neff, K. ve Germer, C.K. 2019

1.2.1. Öz-Nezaket

Öz-şefkat bileşenlerinin ilk basamağı olan öz nezaket, bireyin yaşadığı ıstırap hissini, zorlu duygu ve durumları sert bir şekilde yargılayıp eleştiride bulunmadan önce kendisine karşı daha sevgi dolu bir taraftan yaklaşım göstermesidir (Neff ve Germer, 2019). Yaşamda her zaman beklentiler karşılanmaz, karşılanmayan bu beklentiler karşısında kişi hayal kırıklığı, endişe ve üzüntü gibi duygular yaşayabilir. Öz nezaket bu noktada kendini

gösterir ve yaşanan bu olumsuz duyguları yıkıcı olmadan cesaretlendirici bir yaklaşımla karşılamayı kolaylaştırmaktadır (Gök, 2023). Bazı kültürlerde başkalarına karşı daha nazik ve hoşgörülü olmayı öğreten bir tutum söz konusudur. Bu tutum doğrultusunda birey diğer insanlara karşı gösterdiği sabır ve hoşgörüyü kendine gösterememe eğilimindedir. Çoğu zaman sevdiği bir dostuna karşı oluşturduğu olumlu tutumu kendine oluşturmakta güçlük çekmektedir. Öz nezaket ile bu güç durum, bireyin daha yatıştırıcı ve destekleyici bir taraftan bakmasını sağlamaktadır (Yatak, 2023). Öz nezaketi benimsemiş bireyler, kendilerine hata yapma şansı tanırırlar. Yetersizlikleriyle de var olabileceklerini kabul eder, bazen yaşamın olumsuz taraflarıyla da karşılaşabilme olasılığını anlayışlı bir şekilde karşılarlar (Gök, 2023). Bireyin kendine karşı sunduğu sevgi dolu nezaket sayesinde kişi zorlu durumların yarattığı olumsuz duygularını fark eder, kabul eder ve böylelikle bir döngü içerisine girmeden duygularını kolaylıkla düzenleyebilme ve daha çözüm odaklı olma eğiliminde olurlar (Ergin, 2023).

1.2.2. Ortak İnsanlık Hali

Bazı kaynaklarda paylaşımların bilincinde olmak olarak da çevrilen bileşenlerin ikinci basamağına gelindiğinde, hayatta karşılaşılan olumlu veya olumsuz her durum ve duygunun yalnızca kendisinin değil tüm insanların bunu yaşadığını, deneyimlediğini kabul edebilme becerisidir (Gök, 2023). Bu basamak bireye, zorlu durumlarda kişinin yalnız olmadığını herkesin belirli bir düzeyde zorlukla karşılaşabileceğini hatırlatır (Ergin, 2023). Tüm insanlar gelişmekte olan kusurlu varlıklardır. Herkes hata yapabilir, yetersizlik duygusu yaşayabilir ve yaşamda birtakım zorluklarla karşılaşabilir. Ortak insanlık hali tüm bu söylenenlerin bilincinde olma hali olarak ele alınabilir. Koşullar aynı ya da farklı olabilir, acının düzeyi değişim de gösterebilir ancak acı evrenseldir ve herkes için vardır. Bu insanlık için normal ve çok doğaldır. Öz-şefkat bireyin, acının herkes için var olduğunu ve acının kaçınılmaz bu varlığını kabul etmeyi kişinin kendini yalnızlaştırmasının önüne geçip, başkalarıyla ortak paydada olduğunu hatırlatmasına olanak sağlamaktadır (Neff ve Germer, 2019).

1.2.3. Farkındalık

Öz-şefkat bileşenlerinin son basamağı olan farkındalık, şu anın içinde tüm gerçekliğe ve deneyime olan açıklık olarak tanımlanabilir. Geçmiş ve gelecek ile ilgili düşünceler olmadan ve an be an yargılama, direnç ve kaçınma göstermeksizin, duygu, düşünce ve durumların farkında olma halidir (Neff ve Germer, 2019). Farkındalık acı ile ilişkilidir. Bireyin kendine şefkat verebilmesinin önemli adımlarından biridir farkındalık. Farkındalık, acının varlığını bilinçli bir şekilde kabul ederek yaşanan zorlayıcı deneyimle başa çıkmada destekleyici bir yaklaşım ve aynı zamanda bireyin yaşadığı deneyimin tüm gerçekliğiyle yüzleşmesine olanak tanımaktadır (Atıcı, 2023). İnsanlar genelde zorlayıcı duygulardan kaçınma eğilimindedirler. Bu yüzden acı veren duygu ve düşüncelerden kaçarken yaşadıkları duyguları fark edemez ve kendilerine şefkat vermede güçlük çekerler. Bireyin kendini hırpalamasına izin vermeden, etiketleme yapmadan, bir denge halinde ve şu anda bulunabilme becerisi kişinin zorlayıcı olaylar karşısında pasif kalmasının önüne geçmektedir (Yatak, 2023).

1.3. Bilinçli Farkındalık

Farkındalık meditasyonlarının tarihsel sürecine bakıldığında, Doğu kökenli Budist geleneği ile bağlantılı olduğu ileri sürülse de kendine birçok din ve gelenekte yer edinmiştir. Yer edindiği bu geleneklerde de farklı tanımlamalara sahip olmuştur. Doğu geleneğindeki Budist köklerine göre farkındalık, kişinin biliş düzeyinde yaptıklarının farkında olması ve onu içselleştirmeden açık ve yargısız bir şekilde kabul ile deneyimlemesidir (Davis ve Hayes, 2011). Tanınmış bir Vietnamlı Zen Budist keşişi Thich Nhat Hanh öğretileri ve yazıları aracılığıyla paylaştığı derin bir farkındalık anlayışına sahiptir. Thich Nhat Hanh'a göre farkındalık, burada ve şimdi, tamamen mevcut ve canlı olma, beden ve zihin birliği içinde olma uygulamasıdır (Şahin, 2019). Farkındalık, kişinin belirli bir şekilde dikkat etme yeteneğini geliştiren bir dizi beceri, psikolojik açıdan, kişinin düşüncelerini ve duygularını yargılamadan gözlemlemeyi içeren, şimdiki ana aktif ve açık bir dikkat durumu olarak tanımlanır (Kıran Gen, 2020). Yukarıda bahsedilen tanımlar tipik olarak iki temel hususu vurgular: dikkatin kendi kendini düzenlemesi, anlık deneyimlere odaklanmanın sürdürülmesi, merak, açıklık ve kabul ile karakterize edilen deneyimlere yönelim (Bishop ve ark. 2004). Farkındalık bir kavramdan çok bir uygulama biçimidir ve yaygın olarak kullanılan bir metafor,

farkındalığın pratikle güçlenen bir kas olduğu inancını savunmaktadır (Palmer, Roos, Vafaie ve Kober, 2023). Farkındalık uygulaması, geliştirilmesi mümkün olan, alışkanlık haline gelebilmesi için sürekli pratik gerektiren bir beceridir (Kömürcü Akik ve Yiğit, 2021). Farkındalık kavramının kökleri Doğu'nun ruhani ve felsefi geleneklerine, özellikle de Pali'de 'sati' olarak bilinen Budizm'e dayanır ve kişisel farkındalığı, bilgeliği ve şefkati geliştirmenin merkezinde yer almaktadır (Aktepe ve Tolan, 2020).

Kabat Zinne'e göre farkındalık, dikkatin yargılamadan ve bilinçli bir şekilde duygu, düşünce ve bedensel duyumların şu an ve burada deneyimlenmesidir (Kömürcü Akik ve Yiğit, 2021). Bu doğrultuda Jon Kabat-Zinn'in 1970'lerde farkındalığı laik, terapötik bir bağlamda sunan Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) programını kurmasıyla, bilinçli farkındalık kavramı Doğu geleneklerini aşarak ve tüm dini yönlerden arınmış olarak Batı kültüründe popüler olmaya başlamıştır (Schmidt, 2011). Batı psikolojisinde farkındalığın popülerliği ve evrensel bir boyuta taşınması belli birtakım süreçler sonucunda gerçekleşmiştir. Bu süreçte karşımıza çıkan isimler, Nyanaponika Thera ve Dalai Lama'dır. Bilinçli farkındalık adına attıkları önemli adımlar bugün Budist kökenlerinden önemli ölçüde farklılaşan adaptasyonun kurulmasına öncülük etmiştir (Aktepe ve Tolan, 2020). Bu entegrasyonla birlikte farkındalık, psikoterapide de kendine yer edinmiştir. Depresif nüksetmeyi önlemeyi amaçlayan Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT), zorlayıcı duygu ve düşüncelere yakından bakmayı ve bu duygulara yeni bir bakış açısı kazandırmayı amaçlayan Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), aktif baş etme becerilerini bünyesinde barındıran Dialektik Davranış Terapisi (DDT) gibi çeşitli terapötik yaklaşımlara farkındalığın dahil edilmesine yol açmıştır (Vatan, 2016). Bu programlar sonraki bölümlerde ayrıntılı olarak tartışılmaktadır.

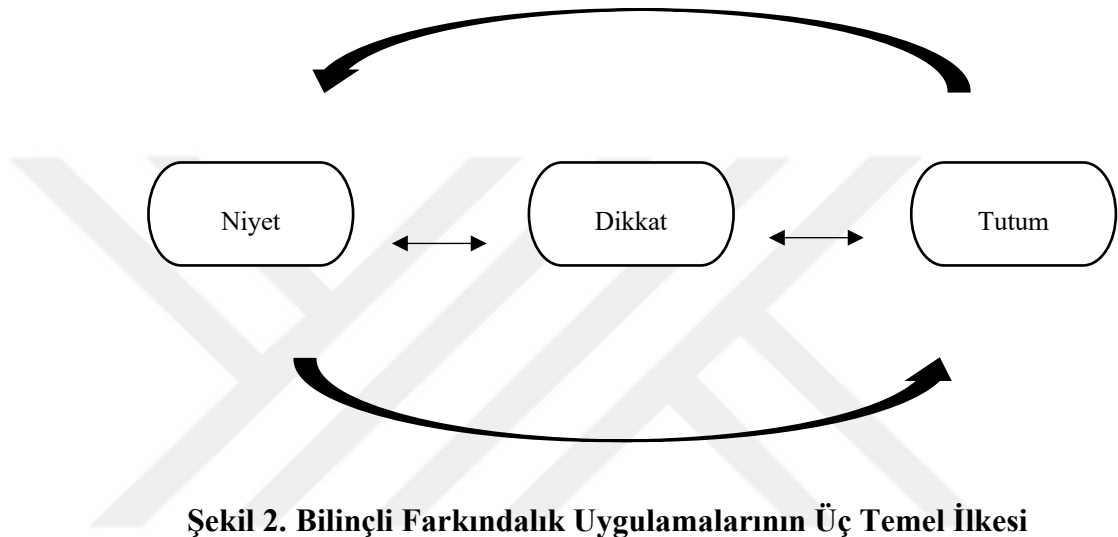
1.3.1. Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temelleri

Bilinçli farkındalık, kavramsal olarak, düşünceler, duygular, bedensel duyumlar ve etrafınızdaki çevre hakkında yargılayıcı olmayan ve kabullenici bir tavırla an be an dikkat ve farkındalığı deneyimleme ve sürdürme pratiğini ifade etmektedir (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017). Diğer bir deyişle şimdiki zamanda bedeni bir bütün olarak algılayıp hoş, nahoş, iyi veya kötü duygu/düşüncelerin zihin dalgalanmalarına izin verip şimdiki anda mevcut olmayı betimlemektedir (Zümbül, 2021). Bilinçli farkındalığı anlamamanın yolu, bilinci anlamaktan geçer. Bilinç ve farkındalık ayrı düşünülmezken, farkındalık ve

dikkatin bilincin ögeleri olduğu da göz ardı edilmemelidir. Farkındalık, iç ve dış uyararlardaki akışın takibini yapma görevini üstlenir. Dikkat ise iç ve dış çevredekilere odaklanma halidir (Güney Uygun, 2023). Bilinçli farkındalık evrenseldir (Kabat-Zinn, 2003), insan doğuştan belli bir düzeyde bilinçli bir farkındalık ile doğar (Brown ve Ryan, 2003) bu yüzden çoğu insan bilinçli farkındalık kapasitesine sahiptir (Demir, 2022) ve bu farkındalık kapasitesi zaman içinde farklılaşırken, kişiden kişiye de farklılık gösterebilme eğilimindedir (Bear, Smith ve Allen, 2004). Gelişmekte olan yeni dünyada birey gün içerisinde farkında olmadan birtakım aktiviteler (dış fırçalamak, araba sürmek, kahvaltı yapmak gibi) yapmaktadır. Deci ve Ryan (1980)'a göre bireyin dikkatini vermeden yaptığı bu aktiviteler rutin halini alır ve 'otomatik pilot' olarak adlandırılmaktadır. Otomatik pilot farkındalıksız olarak Türkçe'ye çevrilen 'mindlessness' davranışının ortaya çıkmasına neden olur (Güney Uygun, 2023). Farkındalık temelli müdahaleler bu noktada devreye girer, bireyin otomatik pilottan çıkıp, bilinçli bir farkındalıkla bulunduğu durumun, bedensel duyularının farkına varmasına ve şimdiki anda olmasına olanak sağlar. Bilinçli farkındalık, bireyin şimdiki an içerisinde yaptığı eylemlere dikkat etme biçimidir (Zümbül, 2021). Birey çeşitli yaşam olayları karşısında normal olarak birtakım duygusal tepkiler verir, bunlar olumlu (heyecan, sevinç vb.) ya da olumsuz (öfke, kaygı, mutsuzluk vb.) olabilir. Bilinçli farkındalığın ortaya çıkan olumsuz duygularla negatif yönde ilişkisi bulunurken, olumlu duygularla pozitif yönde ilişkisi vardır. Bilinçli farkındalık doğasında kendini düzenleme becerisini taşır bu da bir bireyin duygularını anlamada, yönetmede ve düzenlemesinde etkili rol oynamaktadır (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017). Otomatik pilot farkında yeme davranışını ele aldığında daha anlaşılır olabilir. Yemek yerken genelde bir şeyler izler, konuşur ya da tek başımıza olduğumuzda düşüncelere dalarız, yediğimiz yemeği fark etmeden yeriz. Bu tarz yeme davranışı aşırı kilo problemlerine yol açabilir. Bu doğrultuda bilinçli farkında olma durumu bireyin yemek yeme tutumunu da olumlu yönde etkileme eğilimindedir (Zümbül, 2021).

Bilinçli farkındalık çok boyutlu bir yapıdır. Kabat-Zinn (2013) bilinçli farkındalığın temellerini; yargılamamak, sabır, acemi zihin, güven, çabalamamak, kabul ve bırakmak tutumlarına dayandırır (Güney Uygun, 2023). Bu tutumlar, Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) gibi farkındalık temelli yaklaşımların merkezinde yer alır ve bilinçli bir varoluş biçimi geliştirmek için gerekli kabul edilir. Aynı zamanda yalnızca formal (resmi)

farkındalık uygulamaları için kılavuz ilkeler olmayıp, günlük hayata entegre edilebilecek niteliklerdir ve kişinin zorluklarla daha sakin, net ve mevcudiyetle baş etme yeteneğini geliştirir. Germer (2009) ise bilinçli farkındalık uygulamalarını *dur, gözlemle ve geri dön* bileşenleri ile açıklar (Şahin, 2019). Shapiro ve diğerleri (2006) bilinçli farkındalığın temel ilkelerini *niyet etme, dikkat verme* ve tecrübe edileni kabul, şefkat ve açıklıkla karşılama *tutumları* ile ele almıştır (Şekil 2) (Zümbül, 2021).



Şekil 2. Bilinçli Farkındalık Uygulamalarının Üç Temel İlkesi

Kaynak: Güney Uygun, E. 2023

Yapılan araştırmalar göz önüne alındığında niyet etmek öz-nezaket ve şefkate, psikolojik sağlamlığa, bedensel ve ruhsal iyi olma haline katkıda bulunduğu görülmüştür. Bununla birlikte dikkat, çabasız ve yargısız bir şekilde kişinin içinde bulunduğu ana dikkat etmesi olarak tanımlanabilir (Güney Uygun, 2023). Tutum ilkesi ise, gün içerisinde yaşanan hoş veya nahoş olaylara karşı olan yaklaşım biçimi de önemli bir unsurdur. Birey karşılaştığı bu gibi durumlarda niyet etmeyi, bir amaç doğrultusunda ilerlemeyi, yargısız, şefkatli, açık bir zihin ile ve araştırmacı olma becerilerini pratikle hayatına entegre edebilirse mevcut iyi oluşunu korur, daha dengeli, sakin ve anlayışlı bir yaklaşıma sahip olmaktadır (Atalay,2019).

1.3.2. Bilinçli Farkındalık Uygulamaları

Bilinçli farkındalık uygulamaları formal (resmi) ve informal (günlük) başlıkları altında açıklanabilir. Farkındalık bir uygulamadan daha fazlasıdır; sıklıkla bir yaşama biçimi

olarak ele alınmaktadır. Farkındalık uygulamaları, zihne odaklanmayı, tam olarak mevcut olmayı ve yargılamadan o anın içinde olmayı amaçlayan bir dizi tekniği içermektedir. Formal (resmi) farkındalık uygulamaları yapılandırılmıştır ve genellikle farkındalığa odaklanmak için belirli bir zaman ve yer ayırmayı gerektirir. En yaygın formal(resmi) uygulamalar şu şekildedir (Zümbül, 2021):

Farkındalık Meditasyonu: Bu klasik uygulama sessizce oturmayı, nefese veya bir mantraya odaklanmayı içermektedir. Bu, zihin ne zaman başka yöne sapsa dikkati nazikçe geri yönlendirmekle ilgilidir (Furnel, Gordon ve Elander, 2023).

Beden Tarama Meditasyonu: Bu form bir meditasyon, uzanmak, bedeni dikkatle, parça parça taramak, her duyguyu yargılamadan kucaklamakla ilgilidir.

Rehberli Meditasyon: Sesli veya görüntülü oturumlar aracılığıyla, genellikle yeni başlayanlar veya yapılandırılmış rehberlik arayanlar için yararlı olan dikkatli bir yolculuğa yönlendirilmeyi ele almaktadır.

Farkındalık Hareket Meditasyonu: Yoga, tai chi veya qigong gibi aktiviteler, fiziksel hareketleri nefes ve bedensel farkındalıkla birleştirerek bireyi şimdiki zamanda temellendirmeyi amaçlamaktadır.

Informal (günlük) farkındalık uygulamaları, günlük aktivitelere dahil edilerek gün boyunca farkındalık durumunu korumaya yardımcı olmaktadır. Bu uygulamalara örnek olarak;

Farkındalık Yeme: Vücudun hem içinde hem de dışında yeme ve içme deneyimine tam dikkat vermek. Renkleri, kokuları, dokuları, tatları, sıcaklıkları ve sesleri fark etmek.

Farkındalık Yürüyüş: Yürüme deneyimine odaklanmak, ayakta durma hissini ve dengeyi koruyan ince hareketleri fark etmek.

Dikkatli Dinleme: Başkalarını tamamen dinlemek, bireyin bir sonraki adımda ne söyleyeceğini planlamadan tamamen karşısındaki kişinin söylediklerine odaklanması.

Dikkatli Gözlem: Yakın çevredeki doğal bir nesneyi seçerek bir veya iki dakika boyunca onu izlemeye odaklanmak.

Hem formal (resmi) hem de informal (günlük) farkındalık uygulamaları, stresi azaltmada, duyguyu düzenlemede, dikkati geliştirmede ve genel refahın artmasında katkıda bulunmaktadır. Bu uygulamalar arasındaki seçim genellikle kişisel tercihlere, yaşam

tarzına ve farkındalık uygulamasına yönelik belirli hedeflere bağlıdır (Aktepe ve Tolan, 2020).

1.3.3. Bilinçli Farkındalık Temelli Müdahaleler

Hayes (2016), bilinçli farkındalığı konu alan terapilerin bilişsel-davranışçı terapiler içerisindeki üçüncü kuşak olarak adlandırılan terapilerdir (Çatak ve Ögel, 2010). Bilişsel-davranışçı terapidaki birinci ve ikinci kuşak müdahalelere yeniden form verme, geliştirme ve sentezleme özelliğine sahiptir (Şekil 3) (Aktepe ve Tolan, 2020). Üçüncü nesil bilişsel-davranışçı terapi (BDT), yalnızca geleneksel BDT'nin karakteristik özelliği olan bilişsel yeniden yapılandırma ve davranışsal müdahalelerden ziyade, farkındalık, kabullenme ve terapötik ilişki gibi kavramlara daha fazla odaklanarak, psikolojik tedaviye yaklaşımda önemli bir değişimi temsil etmektedir. Bu nesildeki temel uygulamalar ve müdahaleler şunları içerir:

I. Kuşak	II. Kuşak	III. Kuşak
- Davranış	- Davranış	- Davranış + Biliş + Duygu
	+	+
	- Biliş	- Üst biliş + Öz değerlendirme

Şekil 3. Bilişsel Davranışçı Terapilerde Kuşak

Kaynak: Vatan, S. 2016

Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR): Farkındalık Temelli Stres Azaltma (mindfulness based stress reduction), 1970'lerin sonlarında Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi'nde Dr. Jon Kabat-Zinn tarafından geliştirilen bir programdır. Kabat-Zinn (2013), daha çok kronik sağlık sorunları olan bireylerin ve duygusal stresle ilişkili artan talepleri doğrultusunda, yaşamdaki zorluklara yeni alanlar açarak ilişki kurmayı öğrenmeleri için bir eğitim ve öğretim aracı olarak sunulmuştur (Crane, ve ark., 2016). Genellikle üçüncü dalga bilişsel-davranışçı terapilerin başlangıç noktası olarak kabul edilmektedir. MBSR eğitimi içerisinde nefes ve beden farkındalığını, aynı zamanda duygusal deneyimin geçiciliğini ele almaktadır. MBSR, ilk olarak kronik ağrıları, çeşitli

rahatsızlıkları ve yaşam sorunları olan insanlara yardımcı olmak için farkındalık meditasyonunu içeren 8 haftalık bir program olarak geliştirilmiştir. Program okullarda, hapishanelerde, hastanelerde, gazi merkezlerinde ve diğer çeşitli ortamlarda geniş çapta uygulanmıştır. Program içerisinde *farkındalık meditasyonu, beden tarama, nezaket dolu yoga/hareket, grup tartışmaları, haftalık ödevler ve sessizlik gününü* barındırır ve haftanın bir günü yaklaşık olarak 2-2,5 saatlik grup oturumlarından oluşmaktadır (Yıldızhan, 2019).

Farkındalık Şefkat Programları (MCS): Şefkat ve nezaket odaklı farkındalık müdahaleleridir. Farkındalık temelli stres azaltma programının öz-şefkati içerisinde barındıran farklı bir türüdür. Bu programlara; Gilbert (2006)'in Şefkatli Zihin Eğitimi (CMT), Germer ve Neff (2013)'in Farkındalık Temelli Şefkatli Yaşam Programı (MBCL) örnek olarak verilebilir. Temel amaç, farkındalığın yanında acıyı, ruhsal sıkıntıyı hafifletme yöntemi olarak şefkat becerisini geliştirmektir. Kabat-Zinn (2013)'e göre farkındalık uygulamaları nezaket ve şefkatle uygulanmalıdır. Birçok araştırmacıya göre şefkatin kökleri rahatlatıcı, destekleyici ve besleyici bir sisteme sahiptir. Şefkat, farkındalık dünyasında kendine yer edinmiş yeni bir alandır ancak buna rağmen kanıta dayalı araştırmaları bulunmaktadır. Yapılan bazı araştırmalar, uygulamalara katılanların nörofizyolojik sistemlerinin etkilenebileceğini öne sürmüştür. Aynı zamanda şefkatin psikolojik dayanıklılığı ve iyi oluşu anlamada, farkındalığı, öz-şefkati ve refahı artırmada etkili olduğu belirtilmiştir. MBSR ve MBCT gibi eğitmenin belirlediği haftanın bir günü 2-2,5 saat uzunluğundaki grup oturumlarıdır. Farkındalık egzersizlerine ek olarak, şefkat becerilerini geliştiren egzersizleri içermektedir (Kıran Gen, 2020).

Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT): MBCT (mindfulness-based cognitive therapy), geleneksel bilişsel-davranışçı tekniklerini farkındalık stratejileriyle birleştirir. Tekrarlayan majör depresyon atakları yaşayan bireylerde nüksetmeyi önlemek için geliştirilmiş ve başarılı sonuçlar vermiştir. Müdahale programı bireyin kendisini ve deneyimlerini, bilinçli farkındalık uygulamalarının içerisinde bulunan yargısız bir taraftan gözlemlemesine ve depresif ruh halini tetikleyen zorlayıcı durumları fark etmesine katkı sağlamaktadır (Aktepe ve Tolan, 2020). Araştırmalar yoğun belirtilerin görüldüğü akut depresyon vakalarındaki etkililiğe dair kanıt sunmamakla birlikte, ağır depresyon yaşayan bireyin 'şu an ve burada' olma konusunda konsantrasyon problemi yaşayabileceklerinin altını çizmiştir (Vatan, 2016). Farkındalık uygulamaları danışanların

düşüncelerinin ve duygularının daha fazla farkına varmalarına ve onlara daha az tepkisel ve daha yansıtıcı bir şekilde yanıt verme becerilerini öğrenmelerine alan açmaktadır. Program yine haftanın bir günü yaklaşık 2-2,5 saatlik grup oturumlarından oluşmaktadır. Program içeriği bilişsel terapi unsurlarını da içerisinde barındırır ve MBSR ile neredeyse aynı basamaklara sahiptir (Ergin, 2023).

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): ACT (acceptance and commitment therapy), Hayes ve Wilson (1994) tarafından geliştirilen, birey için savaşılmak veya suçluluk duymak yerine yaşadıkları zorlu durumlara karşı düşünce ve duyguları kabul etmeyi vurgulayan bir yaklaşımdır. Psikolojik esnekliği geliştirirken bireylerin kişisel değerlerle tutarlı bir şekilde yaşamasına ve davranmasına yardımcı olmak için farkındalık stratejilerini kullanmaktadır. Harris (2016), bahsedilen bu psikolojik esnekliği kazanmanın veya geliştirmenin altı farklı süreçten geçerek olabileceğini öne sürmüştür. Bu süreçler; *kabul, bilişsel ayrışma, şimdiki ana odaklanma, gözlemci benlik, değerler* ve son olarak *eylem* aşamasıdır (Aktepe ve Tolan, 2020).

Diyalektik Davranış Terapisi (DBT): DBT (dialectical behaviour therapy), Linehan (1993) tarafından başlangıçta intihar, kendine zarar verme davranışları gösteren ve borderline kişilik bozukluğunun tedavisi için geliştirilmiştir. Standart BDT (bilişsel-davranışçı terapi) tekniklerini, büyük ölçüde Budist meditasyon uygulamasından türetilen sıkıntı toleransı, iletişim becerileri, kabullenme ve dikkatli farkındalık kavramlarıyla birleştirerek, özellikle duygu düzenlemenin önemli bir sorun olduğu durumlarda, çeşitli duygudurum ve kaygı bozukluklarının tedavisinde bireye beceri kazandırmayı amaçlamıştır (Vatan, 2016).

MBSR ve MBCT protokolü, hem odaklanmış dikkati, hem açık gözlemi hem de nefes meditasyonunu içerisinde bulundurur, ancak geleneksel meditasyon uygulamasındaki gibi amaç nirvana'ya ya da aydınlanmaya ulaşmak değildir. Bunun yerine, otomatikleşen tepkileri keşfetmeyi öğrenerek ve yaşamında bir işlevi olmayanları yargılamadan bırakarak, bireyin yeni bir başa çıkma mekanizması kazanması amaçlanmaktadır (Gotink ve ark., 2016).

Bu yaklaşımlar, düşünce ve duyguların doğrudan sorgulanması veya değiştirilmesi yerine, farkındalık, kabul ve anlayışa yapılan ortak vurguyla birleştirilir. Çeşitli psikolojik

bozuklukları tedavi etmek için giderek daha fazla kullanılıyor ve özellikle de duygusal düzenleme, kronik stres ve tekrarlayan depresyonla ilgili sorunların çözümünde etkilidirler.

1.4. Duygu Düzenleme

Bu bölümde duygu, duygu düzenleme, duygu düzenleme güçlüğü, bilişsel duygu düzenleme kavramlarının tanımına yer verilmiştir.

1.4.1. Kavramsal Çerçeve de Duygu

Duygu düzenleme eylemini gerçekleştirebilmek için önce ‘‘duygu’’ kavramının tanımını yapmak yerinde olacaktır. APA Psikoloji Sözlüğü (2018)’ne göre duygular; *deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik unsurları içeren karmaşık tepki kalıpları* olarak tanımlanmaktadır. Türk Dil Kurumu (2006)’nın duygu kavramı tanımına bakıldığında, *belirli nesne, olay veya bireylerin iç dünyasında uyandırdığı izlenim* tanımı ile karşılaşılır (Güney Uygun, 2023). Literatür incelendiğinde ise duygu kavramının tanımının oldukça çeşitli olduğu ve fikir birliğine varmakta zorluk yaşandığı görülmektedir. Araştırmacılardan bazıları duyguyu bütünüyle fizyolojik ve biyolojik olarak açıklarken; bazıları psikolojik bir kavram olarak duyguyu ele almıştır (Demirci ve Güneri Yöyen, 2020).

Duygu kavramına olan merak çok geçmiş yıllara dayandırılmaktadır. Yunan bilginleri duyguları biliş düzeyindeki süreçleri kesintiye uğratan bir olgu olarak görürken; Seneca ve bazı filozoflar da duyguların daha çok sıkıntı ve stres verici olduğu görüşünde olmuşlardır. Bu görüş duyguların normal işleyişe uygun bir şekilde düzeltilmesi gerektiği yönündedir (Koç, 2017). Felsefe tarihinde duygu ile ilgili bu görüş kalıbını ilk olarak Stoacılar ortaya çıkarmıştır. Duyguların bireye zarar verdiği inancına sahiplerdir (Ulusoy, 2018).

19. yüzyılın sonlarında Ekman, Frisen ve Ellsworth (1972), yaptıkları çalışmalarla tutarlı olarak yüz ifadelerini ele alarak ortaya çıkardığı altı ana duygunun varlığına dair kanıtlar öne sürmüşlerdir. *Öfke, mutluluk, korku, üzüntü, şaşkınlık ve iğrenme*, bu duygular günümüzde halen çalışmalara konu olarak kullanılan temel duygulardır. Ancak bazı teorisyenler, bu sınıflandırmanın yalnızca yüz ifadesine dayandırılmasının doğru

olmadığını, kişinin duygularını yansıtırken kullandığı el-kol hareketlerinin de ifadedeki öneminin yadsınamaz olduğunu savunmuşlardır (Hacıbektaşoğlu, 2023).

Korku veya utanç gibi bir duygunun spesifik doğası, onu tetikleyen olayın özel önemine göre belirlenir. James'in (1884) çalışması, duyguların biyolojik temellerini vurguladı ve duyguların fiziksel uyaranlara ve kişisel duyumlara yakından bağlı olduğunu öne sürmüştür. James'e göre vücudun verdiği tepki sonucunda beyin duyguyu yaratabilir.

James'in bakış açısının aksine, 1893'te Worcester, duyguların bilişlerden bağımsız olamayacağını savunmuştur. Bu görüş, duyguların bilişsel boyutunu vurgulayarak düşüncelerimizin ve inançlarımızın, duygularımızı nasıl deneyimlediğimiz ve düzenlediğimiz konusunda çok önemli bir rol oynadığını öne sürmektedir. Goleman (1996) ise duygu kavramının bir his olduğunu, bu hissin yoğun olduğunda bilinçli hale geldiğini ve duygunun davranışsal tepki ile bu şekilde ortaya çıktığını öne sürmüştür. Goleman'a göre duyguların bu şekilde bilinçli olarak tanınması, duygusal düzenleme için kritik öneme sahiptir. Larsen ve Prizmic (2004) bu fikri daha da genişleterek duygunun bireyin beklentileri, ilgileri ve ihtiyaçları ile ilgili bir değerlendirme sürecinin sonucu olduğunu açıklamıştır (Rıza, 2016).

Bir diğer görüşe göre duygunun ortaya çıkışı, bireyin kendi kendine koyduğu hedeflerin sonucunda olmaktadır. Bu hedefler bireyin beklenti, ilgi ve ihtiyaçlarını karşılarken, bilinçli, bilinçsiz, basit, karmaşık, ilişkisel ya da kendine özgü denebilecek özelliklerle kendini gösterebilir. Gross ve Thompson (2007) 'a göre hedefler ve bu hedeflerin sonucunda ortaya çıkan duygular da zamanla değişebilir. Birey hayalini kurduğu hedefe ulaştığında heyecan veya mutluluk, arzu edilen hedefe ulaşamadığında hayal kırıklığı veya öfke ve bir hedeften vazgeçtiğinde utanç duyguları ortaya çıkabilir. Özellikle zorlu duygularla başa çıkabilmek için duyguların düzenlenmeye ihtiyacı vardır (Sepetçi, 2019). Bireyin sürekli akış halindeki yaşam koşullarına uyumu ve kişilerarası iletişimi sağlıklı sağlayabilmesi için duyguyu anlayabilmesi ve duygu düzenleme becerisinin gelişmiş olması önem arz etmektedir (Demirci ve Yöyen, 2020).

1.4.2. Duygu Düzenleme

Kişinin yalnızca duygularını pasif bir şekilde tecrübe etmediği, bu süreçte aktif bir yönetici olduğunun ileri sürülmesi uzun yıllar öncesine dayandırılabilir da aslında

kavramsallaştırılması 19. Yüzyılda gerçekleşmiştir (Koş Yalvaç, 2023; McRae ve Gross, 2020; Campos ve ark., 1989; Thompson, 1994). Duygu düzenleme kavramı, bireyin zamanla değişime açık olan duygularını yönetebilme ve tepki verebilme süreçlerini içermektedir (Kıral, 2011). Ortaya çıkan duygular olumlu ya da olumsuz olabilir, birey ortaya çıkan bu duyguları düzenleme sırasında bu duyguların herhangi birinde yoğunluğu arttırıp azaltabilir (Güney Uygun, 2023). Zihinsel ve fiziksel sağlğın korunmasının yanı sıra ruhsal bozuklukların önlenmesinde de duygu düzenleme ve yönetebilme becerisinin önemli bir rolü vardır (Nezamipour & Ahadi, 2016). Başka bir kaynakta duygu düzenleme, bireyin yaşadığı duygusal deneyime verdiği tepkiyi tanımlamak ve verilen bu tepkiyi yönetebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Rolston ve Llyod-Richardson, 2017). Gross (1998) 'a göre duygu düzenleme, bireylerin bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde hangi duygulara sahip olduklarını, ne zaman sahip olduklarını, bu duyguları nasıl deneyimlediklerini, algıladıklarını ve ifade ettiklerini etkileyen süreçleri içermektedir (Koş Yalvaç, 2023). Olumsuz duyguları olumlu duygulara dönüştürmek ya da değiştirmek için duygu düzenlemenin hedeflerinden değildir. Duygu düzenleme daha çok deneyimlenen duyguların bireyin yaşamındaki süresini değiştirmeyi hedeflemektedir (Ulaşan Özgüle, 2011). Duygu düzenlemenin üç aşamada gerçekleştiği öne sürölmektedir. Bu aşamalardan ilki bireyin, duygusunu tanımlayıp anlamasıyken; ikinci aşaması duygusundan kaçmak ya da bastırmak yerine kabullenmesi ve son aşama olarak da duygularının kontrolünü sağlaması olarak ifade edilmektedir. Duygu düzenlemenin özellikle ilk iki aşamasının farkındalık ile ilişkisi yadsınamaz derecedir (Habiboğlu Arık, 2020). Duygu kavramı gibi duygu düzenleme kavramı üzerinde de fikir ayrılıkları yaşanmıştır (Güney Uygun, 2023).

Yaşanan bu fikir ayrılıklarının literatürdeki karmaşasını en aza indirmek için araştırmacılar duygu düzenleme stratejilerini sınıflandırmayı önermişlerdir (Hu ve ark., 2014). Literatürde en sık ele alınan model Gross (1998)'un duygu düzenlemenin ortak süreç modelidir. Gross'un duygu düzenleme süreç modeli, insanların duygusal deneyimlerini nasıl yönettiklerini ve bu süreçlerin mental sağlık ve kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkilerini anlamak için bir çerçeve sağlanması da etkisi olmuştur (Onat ve Otrar, 2010). Başarılı duygu düzenleme becerisine sahip bireylerin en temel ortak özellikleri arasında duygu ortaya çıktığında *durmak*, duyguyu *fark etmek* ve sonra adım adım karar vermektir (Ulaşan Özgüle, 2011).

1.4.3. Duygu Düzenleme G  l   

Literatürde duygu düzenlemede g  l  k, duygu düzenleme becerisinin yetersiz olması (Gratz ve Roemer, 2004) ve bireyin uyumlu olmayan duygu düzenleme stratejilerini kullanması olarak ifade edilmektedir (Koç Yalvaç, 2023). Duygu düzenleme güçlüğü, duygu düzenleme kavramının tam tersidir ve iki şekilde görülmektedir. Birincisi, bireyin duygularının varlığını yok sayması, bastırması ya da kaçınma davranışı sergilemesidir. Duygularından kaçma davranışı sergileyen bireylerin hayattaki işlevselliği bozulma eğilimindedir. İkincisi ise bireyin hayatının kontrolünü duygulara bırakması, endişe ve takıntılarla bo uşmasıdır (Habibo lu Arık, 2020). Bunlar duygu düzenleme g  l   n n iki ucu olarak görülmekte (Hayes ve Feldman, 2004) ve Gross (2002), bu işlevsiz yöntemlerin ciddi psikolojik problemlerle ilişki içerisinde olduğu öne s r lmektedir (Aktepe ve Tolan, 2020). Farkındalık temelli duygu düzenleme becerisi gelişmiş bireylerde, örtülü ve açık süreçlerin bir karışımı görülebilmektedir (Tang ve ark., 2016).

Bireyin duygularının bilincinde olmaması, duygularını anlayıp kabul etmemesi, olumsuz duygu deneyimlendi inde dürtüsel davranışlar sergilemesi ve hedef odaklı davranışlara yönelme becerisinde g  l  k çekilmesi beraberinde duygu düzenleme g  l   n  de getirmektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça, duygu düzenleme güçlüğü o denli azalma eğilimindedir ( elik, 2020). Gross (1998), bireyin duygu düzenleme g  l   n n ruhsal, fiziksel ve sosyal uyum açısından birçok probleme yol a t  n   ne sürmüştür (Habibo lu Arık, 2020).

Yapılan bazı klinik araştırmalar, çoğu psikiyatrik rahatsızlıkların duygu düzenlemede g  l  k yaşanması ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Werner ve Gross (2010), deneyimlenen duyguların tanınması ve anlaşılmmasını yüksek düzeyde duygu düzenleme becerisinin ayrılmaz bir parçası olarak öne sürmüştür. Aynı zamanda duyguların tanımlandığı netlik alanı, bilişsel olarak yapılan takibi de beraberinde getirmektedir (Ula an  zg le, 2011).

1.4.4. Bilişsel Duygu Düzenleme

Bireyin duygularında, kişilerarası iletişiminde bili lerin önemli rolü bulunmaktadır. Bilişsel süreçler, duygusal süreçleri tanımlamada karmaşık olsa da ve bu iki kavram arasında güçlü bir ilişki olduğu gerçeğini de i tirmemektedir. Ancak yine de bu ikili

arasındaki ilişkileri tanımlayan araştırmalar oldukça kısıtlıdır (Joorman, Yoon ve Siemer, 2010). Bilişsel duygu düzenleme; stresli durumlarda ortaya çıkan zorlu duyguları yönetmede kullanılan başa çıkma stratejileri olarak tanımlanabilir (Garnefski ve ark., 2001; Thompson, 1991). Bilişsel duygu düzenleme, bireyin biliş yoluyla genel ya da stres verici yaşam olaylarından sonra ortaya çıkan duyguyu yönetmesine, düzenlemesine olanak sağlamaktadır (Sepetçi, 2019). Zelazo ve Cunningham (2007), başka bir kaynakta bilişsel duygu düzenlemenin tanımı, bireyin yaşadığı durum karşısında ortaya çıkardığı duyguyu bilinç düzeyinde deneyimlemesi ve değiştirmesi olarak ifade edilmektedir (Bölenler, 2023). Bilişler yoluyla düzenlenen duygular, bireyin özellikle stresli yaşam deneyimleri sonrasında ortaya çıkan duygularını kontrol etmede ve yönetmede destek sağlamaktadır (Garnefski ve ark., 2001). Gross ve Jonh (2003), bireyin duygularını kendine en uygun şekilde dzenleyebilmesinin psikolojik iyi oluşunu olumlu yönde etkilemekte olduğunu savunmaktadır (Rıza, 2016).

Garnefski ve ark. (2003) 'nın eriştikleri bulgular, duyguları bilişsel süreçler veya düşünceler yoluyla düzenleme yeteneğinin insan varoluşuyla derinden ve i içe olduğunu göstermiştir. Bu beceri, bireylere zorlu veya stresli durumlarla karşı karşıya kaldıklarında bile duyguları üzerinde kontrol etme yeteneklerini korumalarına destek sağlamaktadır. Gross (2014)'a göre duygular çok yaygın ve çeşitli bir skalaya ve temel iki ortak özelliğe sahiptir (Khawar, Attia, Zulfqar ve Hussain, 2023). Bu iki ortak özellik duyguların ortaya çıkışı ve çok geniş bir yelpazeye sahip duyguların her bireyde farklılıklar göstermesi yani öznel bir yapıya sahip olması şeklinde ifade edilmektedir (Lazarus, 1991). Bu farklılık her bireyin yaşadığı durum karşısında ortaya çıkan duyguları kendine has bir şekilde deneyimlemesi ve davranışlarındaki değişiklikleri de beraberinde getirmektedir (Mauss, Bunge ve Gross, 2007). Sorias (1982), bireyin yalnızca olumsuz olaylarda değil aynı zamanda olumlu duyguları içerisinde barındıran evlenme, taşınma, ocuk sahibi olma gibi yaşamın içerisindeki birtakım önemli değişikliklerin sebep olduğu durumlarda da stresörlerle karşılaşma olasılığı olduğu öne srlmektedir. Kring ve Werner (2004) duygu düzenleme becerisinin gelişmiş olmasının sağlık açısından önemli bir role sahip olduğunu savunmaktadır (Rıza, 2016).

1.4.5. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Garnefski ve ark. (2001) tarafından geliştirilen Bilişsel Duygu Düzenleme Teorisi, insanların duygusal deneyimlerini yönetmek ve işlemek için kullandıkları bilişsel yaklaşıma odaklanmaktadır. Bu teori, bireylerin stres ve duygusal sıkıntılarla başa çıkmak için çoğunlukla otomatikleşmiş bir şekilde benimsedikleri çeşitli bilişsel duygu düzenleme stratejilerini tanımlamaktadır. Bu stratejiler, kişinin duygusal sağlığını nasıl etkilediklerine bağlı olarak uyum sağlayıcı (adaptif) veya uyumsuz (adaptif olmayan) olabilir.

Belirlenen temel stratejiler şu şekildedir;

Kendini suçlama: Bireyin başına gelen olumsuz olaylardan kendini sorumlu tutması ve suçlaması olarak ifade edilmektedir (Garnefski ve ark., 2001). Janoff-Bulman (1979) bireyin olumsuz yaşam deneyimlerinde kullandığı kendini suçlama stratejisinin beraberinde değersizliği ve bununla birlikte yalnızlık, depresyon ve birtakım fizyolojik, zihinsel sağlık sorunlarının da ortaya çıkmasına neden olduğu öne sürülmüştür (Rıza, 2016).

Başkalarını suçlama: Bireyin yaşanan olumsuz olaylar karşısında başkalarını sorumlu olduğuna dair inancıdır. Hatalarının sorumluluğunu almayı reddeden birey başkalarını suçlama eğilimindedir (Onat ve Otrar, 2010).

Felaketleştirme: Çeşitli kaynaklarda yıkım olarak da ifade edilen *felaketleştirme*, bireyin karşılaştığı olayın sonuçlarını abartması ve olabilecek en kötü sonuçları düşünmesidir (Moscovitch ve ark., 2009).

Ruminasyon: Olumsuz olayla ilgili duygu ve düşüncelerin sürekli olarak düşünülmesi durumudur. Olumsuz duyguları düzenleme gücü çeken bireylerin eğilim gösterdiği bir strateji basamağıdır. Compas, Connor, Osoviecki ve Welch (1997) ruminasyon'u, bireyin çözüm odaklı düşünmek yerine, daimi olarak negatif duygu, düşünce ve sonuçlara odaklanma durumu olarak açıklamaktadır.

Farklı Bakış Açısı Geliştirme: Deneyimlenen olayın önemini küçümsemek veya daha kötü durumlarla karşılaştırmak olarak ifade edilmektedir (Bölenler, 2023).

Olumlu Yeniden Odaklanma: Stresli veya istenmeyen bir durum veya olay söz konusu olduğunda bunun yerine olumlu olaylar hakkında düşünmeyi içermektedir. Garnefski ve ark. (2001) bireyin duygularının istenmeyen/olumsuz bir an da veya anıda kalması yerine olumlu anılara yönlendirilmesi şeklinde ifade etmiştir (Rıza, 2016).

Olumlu Yeniden Değerlendirme: Yaşanan olumsuz olayın veya durumun olumlu anlamını bulmak, araştırmak veya yeniden odaklanmaya yönelik düşünceleri içermesidir (Rıza, 2016).

Kabullenme: Duygusal olarak faydalı olanın birinci aşaması kabul edebilme becerisidir (Ben-Sharar, 2012). Mevcut durumun gerçekliğini inkar etmek yerine durumun kabul edilmesi olarak ifade edilmektedir. Bilişsel duygu düzenleme stratejisinin bu basamağı işlevsel olarak nitelendirilmektedir (Bölenler, 2023).

Planlamaya Yeniden Odaklanma: Garnefski ve ark. (2002), olumsuz olarak deneyimlenen olayın sonuçlarıyla başa çıkmak veya değiştirmek için gerekli adımları düşünmek olarak açıklamaktadır (Bölenler, 2023). Carver ve ark. (1989), yaşanan bu durumla bireyin nasıl başa çıkacağı, yararlı bir şekilde problemi nasıl yöneteceğine ilişkin attığı adımları belirlediği karar süreci olarak ifade etmektedir (Rıza, 2016).

1.5. Yeme Tutumları

Yeme tutumları ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki, psikolojik ve beslenme araştırmalarında artan bir ilgiye sahiptir. Anne karnında başlayan beslenme ihtiyacı bireyin yaşamının son bulmasına kadar en önemli yaşamsal ihtiyaç olarak ifade edilmektedir (Taş ve Kabaran, 2020). Kişinin genetik yapısı, çevresel faktörler, hormonal dalgalanmalar, mevcut ruh hali, sosyo-ekonomik geçmişi, kültürel ve manevi değerleri, medya etkileri, vücut imajına ilişkin algıları, kilo sorunları ve açlık seviyeleri gibi çok sayıda unsur kişinin yeme yaklaşımının ve alışkanlıklarının şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Çok sayıda değişkenin etkileşimi yeme düzenini bozar ve bu da sağlıksal birtakım sorunlara yol açabilir. Örneğin aşırı yemek yeme, obezite riskini

yükseltir ve bunun sonucunda diyabet, kanser ve kalp hastalıkları gibi fiziksel ve psikolojik sağığı riske atan durumların görölme olasılığını ortaya çıkarmaktadır. Aynı zamanda, yetersiz gıda alımı veya tasfiye, temel besin maddelerinin ve enerjinin kıtlığına yol açarak sağığı olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle, kişisel, çevresel ve toplumsal etkilerin karmaşık karışımı göz önüne alındığında, yeme davranışları ve ilgili bozuklukların nüanslarını kavramak hayati önem taşımaktadır. (Şeren Karakuş, Yıldırım ve Büyükoztürk, 2016). Yeme tutumunun beslenme ilişkisinin yanı sıra yeme davranışını da bünyesinde barındırır ve bunun yeme davranışı bozukluklarını oluşturan olgu olarak da nitelendirilmektedir (Bacacı, 2019). Kağıtçıbaşı (2010) yeme tutumunun psikolojik, biyolojik, fizyolojik ve sosyal bağlamlarda çeşitli şekillerde tanımlanmasını vurgulamaktadır. Bunlar, doğrudan görölme yerine kişinin gözlemlenebilir eylemlerinden çıkarılan, davranışların temelini oluşturan doğal eğilimler olarak görölür ve bireysel bir özellik olarak kabul edilmektedir (Oskay, 2021).

Bozulmuş yeme tutum ve davranışların üç tipik türü vardır. İzleyen bölümde detaylarına yer verilmiştir.

Duygusal yeme: Bekker ve ark., (2004), bireyin başa çıkmakta zorlandığı olumsuz duygulara tepkisi sonucunda aşırı gıda tüketimi olarak kendini göstermekte olduğunu öne sürmüştür (Oskay, 2021). Duygusal yeme, yiyeceğin açlıktan ziyade duygulara tepki olarak tüketilmesiyle karakterize edilmektedir. Bu davranışı sergileyen kişiler genellikle stres, üzüntü, yalnızlık ve hatta can sıkıntısı gibi olumsuz duygularla baş etmek için yemek yerler (Yu, Song, Zhang ve Wei, 2020). Duygusal yiyenlerin genellikle kalori, şeker veya yağ oranı yüksek olan rahatlatıcı yiyecekleri arzulaması alışılmadık bir durum değildir. Bu tür bir yeme davranışı, suçluluk veya utanç duygusuna yol açabilir ve çoğu zaman gerçek fiziksel açlıkla bağlantısı olmadığı bilinmektedir. Suçluluk ve utanç beraberinde düşük benlik algısı, yetersizlik duygusu ve yeme bozukluklarını getirmektedir (Koçak, 2016). Olumlu ve olumsuz her duygunun yeme davranışı üzerinde etkili olduğu gözlemlenmiştir. Duygu düzenleme ve farkındalık becerisi düşük olan bireylerin, duygusal yeme davranışına yatkınlığı vardır (Taş ve Kabaran, 2020). Yeme bozuklukları erkeklere oranla daha çok üniversite çağındaki genç kadınları etkileyen ve

yaşanan bu çağda oldukça kötü bir hal alan psikiyatrik sorunlar arasında yer almaktadır (Mançe, 2006).

Kısıtlayıcı Yeme: Bu davranış türü, bireyin sağlığına zarar veren ve genellikle aşırı yeme gibi yeme bozukluklarının gelişimini tetikleyen kilo verme ve alma döngülerine yol açtığı tespit edilen gıda alımının kasıtlı olarak kısıtlanması veya diyet yapılması anlamına gelmektedir (Yu, Song, Zhang ve Wei, 2020). Başlangıçta bir kilo kontrolü yöntemi olsa da bazen yemekle sağlıksız bir ilişki kurulmasına, kişinin sürekli yemek düşünmesine ve sık sık yemek yeme isteği yaşamasına yol açabilir. Birey kısıtladığı yiyeceklere arzu duyar hale gelir ve zihnini bununla fazlasıyla meşgul edebilir hale gelmektedir. Bu gibi durumlar, aşırı yeme olaylarının takip ettiği kısıtlama döngülerine de yol açabilmektedir (Oskay, 2021).

Dışsal Yeme: Yemek yiyen kişinin fizyolojik açlığının olup olmamasına, hatta gerçekten tok olmasına bakılmaksızın, yemeğin görüntüsü veya kokusu gibi dış etkenlere tepki olarak yeme eğiliminin artması olarak ifade edilmektedir (Yu, Song, Zhang ve Wei, 2020). Evers ve ark., (2011) dışsal yeme davranışını, yemenin içsel açlık sinyalleri yerine dış işaretler veya uyaranlar tarafından tetiklenmesi durumunda ortaya çıkışı olarak tanımlamaktadır. Bu ipuçları, yiyeceğin görüntüsü, kokusu veya tadı, yiyeceğin sosyal ortamlarda bulunuşu veya yiyecek reklamları gibi şeyleri içerebilir (Oskay, 2021). Dışarıdan yiyenler, aç olmadıkları halde kendilerini yemek yerken bulabilirler veya yiyeceğin bulunduğu bir ortamda ise doyma noktasının ötesinde yemeye devam edebilirler. Bu davranış, duygusal ihtiyaçlardan çok, fiziksel çevreye yanıt vermeyle ilgilidir (Koçak, 2016).

Bu yeme davranışlarının her biri yiyeceklerle sağlıksız bir ilişkiye sebebiyet verebilir. Psikolojik, sosyal ve çevresel yönler de dahil olmak üzere çeşitli faktörlerden etkilenme olasılıkları vardır. Bu davranışları anlamak, yemeyle ilgili sorunların ele alınması ve yönetilmesinde çok önemli rol oynamaktadır. Stres ve duygusal beyin ağları bireyin yeme davranışlarını teşvik edebilir ve bu da tıkanırcasına yeme bozukluğunun gelişmesine yol

açabilir. Çalışmalar, sorunlu yeme alışkanlıklarına sahip kişilerin, stres yaşarken atıştırma olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Yu, Song, Zhang ve Wei, 2020).

1.5.1. Yeme Bozuklukları

Erbay ve Seçkin (2016) doğumdan itibaren yeme davranışlarının gelişimini etkileyen çok sayıda faktörün varlığından söz etmektedir. Yemek yemek yaşamı sürdürebilmek için hayati önem taşı da bazen psikolojik bir bozukluğa dönüşebiliyor ya da standart yeme alışkanlıklarında farklılıklar ortaya çıkabiliyor. APA (American Psychiatric Association, 2013) yeme bozukluklarını, sağlığı ve sosyal refahı olumsuz yönde etkileyen sürekli olarak bozulma ile karakterize edilen yeme davranışı olarak tanımlamaktadır (Şahin, 2022). Yeme tutum ve davranışlardaki olumsuz dalgalanmalar, sıklıkla yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına katkıda bulunan birincil faktör olarak tanımlanmaktadır (Oskay, 2021). Yeme bozuklukları, yoğun duygular, tutumlar ve eylemlerle karakterize edilen, genellikle kilo artışı ve yiyecek alımına takıntılı bir şekilde odaklanmanın eşlik ettiği karmaşık durumları kapsamaktadır. Anoreksiya nervoza, bulimia nervoza, tıknırcasına yeme ve gece yeme sendromunu da içeren bu bozukluklar her iki cinsiyeti, ama özellikle de kadınları etkiler ve önemli duygusal ve fiziksel sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Ülkemizde de son çeyrek asırda bu rahatsızlıklarda hızlı bir artış olduğu dikkat çekmektedir. Düzensiz yeme alışkanlıkları, yiyecek ve vücut ağırlığına ilişkin çarpık algılarla karakterize edilen yeme bozuklukları, beslenme sağlığı üzerinde zararlı etkilere yol açarak genel sağlık ve işlevsellikte bozulmalara neden olmaktadır (Koçak, 2016). Özkan ve Bilici (2018) beslenme ve ruhsal sağlığın birbirini etkileyen iki farklı kavram olduğunu öne sürmüştür. Yeme tutumunda duygusal ve bilişsel faktörlerin etkisi yadsınamaz derecededir (Altınok, 2020).

1.5.2. Yeme Farkındalığı

Mindfulness, Türkçe literatüre “bilinçli farkındalık” olarak geçen bu kavram, yeme davranışlarına yansıtıldığında *farkında yemek* veya *yeme farkındalığı* olarak ifade edilmektedir. Beshara, Hutchinson ve Wilson (2013), mevcut deneyimin yargılayıcı olmayan farkındalığıyla karakterize edilen farkındalık kavramı, yeme davranış ve tutumlarının şekillenmesinde de önemli rol oynamaktadır. Bireyin yeme alışkanlıklarının

ardındaki nedenlere (ne, neden ve ne kadar yediğine) ilişkin farkındalığını arttırmaya odaklanan sezgisel yeme, farkındalıkla yakından bağlantılıdır. Bu yaklaşım esnek kısıtlamayı teşvik eder ve bireyleri psikolojik sağlıklarını iyileştirebilecek ve kilo yönetimine yardımcı olabilecek becerilerle donatmaktadır (Köse, Tayfur, Birincioğlu ve Dönmez, 2016).

Yeme farkındalığı veya bilinçli yeme, öncelikle kişinin yemek yeme arzusunu, yiyecek seçimini, porsiyon boyutlarını ve yemeyi etkileyen hem içsel ipuçlarının (açlık ve tokluk gibi) hem de dış faktörlerin (çevresel veya duygusal tetikleyiciler gibi) yargılayıcı olmayan bir taraftan tanınmasını içermektedir. Farkındalıklı yeme davranışını sergileyenler, beslenme seçimlerinin ve yeme alışkanlıklarının hem kişisel sağlıkları hem de daha geniş etkileri üzerindeki etkisinin bilinçli olarak farkındadırlar (Kidd, Graor ve Murrock, 2013). Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney (2006), bu nedenle bilinçli yemenin, daha iyi sağlık sonuçları elde etmek için gıda tüketimini olumlu yönde değiştirmeye yönelik etkili bir yaklaşım ve geleneksel kilo yönetimi ve diyet stratejilerine daha sağlıklı bir alternatif olduğu tespit edilmiştir (Köse, Tayfur, Birincioğlu ve Dönmez, 2016).

Doğuştan gelen beceri olan, bilinçli yemek yeme sıklıkla, bol miktarda yiyecek bulunması, artan stres ve aynı anda birden çok görevi yerine getirme gibi faktörler, aşırı yemeye ve farkında olunmayan yiyecek seçimlerine yol açmaktadır. Hem evde hem de dışarıda yemek yerken artan porsiyon boyutları, daha az dikkatli yeme alışkanlıklarına sebebiyet verir ve bu otomatik pilota çalışmaya benzer, bu durum duygusal ve çevresel etkilerle birleştiğinde ise aşırı gıda alımına ve potansiyel kilo alımına neden olabilir. Obeziteyle doğrudan bir genetik bağlantı olmasa da, aşırı gıda tüketimi obeziteye yol açabilmektedir. Farkındalık, tam da bu noktada otopilot modunu bozmayı, gün boyunca, özellikle yemek yeme sırasındaki her anın farkındalığını artırmayı amaçlamaktadır. Farkında olmadan yemek yeme durumu veya otopilot modunda seçimler yapma, gıda alımının kontrol edilmemesi, yönetilememesi nedeniyle bilinçsiz ve aşırı yemeye, daha yüksek kalori alımına yol açmaktadır. Dikkatli yeme, yemek sırasında televizyon veya iş gibi dikkat dağıtıcı dış uyaranların ortadan kaldırılmasını teşvik ederek odaklanmış ve bilinçli beslenmeyi teşvik etmektedir (Kuseyri, 2020).

Yeme farkındalığı beraberinde yeni beslenme alışkanlıklarını da getirmektedir. Bireyin içselleştirdiği duygu ve düşüncelerle seçim yapmasını içeren dikkatli yeme davranışı tüketilen besine odaklanmanın deneyimlenmesini amaçlamaktadır (Elagöz, 2023). Bu alışkanlıklardan biri *sezgisel yeme*'dir, diyet programlarına alternatif olarak sunulan sezgisel yeme, bireyin bedeninin rehberliğinde seçimler yapmasına olanak tanımaktadır (Çelik, 2023). Tribble ve Resch tarafından 1995 yılında geliştirilen sezgisel yeme yaklaşımı, ihtiyaç duyulan gıdanın tür ve miktarlarının içsel anlaşılmasıyla yönlendirilen, sağlıklı ve uygun vücut ağırlığı yönetimini destekleyen gıdaların tüketilmesine odaklanmaktadır (Altay, Güveli, Güven, Özlü ve Kenger, 2022). Bu model dört ana prensibi kapsar: kişinin kendine aç olduğunda yeme özgürlüğü tanınması, duygusal işaretler yerine fiziksel ipuçlarına göre yemek yemeyi seçmesi, yeme kararlarına rehberlik etmek için açlık ve tokluk sinyallerini kullanması ve kişinin sağlığına saygı duyması. Sezgisel yeme yaklaşımının aşırı kilolu kişilerin fiziksel sağlığıyla olan ilgisinin ötesinde, aynı zamanda vücut imajını iyileştirme, depresyonu azaltma ve özgüvenini artırma konusunda da faydaları olduğu görülmüştür. Her iki yaklaşım da daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarına, gıda ve vücut imajına ilişkin zihinsel sağlığın iyileşmesine yol açan durumlar söz konusudur. Tamamlayıcı olabilirler ve pratikte sıklıkla örtüşebilirler, ancak farklı vurguları vardır, bireyin gıdayla ilişkisini geliştirmek için farklı yollar sunmaktadırlar (Schaefer ve Magnuson, 2014).

Özellikle son yıllarda karşılaşılan farkındalık temelli müdahaleler yeme bozuklukları tedavisinde de kendine yer edinmiştir. Tıkınırcasına yeme, kısıtlayıcı yeme ve düzensiz yeme gibi çeşitli yeme davranışları ile dikkatli yeme gibi farkındalık uygulamaları arasındaki bağlantılar, yeme bozuklukları ve tıkınırcasına yeme bozuklukluğunun tedavisinde giderek daha fazla tanınmaktadır. Farkındalık, obeziteyle mücadelede geleneksel diyet ve egzersiz yaklaşımlarının ötesine geçen yeni bir strateji olarak ortaya çıkmıştır. Bu, obez bireylere, vücutlarının açlık sinyallerine daha fazla dikkat etmek ve düşüncelerinin, duygularının ve çevrelerinin daha fazla farkında olmak gibi dikkatli yeme becerilerini geliştirmeyi deneyimletmeyi içermektedir. Bu artan farkındalık, daha sağlıklı beslenme seçimlerini ve davranışlarını da kolaylaştırabilir (Kuseyri, 2020). Farkındalık uygulamaları, yeme psikopatolojisinde ve duygu odaklı yemede azalma ile ilişkilendirilmiştir. Uygulamanın yargılayıcı olmayan şimdiki an farkındalığına yaptığı vurgu, bireylerin yeme alışkanlıklarını düzenlemelerine yardımcı oluyor; ancak diyet

kalitesi üzerindeki doğrudan etkisi devam eden bir araştırma alanı olmaya devam etmektedir (Donofry, Erickson, Levine, Gianaros, Muldoon ve Manuck, 2020).

Yeme alışkanlıklarını modüle etmede farkındalık, dikkatli yeme ve sezgisel yeme kavramı arasındaki etkileşim ilgi kazanmaktadır. Son literatür incelemeleri, bu yaklaşımları destekleyen giderek artan sayıda kanıta işaret etmekte ve bu çalışmalarda kullanılan çeşitli müdahalelerin ve ölçüm araçlarının etkinliğini vurgulamaktadır (Warren, Smith ve Ashwell, 2017).

Bu bulgular, farkındalık ve bilinçli yeme uygulamalarının yeme davranışlarını ve tutumlarını önemli ölçüde etkileyebileceğini ve yeme bozuklukları, obezite ve ilgili psikolojik sorunların yönetilmesi için umut verici yollar sunabileceğini göstermektedir. Bu uygulamalarda farkındalığa ve yargılamadan kabule yapılan vurgu, daha sağlıklı beslenme kalıplarının teşvik edilmesinde ve genel refahın iyileştirilmesinde anahtar gibi görünmektedir.

İlgili Alanlarda Yapılan Çalışmalar

Bu başlık altında ilgili alanlarda ulusal ve uluslararası literatürde kendine yer edinmiş çeşitli çalışmalar yer almaktadır.

Özellikle 1990'lı yıllardan bugüne değin bilinçli farkındalık ve bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin etkiliği pek çok araştırmaya konu olmuştur (Aktepe ve Tolan, 2020). Demir (2014) yarı-deneysel bir yöntem kullanarak bireylerin depresyon ve stres düzeylerini, hazırlanan 8 haftalık bir oturum düzeninde 1 saat 15 dakikalık bilinçli farkındalık eğitim programı ile incelemiştir. Çalışma sonucu yapılan analizler katılımcıların depresyon ve stres seviyelerinin anlamlı düzeyde azaldığını ve birbirini takip eden on haftalık süreçte de azalmanın etkililiğini sürdürdüğünü öne sürmüştür (Zümbül, 2021).

Ülev (2014) tarafından yine üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışma, farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi ele almış ve çalışma sonucu farkındalık düzeyinin artmasıyla birlikte stres ve kaygı seviyelerinin azaldığını göstermiştir (Gök, 2023).

Ulusal alanyazında yapılan birçok araştırma gerek betimsel gerek yarı deneysel olarak bilinçli farkındalık ve bilinçli farkındalık temelli müdahaleler olarak kendine yer edinmiştir. Bilinçli farkındalık ve sosyal fobi, sosyal kaygı, psikolojik dayanıklılık, mental iyi oluş, depresyon, algılanan stres, yaşam doyumu, bağımlılık ve somatizasyon bozuklukları gibi konuları da ele alan çeşitli araştırmaları bulmak mümkündür (Aktepe ve Tolan, 2020).

Uluslararası yapılan araştırmalara da bakıldığında; farkındalık temelli müdahalelerin etkililiği stres, kaygı, depresyon, duygu düzenleme ve yeme bozuklukları gibi konulara değinildiği gözlemlenmiştir.

Öz yeterliliğin aracı rolünün etkililiğini incelemek amacıyla Sharma ve Kumra (2022), bilinçli farkındalık, kaygı ve stres seviyeleri arasındaki ilişkiye dair bir araştırma yürütmüştür. Araştırma sonucu, farkındalık ile artış gösteren öz yeterlilik ve bununla birlikte artan öz yeterliliğin depresyon, kaygı ve stres seviyelerini azalttığını göstermiştir (Güney Uygun, 2023).

Whitebird ve diğerleri (2013)'nin yürüttükleri bir araştırmada farkındalık temelli stres azaltma (MBSR) programının çocukların bakım verenlerinin stres, depresyon düzeylerinin ve bakım verenlerin yüklerini hafifletmek için kabul edilebilir ve uygulanabilir bir yöntem olduğunu ileri sürmüştür. Yine Whitebird ve arkadaşları (2009) tarafından yürütülen bir diğer çalışma, bu müdahale programın diyabet hastaları üzerindeki etkileri üzerinedir. Araştırma sonucu, farkındalık temelli stres azaltma (MBSR) programının hastalığa uyumu kolaylaştırdığını ve metabolik sonuçları da olumlu yönde etkilediğini göstermiştir (Yıldızhan, 2019).

İKİNCİ BÖLÜM: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, 8 haftalık Farkındalık Temelli Müdahalelerin (FTM) (Hofmann ve ark. 2010) Türkiye’deki 18-65 yaş arasındaki yetişkin bireylerin farkındalık, duygu düzenleme ve yeme tutumları üzerindeki etkisini belirlemektir. Bu çalışmanın üç amacı bulunmaktadır. İlk olarak 8 haftalık modifiye edilmiş öz-şefkatli bilinçli farkındalık pratiklerinin çalışmadaki katılımcıların farkındalığını ölçmek ve bilinçli farkındalıklarını arttırmayı hedeflemektedir. Sağlık alanında ve sağlık çalışanlarıyla yapılan bazı araştırmalar, MBSR (mindfulness-based stress reduction) çalışmalarına katılanların farkındalıklarının önemli ölçüde arttığını bununla birlikte bu artışın stresteki azalmalarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Shapiro, Brown ve Biegel, 2007). Daha önce yapılan MBSR çalışma ve araştırmalarına ek olarak, bu çalışmaya katılmayan kontrol grubuna kıyasla bilinçli farkındalık düzeylerinde ciddi iyileşmeler gözlemlenmesi beklenmektedir. İkinci amaç ise farkındalık uygulamaları ile bilişsel düzeydeki duygu düzenleme becerisini kazandırma ve geliştirmeyi araştırmaktır. Bu çalışmanın son amacı olarak da, farkındalık pratiklerinin yeme tutumu üzerindeki desteğinin etkililiğini ampirik olarak göstermektir. Bu çalışma, önceki araştırmalara uygun olarak ilerlerken katılımcılardaki farkındalığı, bilişsel duygu düzenlemeyi ve yeme tutumu ile ilişkilerine dair yine ampirik kanıtlar ortaya koymayı ve keşfetmeyi hedeflemektedir.

Farkındalık Temelli Müdahaleler (FTM) oldukça geniş yelpazeye sahiptir. Bu çalışma kapsamında, Jon Kabat-Zinn tarafından 1979 yılında geliştirilen MBSR programını temel almış olup, Erik van den Brink ve Frits Koster tarafından farkındalık becerilerini derinleştirmek ve şefkati (hem kendine şefkati hem de başkalarına şefkati) geliştirmek için oluşturulan Farkındalık Temelli Şefkatli Yaşam (MBCL) ve Kristin Neff ve Christopher Germer’in Farkındalıklı Kendine Şefkat (MSC) programlarından da öğeler taşıyacaktır. 8 haftalık farkındalık temelli bu program değiştirilmiş olsa da içerik olarak gerekli özelliklerini sürdürmekte olup etkililiği devam etmektedir.

2.2. Araştırmanın Hipotezleri

1. Öz Şefkatli Bilinçli Farkındalık Programı’nın yetişkin bireylerin yeme davranışları üzerinde anlamlı düzeyde etkisi bulunmaktadır.

2. Öz Şefkatli Bilinçli Farkındalık Programı'nın yetişkin bireylerin duygu düzenleme becerisi üzerinde anlamlı düzeyde etkisi bulunmaktadır.
3. Öz Şefkatli Bilinçli Farkındalık Programı'na katılan (deney grubu) yetişkinlerin programa katılmayanlara göre (kontrol grubu) program sonrası duygu düzenleme puanları anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.
4. Öz Şefkatli Bilinçli Farkındalık Programı'na katılan (deney grubu) yetişkinlerin programa katılmayanlara göre (kontrol grubu) program sonrası yeme davranışları puanları anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

2.3. Araştırmanın Sayıtları, Kısıtlıkları ve Sınırlılıkları

- Bu araştırmada katılımcıların verilen ölçek sorularını doğru ve objektif bir biçimde cevapladığı ve programın ev ödevlerini eksiksiz olarak yerine getirdikleri varsayılmıştır.
- Bu araştırmanın çalışma grubu Türkiye'de yaşayan 18- 65 yaş arasındaki 16 kadın ve 2 erkek birey ile sınırlıdır.
- Araştırma için belirlenen örneklem grubu erkek katılımcıların az olması sebebiyle yalnızca kadın bireyler ile sınırlıdır.
- Araştırma içerisinde kullanılan Sosyodemografik Bilgi Formu, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Üç Faktörlü Yeme Ölçeği'nin ölçtüğü veriler ile sınırlıdır.
- Araştırma, katılımcıların veri elde etmek için kullanılan ölçüm araçları içerisindeki sorulara verdiği yanıtlar ile sınırlıdır.

2.4. Araştırmanın Modeli

Araştırma ön-test son-test kullanılarak randomize ve kontrollü bir şekilde deneysel bir tasarım olarak tasarlanmıştır. Bu modelde yanlı ve yansız atama ile oluşturulmuş iki grup bulunur. Bunlardan biri deney, diğeri kontrol grubu olarak kullanılır. Deney gurubundan hem uygulama öncesinde ve sonrasında ölçüm alınmaktadır. Kontrol grubundan ise kısa süreli psikoeğitimden önce ve sonra test ölçümü alınmaktadır. Yapılan müdahalenin etkinliği iki grup karşılaştırılarak analiz edilir.

2.5. Evren ve Örneklem

Etik kurul onayı doğrultusunda katılımcılara elektronik ortamda yapılan duyurular sonucunda (Google, Instagram, Whatsapp), 2023 Ağustos ayında ulaşılmıştır. Yapılan duyuruya başvuru sayısı beklenenden fazla olduğu için araştırma modelinde de bahsedildiği üzere yanlı atama yapılmıştır. 8 haftalık süreç boyunca online olarak çalışmaya zaman ve emek verebilecek gönüllü katılımcılar tercih edilmiştir. Çalışmaya toplam 62 başvuru yapılmış olup, yapılan ön görüşmeler sonunda katılımcı sayısı 25 olarak belirlenmiştir. Takip eden haftalarda 10 katılımcı çalışmadan ayrılmış olup, 8 haftanın tamamını tamamlayan katılımcı sayısı 15 olarak belirlenmiştir. Yapılan atölye çalışması ücretsiz olarak ve online platform üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katkı sağlayan 15 katılımcının %86,67'si (n=13) kadın, %13,33'ü (n=2) erkektir. Katılımcıların %33,33'ü (n=5) 18-24 yaş, %53,33'ü (n=10) 25-40 yaş ve %13,33'ü (n=2) 41-65 yaş olarak belirtmiştir. Katılımcıların %100'ü (n=15) üniversite ve üzeri eğitim düzeyi olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %80'i (n=12) daha önce bir farkındalık veya meditasyon programına katılmadığını belirtirken, %20'si (n=3) çeşitli atölyelere katıldığını belirtmiştir.

Çalışmaya katılacak kişilerin seçilmesinde şu ölçütler belirlenmiştir.

- Dahil Etme kriterleri:
 - Çalışmaya katılmaya gönüllü olmaları
 - 18-65 yaş aralığında olmaları
- Dışarda bırakma kriterleri:
 - 18 yaşından küçük veya 65 yaşından büyük olmak
 - Travma sonrası stres bozukluğu, madde bağımlılığı veya akut depresyon yaşamış/yaşıyor olması

2.6. Prosedür

Araştırmacı bu çalışma için MBSR programının ana yapısını temel alarak, MBCT ve MSC programlarının müfredatından yararlanarak yeniden düzenlenmiş bir farkındalık meditasyon programı oluşturdu. 8 haftalık bu programı oluşturmak için aşağıda verilen

kaynakları inceledi ve tasarımı kullandı. Yeniden yapılandırılmış oturumların ders planı Ek 6’da sunulmuş olup şekil 4’de oturumların ana temalarına yer verilmiştir.

- MBCT for Depression (Segal, Williams, Teasdale, 2013)
- Öz Şefkatli Farkındalık – Tahrip Edici Duygularla Başa Çıkabilmek (Germer, 2019)
- Öz Şefkatli Farkındalık – Uygulama Rehberi (Germer, Neff, 2019)
- Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi Katılımcı El Notları (Atalay, 2020)
- Mindfulness’ın İyileştirici Gücü (Kabat-Zinn, 2021)
- Mindfulness – Zıvanadan Çıkmış Bir Dünyada Huzur Bulmak İçin 8 Haftalık Bir Rehber (Williams, Penman, 2020).

1. Oturum – Farkındalığa Giriş ve Otomatik Pilottaki Zihni Keşfetmek
2. Oturum – Algı ve Zihin
3. Oturum – Zihni Topla ve Bedendeki Eve Geri Dön
4. Oturum - Stresi Anlamak ve Hoşa Gitmeyi Keşfetmek
5. Oturum – Stresle İlişki Kurmak ve Şefkate Giriş
6. Oturum – Kişilerarası Farkındalıklı İletişim ve Şefkat
Sessizlik Günü
7. Oturum – Kendine İyi Bakmanın ve Şefkat Vermenin Yolları
8. Oturum – Yeni Kazanımları Hayata Entegre Etmek

Şekil 4. 8 Haftalık Modifiye Edilmiş Öz-Şefkatli Bilinçli Farkındalık Programı Müfredat Temaları

Kaynak: Atalay, Z. 2020; Neff, K. ve Germer, C.K. 2019

2.7. Veri Toplama

Veri toplama işlemi programa kesin katılımı onaylanan katılımcılara programdan 1 hafta önce elektronik bir ortamda sunulmuştur. Bilgilendirilmiş Onam Formu başvuru esnasında alınmış olup (Ek 1), sonrasında ise Sosyo-Demografik Veri Formu (Ek 2), Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Ek 3), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Ek 4) ve

Üç Faktörlü Yeme Davranışı Ölçeği (Ek 5) sunulmuştur. Veri toplama katılımcılara iki aşamalı olarak programın başında ve sonunda olmak üzere sunulmuştur.

Araştırma kapsamında Sosyodemografik Veri Formu (3 Soru), Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (39 Soru), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (36 Soru) ve Üç Faktörlü Yeme Ölçeği (21 Soru) kullanıldı. Araçların içeriği ile ilgili bilgiler aşağıda açıklanmıştır. Çalışmanın ekler bölümünde tüm form ve ölçekler sunulmuştur.

2.7.1. Sosyo-Demografik Veri Formu

Sosyodemografik Veri Formu, katılımcının cinsiyet, yaş ve eğitim düzeylerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

2.7.2. Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBFÖ)

Beş Boyutlu Farkındalık Ölçeği (BBFÖ), Baer ve diğerleri (2008) tarafından bağımsız olarak geliştirilmiş beş farkındalık ölçeği kullanılarak formüle edilmiştir. Farkındalıklı Dikkat ve Farkındalık Ölçeği (Brown ve Ryan, 2003), Kentucky Farkındalık Becerileri Envanteri (Baer ve ark., 2005) ve diğerleri gibi çeşitli farkındalık ölçeklerin maddelerine dayanmaktadır. Bunun sonucunda farkındalığın beş yönlü yapısını yansıtan bir araç ortaya çıktı: gözlemleme, tanımlama, farkındalıkla hareket etme, yargılamama ve içsel deneyime tepki vermeme. Ölçekte toplam 39 madde bulunmaktadır. Kınay'ın (2013) ölçeği Türkçe'ye uyarlaması envanterin tıpkı orijinal versiyondaki gibi beş boyutlu bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Bu uyarlama çalışması ölçeğin iç tutarlılık katsayısının Cronbach α 0,67 ile 0,85 arasında değişmekte olduğunu bulmuştur. Bu araştırmanın kapsamına yönelik faktör analizi de yapılmış olup, ön test ve son test BBFÖ ölçümlerinin sonuçları çalışmanın bulgular bölümünde sunulmaktadır. BBFÖ Formu Ek 3'de sunulmaktadır.

2.7.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından olumsuz olaylar yaşandıktan sonra kullanılan bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirlemek için tasarlanmıştır. Anket dokuz farklı alt boyuttan oluşmuş olup, her alt boyutunda dört madde bulunacak şekilde geliştirilmiş 36 maddelik bir öz bildirim anketidir. Beşli likert tipi ölçümle “1=Hiçbir zaman” ve “5=Her zaman” arasında

değerlendirilmektedir. Dokuz farklı strateji arasında ayırım yaparak bireyin eylemlerinden ziyade düşüncelerine de odaklanır. Dokuz farklı alt boyutu da iki gruba ayırıp adaptif ve adaptif olmayan olarak adlandırır. Buna göre; alt boyutlardan kabul, pozitif yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme ve bakış açısına yerleştirme adaptif gruba, kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama alt boyutları adaptif olmayan gruba atanmıştır (Sepetçi, 2019).

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış olup, orijinal formunda Cronbach α iç tutarlılık katsayısı .92 olarak belirlenmiştir. Türkçe uyarlama kapsamında yapılan çalışmalar (Onat ve Otrar 2010; Tuna ve Bozo, 2012) tüm ölçek ve alt boyutlarının iç tutarlılık katsayısını .89 olarak değerlendirmiştir (Sepetçi, 2019). Bu araştırmanın kapsamına yönelik faktör analizi de yapılmış olup, ön test ve son test BDDÖ ölçümlerinin sonuçları çalışmanın bulgular bölümünde sunulmaktadır. BDDÖ Formu Ek 4'de sunulmaktadır.

2.7.4. Üç Faktörlü Yeme Davranışı Ölçeği (ÜFYDÖ)

Üç Faktörlü Yeme Davranışı Ölçeği (ÜFYDÖ) 1985 yılında Stunkard ve Messick tarafından obez deneklerde bilişsel, duygusal ve dış faktörlerin yeme davranışı üzerindeki etkilerini değerlendirmek için tasarlandı. Başlangıçta 51 madde içeren bu anket, insan yeme davranışlarının üç boyutunu ölçmek için tasarlandı (Stunkard ve Messick, 1985). 51 maddelik ölçek zamanla revize edilmiş ve 21 madde olarak yeniden tasarlanmıştır. Dörtlü (1=Kesinlikle yanlış ve 4=Kesinlikle doğru) likert tipindedir. Revize edilmiş 21 maddelik ölçek üç faktör ortaya çıkarmıştır. Bunlar kontrolsüz yeme, bilişsel kısıtlama ve duygusal yemedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması için yapılan bir çalışmada, "Üç Faktörlü Yeme Davranışı Ölçeği" (ÜFYDÖ) ölçeğin tümünde Cronbach α iç tutarlılık katsayısı .64 olarak bulunmuştur. Bu değer, ölçeğin orta düzeyde güvenilir olduğunu gösterir (Şeren Karakuş, Yıldırım ve Büyüköztürk, 2016). Bu araştırmanın kapsamına yönelik faktör analizi de yapılmış olup, ön test ve son test ÜFYDÖ ölçümlerinin sonuçları çalışmanın bulgular bölümünde sunulmaktadır. ÜFYDÖ Formu Ek 5'de sunulmaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR

Bu bölümde 18-65 yaş grubu yetişkinlere yönelik uygulanan *Yeniden Oluşturulmuş Farkındalık Temelli Müdahale Programı*'nın etkililiğini incelemek amacı ile kullanılan Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Üç Faktörlü Yeme Ölçeği'nden elde edilen verilere ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Gruplara Göre Sosyo-Demografik Özellikleri

	Kontrol Grubu (n=15)		Çalışma Grubu (n=15)		Toplam		p
	n	%	n	%	n	%	
Cinsiyet							
Kadın	10	66,67	13	86,67	23	76,67	0,390
Erkek	5	33,33	2	13,33	7	23,33	
Yaş grubu							
18-24 yaş	0	0,00	5	33,33	5	16,67	-
25-40 yaş	10	66,67	8	53,33	18	60,00	
41-65 yaş	5	33,33	2	13,33	7	23,33	
Eğitim durumu							
Lise	4	26,67	0	0,00	4	13,33	0,100
Üniversite ve üstü	11	73,33	15	100,00	26	86,67	

-Ki kare testi varsayımları sağlanamamıştır.

Tablo 1'de araştırmadaki katılımcıların gruplara göre sosyo-demografik özellikleri verilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan kontrol grubunda yer alan bireylerin %66,67'sinin kadın, %33,33'ünün erkek olduğu, %66,67'sinin 25-40 yaş arasında olduğu, %26,67'sinin lise mezunu, %73,33'ünün üniversite ve üstü mezunu olduğu saptanmıştır.

Çalışma grubunda yer alan bireylerin %86,67'sinin kadın, %13,33'ünün erkek olduğu, %33,33'ünün 18-24 yaş arasında, %53,33'ünün 25-40 yaş arasında, %13,33'ünün 41-65 yaş arasında olduğu, %100'ünün üniversite ve üstü mezunu olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Üç Faktörlü Yeme Ölçeği Puanlarının Normallik Testleri

	Shapiro-Wilk			Çarpıklık	Basıklık
	İst.	sd	p		
Farkındalıkla Davranma	0,977	30	0,747	-0,198	-0,617
Tanımlama	0,969	30	0,519	-0,105	-0,427
Gözlemlene	0,971	30	0,576	0,212	-0,677
İçsel Deneyimleri Yargılamama	0,969	30	0,511	0,392	0,007
İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	0,953	30	0,204	-0,345	-0,717
Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği	0,976	30	0,716	-0,362	0,288
Kabul Etme	0,954	30	0,210	0,359	-0,813
Düşünceye Odaklanma	0,966	30	0,437	0,544	0,227
Pozitif Tekrar Odaklanma	0,971	30	0,559	0,302	-0,356
Plana Tekrar Odaklanma	0,858	30	0,001*	1,307	1,352
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0,915	30	0,020*	1,130	1,484
Bakış Açısına Yerleştirmek	0,940	30	0,092	0,346	0,488
Yıkım	0,952	30	0,186	-0,603	0,389
Diğerlerini Suçlama	0,928	30	0,045*	-1,031	1,353
Bilişsel Kısıtlama	0,886	30	0,004*	0,109	-1,493
Duygusal Yeme	0,861	30	0,001*	-0,642	-0,967
Kontrolsüz Yeme	0,939	30	0,088	-0,131	-1,205
Farkındalıkla Davranma	0,931	30	0,054	0,458	-0,879
Tanımlama	0,908	30	0,013*	-0,858	0,604

Gözlemleme	0,922	30	0,031*	-0,864	1,078
İşsel Deneyimleri Yargılamama	0,966	30	0,427	0,076	-0,791
İşsel Deneyimlere Tepkisizlik	0,963	30	0,366	0,153	-0,435
Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği	0,944	30	0,120	-0,219	0,726
Kabul Etme	0,946	30	0,135	0,344	0,020
Düşünceye Odaklanma	0,920	30	0,027*	0,597	-0,391
Pozitif Tekrar Odaklanma	0,919	30	0,026*	0,881	0,544
Plana Tekrar Odaklanma	0,899	30	0,008*	0,304	-1,405
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0,931	30	0,052	0,384	-0,278
Bakış Açısına Yerleştirmek	0,930	30	0,049	-0,823	0,426
Yıkım	0,964	30	0,381	-0,233	-0,323
Diğerlerini Suçlama	0,865	30	0,001*	-0,339	0,927
Bilişsel Kısıtlama	0,878	30	0,002*	-0,893	-0,038
Duygusal Yeme	0,773	30	0,000*	-1,402	1,000
Kontrolsüz Yeme	0,767	30	0,000*	-1,457	0,952

* $p < 0,05$ (Shapiro-Wilk testi)

Tablo 2.'de katılımcıların Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Üç Faktörlü Yeme Ölçeği puanlarının normal dağılıma uyma durumu Shapiro-Wilk testi ve çarpıklık-basıklık değerleri ile incelenmiştir.

Tablo 2. incelendiğinde katılımcıların Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Üç Faktörlü Yeme Ölçeği puanlarına ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ arasında olmasından dolayı verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Tabachnick ve Fidell (2013) bir veri setine ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ aralığında olmasının verilerin normal dağılıma yakınsadığını gösterdiğini ifade etmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Gruplarına Göre Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması

Grup		Ön Test			
		$\bar{x}$	s	t	p
Farkındalıkla Davranma	Kontrol grubu	28,87	7,52	1,616	0,117
	Çalışma grubu	24,93	5,69		
Tanımlama	Kontrol grubu	31,73	5,99	1,719	0,097
	Çalışma grubu	28,13	5,46		
Gözlemleme	Kontrol grubu	33,73	5,22	1,507	0,143
	Çalışma grubu	30,80	5,44		
İçsel Deneyimleri Yargılamama	Kontrol grubu	20,80	8,00	0,808	0,426
	Çalışma grubu	18,80	5,28		
İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	Kontrol grubu	20,07	3,45	3,443	0,002*
	Çalışma grubu	16,00	3,00		
Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Kontrol grubu	135,20	14,69	2,819	0,009*
	Çalışma grubu	118,67	17,32		

* $p < 0,05$ (Bağımsız örneklem t testi)

Tablo 3’te katılımcıların gruplarına göre Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ön Test puanlarının karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde, araştırmaya katılan çalışma ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği genel ön test puanları ve ölçeğe ait İçsel Deneyimlere Tepkisizlik alt ölçek ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Kontrol grubunda yer alan katılımcıların İçsel Deneyimlere Tepkisizlik alt ölçek ön test puanları ile Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği genel ön test puanları, çalışma grubunda yer alan katılımcıların İçsel Deneyimlere Tepkisizlik alt ölçek ön test puanları ile Beş Boyutlu

Bilinçli Farkındalık Ölçeği genel ön test puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 4. Katılımcıların Gruplarına Göre Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

		Grup	Son Test			
			$\bar{x}$	s	t	p
Farkındalıkla Davranma	Kontrol grubu	27,07	8,00	1,155	0,258	
	Çalışma grubu	24,00	6,47			
Tanımlama	Kontrol grubu	30,07	5,51	-0,363	0,720	
	Çalışma grubu	30,93	7,44			
Gözlemleme	Kontrol grubu	33,00	6,79	-1,309	0,201	
	Çalışma grubu	35,67	4,01			
İçsel Deneyimleri Yargılamama	Kontrol grubu	20,00	6,67	0,027	0,979	
	Çalışma grubu	19,93	6,97			
İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	Kontrol grubu	19,53	3,25	-0,889	0,381	
	Çalışma grubu	20,67	3,72			
Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Kontrol grubu	129,67	15,51	-0,226	0,823	
	Çalışma grubu	131,20	21,20			

(Bağımsız örneklem t testi)

Tablo 4'te katılımcıların gruplarına göre Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Son Test puanlarının karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde, araştırmaya katılan çalışma ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği genel son test puanları ve ölçeğe ait Farkındalıkla Davranma, Gözlemleme, İçsel Deneyimleri Yargılamama, İçsel Deneyimlere Tepkisizlik alt ölçek son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Kontrol grubunda yer alan ve çalışma

grubunda yer alan katılımcıların Farkındalıkla Davranma, Gözlemleme, İçsel Deneyimleri Yargılamama, İçsel Deneyimlere Tepkisizlik alt ölçek son test puanları ile Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği genel son test puanları benzer bulunmuştur.

Tablo 5. Kontrol ve Çalışma Grubu Katılımcıların Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ön Test -Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Grup		Ön Test		Son Test		t	p
		$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s		
Farkındalıkla Davranma	Kontrol grubu	28,87	7,52	27,07	8,00	0,872	0,398
	Çalışma grubu	24,93	5,69	24,00	6,47	0,423	0,679
Tanımlama	Kontrol grubu	31,73	5,99	30,07	5,51	1,339	0,202
	Çalışma grubu	28,13	5,46	30,93	7,44	-1,158	0,266
Gözlemleme	Kontrol grubu	33,73	5,22	33,00	6,79	0,634	0,536
	Çalışma grubu	30,80	5,44	35,67	4,01	-2,539	0,024*
İçsel Deneyimleri Yargılamama	Kontrol grubu	20,80	8,00	20,00	6,67	0,495	0,628
	Çalışma grubu	18,80	5,28	19,93	6,97	-0,604	0,556
İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	Kontrol grubu	20,07	3,45	19,53	3,25	0,725	0,481
	Çalışma grubu	16,00	3,00	20,67	3,72	-3,548	0,003*
Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Kontrol grubu	135,20	14,69	129,67	15,51	1,792	0,095
	Çalışma grubu	118,67	17,32	131,20	21,20	-1,790	0,095

* $p < 0,05$ (Eşleştirilmiş örneklem t testi)

Tablo 5’te kontrol ve çalışma grubu katılımcılarının Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ön Test – Son Test puanlarının karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 5 incelendiğinde, araştırmaya katılan kontrol grubunda yer alan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği genel son test puanları ve ölçeğe ait Farkındalıkla Davranma, Gözlemleme, İçsel Deneyimleri Yargılamama, İçsel Deneyimlere Tepkisizlik

alt ölçek son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Çalışma grubunda yer alan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğine ait Gözlemlene ve İçsel Deneyimlere Tepkisizlik alt ölçekleri ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Çalışma grubunda yer alan katılımcıların Gözlemlene ve İçsel Deneyimlere Tepkisizlik alt ölçekleri son test puanları, Gözlemlene ve İçsel Deneyimlere Tepkisizlik alt ölçekleri ön test puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 6. Katılımcıların Gruplarına Göre Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ön Test-Son Test Puanlarındaki Değişimlerin Karşılaştırılması

	Grup	Ön Test		Son Test		F	p	Eta2
		$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s			
Farkındalıkla Davranma	Kontrol grubu	28,87	7,52	27,07	8,00	0,440	0,513	0,016
	Çalışma grubu	24,93	5,69	24,00	6,47			
Tanımlama	Kontrol grubu	31,73	5,99	30,07	5,51	0,642	0,430	0,023
	Çalışma grubu	28,13	5,46	30,93	7,44			
Gözlemlene	Kontrol grubu	33,73	5,22	33,00	6,79	3,591	0,069	0,117
	Çalışma grubu	30,80	5,44	35,67	4,01			
İçsel Deneyimleri Yargılamama	Kontrol grubu	20,80	8,00	20,00	6,67	0,181	0,674	0,007
	Çalışma grubu	18,80	5,28	19,93	6,97			
İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	Kontrol grubu	20,07	3,45	19,53	3,25	2,196	0,150	0,075
	Çalışma grubu	16,00	3,00	20,67	3,72			
Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Kontrol grubu	135,20	14,69	129,67	15,51	0,814	0,375	0,029
	Çalışma grubu	118,67	17,32	131,20	21,20			

* $p<0,05$ (ANCOVA)

Tablo 6’da katılımcıların gruplarına göre Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ön Test – Son Test puanlarındaki değişimlerin karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 6 incelendiğinde, araştırmaya katılanların bireylerin gruplarına göre Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğine genelinden ve alt boyutlarından ön test ve son test puanlarındaki değişimler arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 7. Katılımcıların Gruplarına Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması

Grup		Ön Test			
		$\bar{x}$	s	t	p
Kabul Etme	Kontrol grubu	12,07	2,89	0,491	0,627
	Çalışma grubu	11,40	4,39		
Düşünceye Odaklanma	Kontrol grubu	11,40	3,54	2,307	0,029*
	Çalışma grubu	8,33	3,74		
Pozitif Tekrar Odaklanma	Kontrol grubu	11,53	2,85	1,163	0,255
	Çalışma grubu	10,40	2,47		
Plana Tekrar Odaklanma	Kontrol grubu	10,47	4,37	1,671	0,106
	Çalışma grubu	8,00	3,68		
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Kontrol grubu	11,00	3,68	2,101	0,045*
	Çalışma grubu	8,40	3,07		
Bakış Açısına Yerleştirmek	Kontrol grubu	10,93	2,69	0,178	0,860
	Çalışma grubu	10,73	3,43		
Yıkım	Kontrol grubu	14,07	3,58	-0,059	0,953
	Çalışma grubu	14,13	2,50		
Diğerlerini Suçlama	Kontrol grubu	11,87	3,36	-1,511	0,142
	Çalışma grubu	13,47	2,36		

* $p < 0,05$ (Bağımsız örneklem t testi)

Tablo 7’de katılımcıların gruplarına göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Ön Test puanlarının karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 7 incelendiğinde, araştırmaya katılan çalışma ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğine ait Düşünceye Odaklanma ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ön test alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Kontrol grubunda yer alan katılımcıların Düşünceye Odaklanma ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ön test alt ölçek puanları, çalışma grubunda yer alan katılımcıların Düşünceye Odaklanma ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ön test alt ölçek puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 8. Katılımcıların Gruplarına Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

		Son Test			
		$\bar{x}$	s	t	p
Kabul Etme	Kontrol grubu	12,07	3,69	-1,040	0,307
	Çalışma grubu	13,47	3,68		
Düşünceye Odaklanma	Kontrol grubu	12,20	3,30	-1,982	0,057
	Çalışma grubu	14,60	3,33		
Pozitif Tekrar Odaklanma	Kontrol grubu	11,13	3,40	-1,466	0,154
	Çalışma grubu	12,87	3,07		
Plana Tekrar Odaklanma	Kontrol grubu	11,40	4,26	-2,105	0,044*
	Çalışma grubu	14,53	3,89		
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Kontrol grubu	11,73	3,73	-2,311	0,028*
	Çalışma grubu	14,73	3,37		
	Kontrol grubu	11,00	3,16	-1,904	0,067

Bakış Açısına Yerleştirmek	Çalışma grubu	13,33	3,54		
	Kontrol grubu	13,87	3,34		
Yıkım				-0,197	0,845
	Çalışma grubu	14,13	4,05		
Diğerlerini	Kontrol grubu	12,33	2,99		
Suçlama				-0,726	0,474
	Çalışma grubu	13,07	2,52		

* $p < 0,05$ (Bağımsız örneklem t testi)

Tablo 8’de katılımcıların gruplarına göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Son Test puanlarının karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 8 incelendiğinde, araştırmaya katılan çalışma ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğine ait Plana Tekrar Odaklanma ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt ölçekleri son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Çalışma grubunda yer alan katılımcıların Plana Tekrar Odaklanma ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt ölçekleri son test puanları, kontrol grubunda yer alan katılımcıların Plana Tekrar Odaklanma ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt ölçekleri son test puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 9. Kontrol ve Çalışma Grubu Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Ön Test -Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Grup		Ön Test		Son Test		t	p
		$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s		
Kabul Etme	Kontrol grubu	12,07	2,89	12,07	3,69	0,000	1,000
	Çalışma grubu	11,40	4,39	13,47	3,68	-1,891	0,080
Düşünceye Odaklanma	Kontrol grubu	11,40	3,54	12,20	3,30	-0,676	0,510
	Çalışma grubu	8,33	3,74	14,60	3,33	-6,751	0,000*
	Kontrol grubu	11,53	2,85	11,13	3,40	0,535	0,601

Pozitif Tekrar Odaklanma	Çalışma grubu	10,40	2,47	12,87	3,07	-2,328	0,035*
Plana Tekrar Odaklanma	Kontrol grubu	10,47	4,37	11,40	4,26	-0,622	0,544
	Çalışma grubu	8,00	3,68	14,53	3,89	-5,786	0,000*
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Kontrol grubu	11,00	3,68	11,73	3,73	-0,699	0,496
	Çalışma grubu	8,40	3,07	14,73	3,37	-8,009	0,000*
Bakış Açısına Yerleştirmek	Kontrol grubu	10,93	2,69	11,00	3,16	-0,050	0,961
	Çalışma grubu	10,73	3,43	13,33	3,54	-2,520	0,025*
Yıkım	Kontrol grubu	14,07	3,58	13,87	3,34	0,152	0,881
	Çalışma grubu	14,13	2,50	14,13	4,05	0,000	1,000
Diğerlerini	Kontrol grubu	11,87	3,36	12,33	2,99	-0,420	0,681
Suçlama	Çalışma grubu	13,47	2,36	13,07	2,52	0,395	0,699

* $p < 0,05$ (Eşleştirilmiş örneklem t testi)

Tablo 9’da kontrol ve çalışma grubu katılımcılarının Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Ön Test – Son Test puanlarının karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 9 incelendiğinde, araştırmaya katılan kontrol grubunda yer alan bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği genelinden ve alt boyutlarından aldıkları ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Çalışma grubunda yer alan bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğine ait Düşünceye Odaklanma, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Bakış Açısına Yerleştirmek alt ölçekleri ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Çalışma grubunda yer alan katılımcıların Düşünceye Odaklanma, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Bakış Açısına Yerleştirmek alt ölçekleri son test puanları, Kabul Etme, Düşünceye Odaklanma, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Bakış

Açısına Yerleştirmek alt ölçekleri ön test puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 10. Katılımcıların Gruplarına Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Ön Test-Son Test Puanlarındaki Değişimlerin Karşılaştırılması

	Grup	Ön Test		Son Test		F	p	Eta2
		$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s			
Kabul Etme	Kontrol grubu	12,07	2,89	12,07	3,69	1,820	0,188	0,063
	Çalışma grubu	11,40	4,39	13,47	3,68			
Düşünceye Odaklanma	Kontrol grubu	11,40	3,54	12,20	3,30	6,384	0,018*	0,191
	Çalışma grubu	8,33	3,74	14,60	3,33			
Pozitif Tekrar Odaklanma	Kontrol grubu	11,53	2,85	11,13	3,40	3,256	0,082	0,108
	Çalışma grubu	10,40	2,47	12,87	3,07			
Plana Tekrar Odaklanma	Kontrol grubu	10,47	4,37	11,40	4,26	5,411	0,028*	0,167
	Çalışma grubu	8,00	3,68	14,53	3,89			
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Kontrol grubu	11,00	3,68	11,73	3,73	11,467	0,002*	0,298
	Çalışma grubu	8,40	3,07	14,73	3,37			
Bakış Açısına Yerleştirmek	Kontrol grubu	10,93	2,69	11,00	3,16	3,481	0,073	0,114
	Çalışma grubu	10,73	3,43	13,33	3,54			
Yıkım	Kontrol grubu	14,07	3,58	13,87	3,34	0,038	0,848	0,001
	Çalışma grubu	14,13	2,50	14,13	4,05			
Diğerlerini Suçlama	Kontrol grubu	11,87	3,36	12,33	2,99	0,590	0,499	0,021
	Çalışma grubu	13,47	2,36	13,07	2,52			

* $p < 0,05$ (ANCOVA)

Tablo 10’da katılımcıların gruplarına göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Ön Test – Son Test puanlarının karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 10 incelendiğinde, araştırmaya katılanların bireylerin gruplarına göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğine ait Düşünceye Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt ölçekleri ön test ve son test puanlarındaki değişim miktarları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Çalışma grubunda yer alan bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğine ait Düşünceye Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt ölçeklerinden aldıkları puanlardaki artış miktarı kontrol grubu bireylere göre daha fazla bulunmuştur.

Tablo 11. Katılımcıların Gruplarına Göre Üç Faktörlü Yeme Ölçeği Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması

Grup		Ön Test			
		$\bar{x}$	s	t	p
Bilişsel Kısıtlama	Kontrol grubu	74,44	21,90	0,825	0,416
	Çalışma grubu	67,78	22,34		
Duygusal Yeme	Kontrol grubu	75,56	32,45	1,642	0,112
	Çalışma grubu	55,19	35,42		
Kontrolsüz Yeme	Kontrol grubu	62,47	34,00	0,862	0,396
	Çalışma grubu	52,84	26,80		

* $p<0,05$ (Bağımsız örneklem t testi)

Tablo 11’de katılımcıların gruplarına göre Üç Faktörlü Yeme Ölçeği Ön Test puanlarının karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 11 incelendiğinde, araştırmaya katılan çalışma ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin Üç Faktörlü Yeme Ölçeğine ait Bilişsel Kısıtlama, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme alt ölçek ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 12. Katılımcıların Gruplarına Göre Üç Faktörlü Yeme Ölçeği Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Grup		Son Test			
		$\bar{x}$	s	t	p
Bilişsel Kısıtlama	Kontrol grubu	19,87	3,50	-0,809	0,425
	Çalışma grubu	20,93	3,71		
Duygusal Yeme	Kontrol grubu	21,13	3,46	-1,322	0,197
	Çalışma grubu	22,47	1,81		
Kontrolsüz Yeme	Kontrol grubu	25,80	9,94	-2,182	0,038*
	Çalışma grubu	31,93	4,43		

* $p < 0,05$ (Bağımsız örneklem t testi)

Tablo 12’de katılımcıların gruplarına göre Üç Faktörlü Yeme Ölçeği Son Test puanlarının karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 12 incelendiğinde, çalışma ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin Üç Faktörlü Yeme Ölçeğine ait Diğerlerini suçlama Bilişsel Kısıtlama ve Duygusal Yeme alt ölçek son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$). Çalışma ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin Üç Faktörlü Yeme Ölçeğine ait Kontrolsüz Yeme alt ölçek son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Çalışma grubu katılımcıların son test Kontrolsüz Yeme puanları, kontrol grubu katılımcılardan yüksektir.

Tablo 13. Kontrol ve Çalışma Grubu Katılımcıların Üç Faktörlü Yeme Ölçeği Ön Test -Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Grup		Ön Test		Son Test		t	p
		$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s		
Bilişsel Kısıtlama	Kontrol grubu	74,44	21,90	19,87	3,50	-18,649	0,000*
	Çalışma grubu	67,78	22,34	20,93	3,71	-18,897	0,000*

Duygusal Yeme	Kontrol grubu	75,56	32,45	21,13	3,46	-21,019	0,000*
	Çalışma grubu	55,19	35,42	22,47	1,81	-36,999	0,000*
Kontrolsüz Yeme	Kontrol grubu	62,47	34,00	25,80	9,94	-9,677	0,000*
	Çalışma grubu	52,84	26,80	31,93	4,43	-27,757	0,000*

* $p < 0,05$ (Eşleştirilmiş örneklem t testi)

Tablo 13'te kontrol ve çalışma grubu katılımcılarının Üç Faktörlü Yeme Ölçeği Ön Test – Son Test puanlarının karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 13 incelendiğinde, araştırmaya katılan çalışma ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin Üç Faktörlü Yeme Ölçeğine ait Bilişsel Kısıtlama, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme alt ölçekleri ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Kontrol ve çalışma grubunda yer alan katılımcıların son test Bilişsel Kısıtlama, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme alt ölçek puanları, ön test Bilişsel Kısıtlama, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme alt ölçek puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Tablo 14. Katılımcıların Gruplarına Göre Üç Faktörlü Yeme Ölçeği Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Grup		Ön Test		Son Test		F	p	Eta2
		$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s			
Bilişsel Kısıtlama	Kontrol grubu	74,44	21,90	19,87	3,50	0,795	0,380	0,029
	Çalışma grubu	67,78	22,34	20,93	3,71			
Duygusal Yeme	Kontrol grubu	75,56	32,45	21,13	3,46	2,805	0,106	0,094
	Çalışma grubu	55,19	35,42	22,47	1,81			
Kontrolsüz Yeme	Kontrol grubu	62,47	34,00	25,80	9,94	11,626	0,002*	0,301
	Çalışma grubu	52,84	26,80	31,93	4,43			

* $p < 0,05$ (ANCOVA)

Tablo 14’te katılımcıların gruplarına göre Üç Faktörlü Yeme Ölçeği Ön Test – Son Test puanlarının karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 14 incelendiğinde, araştırmaya katılanların gruplarına göre Üç Faktörlü Yeme Ölçeğine ait Bilişsel Yeme ve Duygusal Yeme alt ölçekleri ön test ve son test puanlarındaki değişimler arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Araştırmaya katılanların gruplarına göre Üç Faktörlü Yeme Ölçeğine ait Kontrolsüz Yeme ön test ve son test puanlarındaki değişimler arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Kontrol grubu katılımcıların Kontrolsüz Yeme alt ölçeğinden aldıkları puanlardaki azalış miktarı çalışma grubuna göre yüksek bulunmuştur.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde 18-65 yaş bireylere yönelik uygulanan Farkındalık Temelli Programların (FTM) bireylerin farkındalık, duygu düzenleme ve yeme tutumları üzerindeki bulgular tartışılmıştır. Bu çalışmanın amacı, 8 haftalık Farkındalık Temelli Müdahalelerin (FTM) yetişkin bireylerdeki etkisini incelemektir. Bu çalışmayı yapmak için iki gruplu ön test son test deneysel bir model tasarlandı ve farkındalık eğitiminin etkililiği, farkındalık, bilişsel duygu düzenleme ve yeme tutumu sonuçları açısından test edildi. Çalışma kapsamında verilen yeniden düzenlenmiş farkındalık temelli eğitim programının içerik şablonu olarak Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) programı, farkındalık becerilerini derinleştirmek ve şefkati (hem kendine şefkati hem de başkalarına şefkati) geliştirmek için oluşturulan Farkındalık Temelli Şefkatli Yaşam (MBCL) ve Farkındalık Kendine Şefkat (MSC) programlarından da öğeleri içermekteydi. 8 haftalık farkındalık temelli bu program değiştirilmiş olsa da içerik olarak gerekli özelliklerini sürdürmekte olup etkililiği devamı sağlanmıştır. Olduğundan daha kısa meditasyon uygulamaları, ek olarak sınıf içi grup egzersizleri, yaşama entegre edebilme adına ev uygulamaları ve isteğe bağlı sessiz bir gün ile etkili bir müfredat oluşturmak için tasarlandı.

Yeniden oluşturulan müdahale programında çalışma grubuna 8 hafta boyunca haftanın 1 günü şeklinde ve online olarak uygulandı. Genel katılım oranı %71 olarak gerçekleşen oturumlarda katılımcılara sınıf içi grup müdahalesinde ve aynı zamanda ev uygulamalarında farkındalık eğitimi verildi. Aynı şekilde farkındalık temelli müdahale program şablonlarından oluşturulan psikoeğitim ile kontrol grubuna da farkındalık eğitimi verildi. Veri toplama yöntemi olarak çalışma kapsamında Sosyodemografik Veri Formu (3 Soru), Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (39 Soru), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (36 Soru) ve Üç Faktörlü Yeme Ölçeği (21 Soru) kullanıldı. Araştırma sonunda deney grubu'ndan 15 katılımcının ve kontrol grubu'ndan 15 katılımcının verilerinin analize uygun olduğu görüldü. Sonuçlar SPSS'de niceliksel yöntemler kullanılarak analiz edildi. Analizler veri normalliği ve tanımlayıcı istatistikler ile sunuldu. Normal dağılan veriler için ANCOVA (kovaryans), eşleştirilmiş ve bağımsız örneklem t-testi analizi kullanılmıştır.

4.1. Müdahale Programına Katılan Çalışma ve Kontrol Grubunun Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ön-Test ve Son-Test Karşılaştırması

Farkındalık temelli müdahale programına katılan çalışma ve yalnızca psikoeğitim almış kontrol grubundaki bireylerin program öncesi bilinçli farkındalık puan ortalamaları ve program sonrası farkındalık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olup olmadığı test edilmiştir. Çalışma grubunun, *farkındalıkla davranma* ön-test puan ortalaması $\bar{x} = 24,93$ iken yine çalışma grubu *farkındalıkla davranma* son-test puan ortalaması $\bar{x} = 24,00$. Kontrol grubunun, *farkındalıkla davranma* ön-test ortalama puanı $\bar{x} = 28,87$ iken, *farkındalıkla davranma* son-test ortalama puanı $\bar{x} = 27,07$ olarak hesaplanmıştır. Çalışma grubunun test sonuçları ile kontrol grubu karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Çalışma grubunun, *tanımlama* ön-test ortalama puanı $\bar{x} = 28,13$ puan iken, *tanımlama* son-test ortalama $\bar{x} = 30,93$ puandır. Kontrol grubunun *tanımlama* ön-test puan ortalaması $\bar{x} = 31,73$ ve *tanımlama* son-test puan ortalaması $\bar{x} = 30,07$ olarak belirlenmiştir. Çalışma grubunun son test ortalaması, ön test ortalamasına göre hafif bir değişiklik göstermiştir. Ancak bu değişim istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Çalışma grubunun, *gözlemleme* ön-test ortalaması $\bar{x} = 30,80$ iken, *gözlemleme* son-test ortalaması $\bar{x} = 35,67$. Hesaplamalar kontrol grubunun, *gözlemleme* ön-test ortalama puanı $\bar{x} = 33,73$ ve *gözlemleme* son-test ortalamasının $\bar{x} = 33,00$ olarak göstermektedir. Çalışma grubunun son test ortalaması, ön test ortalamasına göre bir artış göstermiştir ve bu alt boyutta kontrol grubundan daha yüksek bir puan almıştır. Bu artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,024$).

Çalışma grubunun, *içsel deneyimleri yargılamama* ön-test ortalaması $\bar{x} = 18,80$ puan alırken, *içsel deneyimleri yargılamama* son-test ortalaması $\bar{x} = 19,93$ puan almıştır. Bununla birlikte kontrol grubu *içsel deneyimleri yargılamama* ön-test puan ortalaması $\bar{x} = 20,80$ puan almış olup, *içsel deneyimleri yargılamama* son-test ortalaması $\bar{x} = 20,00$ puan olarak hesaplanmıştır. Çalışma grubunun son test ortalaması, ön test ortalamasına göre bir değişiklik göstermiştir ancak bu değişiklik anlamlı değildir ($p=0,556$).

Çalışma grubunun, *içsel deneyimlere tepkisizlik* ön-test puan ortalaması $\bar{x} = 16,00$ iken, *içsel deneyimlere tepkisizlik* son-test puan ortalaması $\bar{x} = 20,67$ 'dur. Kontrol grubunun *içsel deneyimlere tepkisizlik* ön-test ortalama puanı olan $\bar{x} = 20,07$, *içsel deneyimlere*

tepkisizlik son-test ortalaması $\bar{x} = 19,53$ puandır. Çalışma grubunun son test ortalaması, ön test ortalamasına göre bir artış göstermiş olup, bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,003$).

Çalışma grubunun, *Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği* ön-test toplam puan ortalaması $\bar{x} = 118,67$ puan iken, son-test $\bar{x} = 131,20$ olarak hesaplanmıştır. Kontrol grubunun, *Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği* ön-test ortalama puanı $\bar{x} = 135,20$, son-test ortalama puanı $\bar{x} = 129,67$ bulunmuştur. Çalışma ve kontrol grubunun son test ortalamaları, ön test ortalamalarına göre bir değişiklik göstermiştir ancak bu değişiklik istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,095$).

Çalışma grubu, özellikle *Gözlemleme* ve *İçsel Deneyimlere Tepkisizlik* boyutlarında ön testten son teste anlamlı düzeyde puan artışları yaşamıştır. Bu da, çalışma grubunun bu iki boyutta belirgin bir gelişim gösterdiğini ve bilinçli farkındalık kapasitelerinin arttığını işaret eder. Gözlemleme boyutundaki gelişim, dış dünyadan gelen bilgilere daha dikkatli ve farkında olma yeteneğinin; İçsel Deneyimlere Tepkisizlik boyutundaki gelişim ise, içsel deneyimlere karşı daha az otomatik tepkiler verme yeteneğinin geliştiğini gösterir.

Çalışma grubunun genel *Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği* puanlarında da ön testten son teste doğru anlamlı bir artış görülmüştür, bu da genel bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığını ifade eder.

Bu bulgular, çalışma grubunun müdahale süresince bilinçli farkındalık becerilerinde önemli iyileşmeler kaydettiğini, özellikle dış dünyaya ve içsel deneyimlere olan farkındalıklarının arttığını göstermektedir. Bulgular, müdahalelerin diğer boyutlar üzerinde sınırlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

McKeen ve arkadaşları (2023) tarafından 17-48 yaş aralığındaki üniversite öğrencileri üzerinde bilinçli farkındalığın, olumsuz çocukluk deneyimleri ve depresyon seviyesindeki rolünü incelemek amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Araştırma, olumsuz çocukluk deneyimlerinin beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeğinin alt boyutlarından *tanımlama*, *farkındalıkla davranma* ve *içsel deneyimi yargılamama* boyutlarını olumsuz yönde etkilerken, bu boyutların seviyesinin düşük olması depresyonu artırmakta olduğu sonucuna ulaşmıştır. Diğer bir deyişle olumsuz çocukluk deneyimleri depresyon ile pozitif yöndeyken, bilinçli farkındalığın alt boyutları ile negatif yönde ilişkisi olduğu bulunmuştur (Güney Uygun, 2023).

4.2. Müdahale Programına Katılan Çalışma ve Kontrol Grubunun Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Ön-Test ve Son-Test Karşılaştırması

Farkındalık temelli müdahale programına katılan çalışma ve yalnızca psikoeğitim almış kontrol grubundaki bireylerin program öncesi bilişsel duygu düzenleme puan ortalamaları ve program sonrası bilişsel duygu düzenleme puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olup olmadığı test edilmiştir. Çalışma grubunun, *düşünceye odaklanma* ön-test ortalaması $\bar{x} = 8,33$ iken, kontrol grubu son test puan ortalaması $\bar{x} = 14,60$ olarak hesaplanmıştır. Bununla birlikte kontrol grubunun, *düşünceye odaklanma* ön-test ortalaması $\bar{x} = 11,40$ iken, kontrol grubu son test puan ortalaması $\bar{x} = 12,20$ olarak hesaplanmıştır. Bu hesaplamalar, grupların puan ortalamasına bakıldığında çalışma grubunun puan ortalamasının anlamlı derecede daha yüksek olduğunu göstermektedir ($p=0,000$),

Çalışma grubunun, *pozitif tekrar odaklanma* ön-test puan ortalaması $\bar{x} = 10,40$, son-test puan ortalaması $\bar{x} = 12,87$ olarak hesaplanmıştır. Bununla birlikte kontrol grubunun, *pozitif tekrar odaklanma* ön-test puan ortalaması $\bar{x} = 11,53$, son-test ortalama puanı $\bar{x} = 11,13$ bulunmuştur. Pozitif Tekrar Odaklanma boyutunda çalışma grubu, son test puanında kontrol grubuna göre anlamlı derecede daha yüksek puan almıştır ($p=0,035$).

Çalışma grubunun, *plana tekrar odaklanma* ön-test puan ortalaması $\bar{x} = 8,00$, son-test puan ortalaması $\bar{x} = 14,53$ olarak hesaplanmıştır. Bununla birlikte kontrol grubunun, *plana tekrar odaklanma* ön-test puan ortalaması $\bar{x} = 10,47$ son-test ortalama puanı $\bar{x} = 11,40$ bulunmuştur. Plana Tekrar Odaklanma boyutunda çalışma grubu, son test puanında kontrol grubuna göre anlamlı derecede daha yüksek puan almıştır ($p=0,000$).

Çalışma grubunun, *pozitif yeniden gözden geçirme* ön-test puan ortalaması $\bar{x} = 8,58$, son-test puan ortalaması $\bar{x} = 14,06$ olarak hesaplanmıştır. Bununla birlikte kontrol grubunun, *plana tekrar odaklanma* ön-test puan ortalaması $\bar{x} = 10,13$ son-test ortalama puanı $\bar{x} = 11,23$ bulunmuştur. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme boyutunda çalışma grubu, son test puanında kontrol grubuna göre anlamlı derecede daha yüksek puan almıştır. İstatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,000$).

Çalışma grubunun, *bakış açısına yerleştirmek* ön-test puan ortalaması $\bar{x} = 10,73$, son-test puan ortalaması $\bar{x} = 13,33$ olarak hesaplanmıştır. Bununla birlikte kontrol grubunun, *plana tekrar odaklanma* ön-test puan ortalaması $\bar{x} = 10,93$ son-test ortalama puanı $\bar{x} =$

11,00 bulunmuştur. Bakış Açısına Yerleştirmek boyutunda çalışma grubu, son test puanında kontrol grubuna göre anlamlı derecede daha yüksek puan almıştır. İstatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,025$).

Çalışma grubu, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirmek boyutlarında ön testten son teste önemli iyileşmeler göstermişlerdir ($p<0,05$). Bu da, katılımcılara verilen programın etkili olduğunu ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinde olumlu değişimler sağladığını gösterir.

Kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, çalışma grubunun bilişsel duygu düzenleme stratejileri üzerinde farkındalık temelli müdahalenin olumlu bir etkisi olduğu görülmektedir. Çalışma grubu, özellikle düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, pozitif tekrar odaklanma ve bakış açısına yerleştirmek boyutlarında önemli gelişmeler kaydetmiştir. Bu, müdahalenin bu alanlarda bilişsel duygu düzenleme becerilerini geliştirdiğini ve katılımcıların bu stratejileri daha etkili bir şekilde kullanmalarını sağladığını göstermektedir. Kontrol grubunda ise zaman içinde anlamlı bir değişiklik olmamıştır.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ele alındığında araştırma, bireylerin duygu ve düşüncelerini nasıl düzenlediğinin önemli yönlerini ortaya çıkarmıştır. Bu bulgular daha iyi ruh sağlığı uygulamaları ve bilişsel terapiler için stratejilerin geliştirilmesine katkıda bulunabilir.

Demir ve Gündoğan (2018) Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT)' nin duygu düzenleme üzerindeki etkisini incelemek amacıyla katılımcılara yarı-deneysel bir yöntem ile ön-test ve son-test uygulamıştır. Bu müdahale sonucunda çalışma bulguları duygu düzenleme güçlüğüne hafiflediği yönünde anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir (Aktepe ve Tolan, 2020). Bu çalışmanın bulguları, mevcut araştırma bulgusunu destekler niteliktedir.

Üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmalarda kaygı ve duygu düzenleme güçlüğüne ele almış olup (Demir, 2017; Demir ve Gündoğan, 2018) farkındalık temelli müdahale programı kapsamında farkındalık temelli bilişsel davranışçı terapi (MBCT) programı uygulanmış ve etkililiği gözlemlenmiştir. Sonuçlar öğrencilerin kaygı puanlarındaki

azalmayı ve uygulanan programın duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisini göstermiştir (Zümbül, 2021).

Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schwizer (2010) adaptif olmayan olarak bahsedilen kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama stratejilerinin kaygı, depresyon ve yeme bozukluğu ile güçlü bir ilişkisi olduğu ileri sürülmüştür (Gonzalez ve ark., 2023).

Öngen (2010) Türkiye’de yaptığı çalışma sonucunda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımında cinsiyetin, depresyon ve kaygı seviyesini yordamadığına ulaşmıştır.

4.3. Müdahale Programına Katılan Çalışma ve Kontrol Grubunun Üç Faktörlü Yeme Ölçeği Ön-Test ve Son-Test Karşılaştırması

Farkındalık temelli müdahale programına katılan çalışma ve yalnızca psikoeğitim almış kontrol grubundaki bireylerin program öncesi yeme davranışı puan ortalamaları ve program sonrası yeme davranışı puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olup olmadığı test edilmiştir. Çalışma grubunun, *bilişsel kısıtlama* ön-test ortalaması $\bar{x} = 67,78$ iken, son-test ortalaması $\bar{x} = 20,93$ ’tür. Bununla birlikte kontrol grubu ön-test puan ortalaması $\bar{x} = 74,44$ ve son-test ortalaması $\bar{x} = 19,87$ olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar her iki grup için de ön testten son teste önemli bir azalma olduğunu ortaya koymaktadır ($p=0,000$), bu da, katılımcıların zamanla yiyeceklere karşı bilişsel kısıtlamalarını önemli ölçüde azalttıklarını gösterir.

Çalışma grubunun, *duygusal yeme* ön-test ortalaması $\bar{x} = 55,19$ iken, son-test ortalaması $\bar{x} = 22,47$ ’dir ve kontrol grubu ön test puan ortalaması $\bar{x} = 75,56$, son-test puan ortalaması $\bar{x} = 21,13$ olarak hesaplanmıştır Bu sonuçlar her iki grup için de ön testten son teste önemli bir azalma olduğunu ortaya koymaktadır ($p=0,000$), katılımcıların duygusal yeme davranışında azalma eğiliminde olduğunu göstermektedir.

Çalışma grubunun, *kontROLSÜZ yeme* ön-test ortalaması $\bar{x} = 52,84$ iken, son-test ortalaması $\bar{x} = 31,93$ bulunmuş ve kontrol grubu ön test puan ortalaması $\bar{x} = 62,47$, son-test ortalaması $\bar{x} = 25,80$ olarak hesaplanmıştır. Bu hesaplamalar her iki grup için de ön testten son teste önemli bir azalma olduğunu ortaya koymaktadır ($p=0,000$), bu boyutta özellikle

kontrol grubu çalışma grubuna göre önemli bir azalma göstererek bu alanda belirgin bir gelişim kaydetmiştir.

Çalışma ve kontrol grubu katılımcılarının da müdahale süresince yeme davranışlarında iyileşmeler kaydettiği görülmüştür. Kontrol grubu özellikle kontrolsüz yeme boyutunda çalışma grubuna göre önemli değişiklikler göstermiştir. Bu sonuçlar, programın veya geçen zamanın, çalışma grubunun yeme davranışları üzerinde spesifik etkileri olduğunu göstermektedir. Duygusal yeme davranışlarında gözlenen azalma pozitif bir gelişme olarak değerlendirilebilirken, kontrolsüz yeme davranışlarında gözlenen artış olası bir endişe kaynağıdır. Çalışma sonunda elde edilen bulgular, yeme davranışları üzerine odaklanan müdahalelerin veya programların, farklı yeme davranışı boyutları üzerindeki etkilerini dikkatle değerlendirmeleri gerektiğinin altını çizmektedir.

Üç Faktörlü Yeme ölçek analizinin sonuçları farkındalık ve yeme davranışları arasındaki korelasyon, daha fazla araştırmayı garanti eden önemli bir bağlantı olduğunu göstermektedir. Bunun yeme bozukluklarına yönelik müdahalelerin geliştirilmesi ve daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarının teşvik edilmesi açısından etkileri olabilirliği savunulmaktadır. Her iki grup da ön testten son teste bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme boyutlarında önemli düzeyde azalmalar göstermiştir.

Farkındalık uygulamaları, kabul ve kararlılık terapisi, bilinçli öz-şefkat ve dikkatli yeme gibi farkındalık temelli müdahalelerin, bu sorunlu yeme davranışlarını azaltma potansiyeli olduğu bulunmuştur (Mantzios, 2018).

Alberts ve ark. (2012), 8 haftalık MBCT (mindfulness-based cognitive therapy) tabanlı yeme müdahalesinin katılımcılardaki etkinliğini ölçmek için, yeme davranışı bozukluğu gösteren rastgele atanmış 26 kadın ve kontrol grubu ile bir araştırma yaptı. Müdahale öncesi ve sonrası toplanan verilerden elde edilen bulgular, mindfulness temelli uygulamaların yeme davranışı bozukluğuyla ilişkili faktörleri azaltmada etkili bir yol olabileceği yönünde olmuştur.

Hepworth (2010) farkındalık temelli müdahaleler, yeme bozukluklarının özellikle de bulimia ve anoreksiya nevroza tedavisinde kalıcı ve etkili sonuçlar sunmaktadır. Aynı zamanda yeme bozukluklarının yanında, sağlıklı bir şekilde tüketilen gıda ve dengeli beslenme konularında da önemli etkilere sahip olduğu yapılan araştırmalarca belirlenmiştir (Aktepe ve Tolan, 2020).

Kristeller ve Wolever (2011) yaptığı çalışmada, tıkanırcasına yeme bozukluğuna sahip bireyler üzerinde, bilinçli farkındalığa dayalı beslenme eğitiminin yararlarını incelemiştir. Bu eğitimin, tıkanırcasına yeme bozukluğuna bağlı kompulsif yeme alışkanlıklarının yönetilmesi, yiyecek tercihlerinde daha bilinçli olunması, yemeğe başlamaktan kaçınma, yemeği durdurma ve doyma hissini tanıma gibi alanlarda önemli faydalar sağladığı belirlenmiştir (Aktepe ve Tolan, 2020).

Bu çalışma, farkındalığın, yeme davranışındaki değişiklikler ve psikolojik etkiler arasındaki ilişkileri gösteren benzer çalışmalarla paralellik göstermektedir.



BEŞİNCİ BÖLÜM: SONUÇ

Farkındalık yalnızca bireysel stresi gidermekle kalmaz, aynı zamanda sağlıklı bir toplum için hayati önem taşıyan şefkat, içgörü, duyarlılık ve hoşgörü gibi değerleri de teşvik eder. Daha fazla insan farkındalığı hayatına entegre etmesiyle birlikte ve bunu benimsedikçe, sadece zihinsel sıkıntıyı hafifletmek için değil, aynı zamanda daha şefkatli, şefkatli bir toplumsal sistem geliştirmek için de potansiyel bir alan sunmaktadır. Budist öğretilerin önemli bir parçası olan zihinsel ıstırap da dahil olmak üzere, ıstırapın yaygınlığı vurgulanmaktadır. İstırapın ağır zihinsel sağlık sorunları yaşayan daha az tanınan bir biçimi söz konusudur. Hoşa gitmeyen duygu ve durumlar yaşandığında, bu durumlar tıbbi müdahale için yeterince şiddetli olmasa da yaşam kalitesini etkileyen bir boyuttadırlar. Farkındalık, bu ince ama kalıcı sorunlara umut verici bir yaklaşım alanı sunar. Küçük stresler biriktikçe, biriken bu stresleri düzenleneme güçlüğü çeken bireyin yaşamında daha ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Genel olarak tempolu şeklinde karakterize edilen bu durum sıkıntıyı daha da şiddetlendirmektedir.

Bu araştırmanın amacı, hazırlanan Farkındalık Temelli Müdahale Programı'nın 18-65 yaş grubundaki yetişkin bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri, duygu düzenleme becerileri ve yeme tutumları üzerindeki etkililiğini incelemektir.

Araştırma bulguları, 8 haftalık programa katılım sağlayan deney grubu katılımcılarının yalnızca psikoeğitim almış kontrol grubuna göre Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğine ait *gözlemleme* ve *içsel deneyimlere tepkisizlik* alt test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir.

Aynı zamanda araştırma bulguları, deney grubuna uygulanan programın ve kontrol grubuna verilen psikoeğitimin bilişsel duygu düzenleme stratejileri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur.

Araştırmanın bir diğer bulgusu da, çalışma grubu katılımcılarının Üç Faktörlü Yeme Ölçeğine ait alt boyutlarda aldıkları puanlardaki azalış miktarının kontrol grubuna göre yüksek bulunduğu yönündedir. Bu da verilen programın etkililiğini kanıtlar niteliktedir.

Sonuç olarak; 8 haftalık Farkındalık Temelli Müdahale Programı'nın katılımcılara yeni alanlar açıp; duygularını fark ederek varlıklarını kabul ettikleri, duygularını anlamlandırdıkları, besin seçimlerine şefkatle ve farkındalıkla yaklaştıkları görülmüştür. Deney grubuna sunulan 8 haftalık program ve kontrol grubuna verilen psikoeğitim katılımcıların, şu an ve burada olma becerilerini arttırdıkları, duygu düzenleme güçlüğüne

hafifletirken, bilişsel duygu düzenleme stratejilerini devreye alabildikleri ve ayrıca yeme tutumlarında bedenlerine ihtiyacı olanı vermeye dikkat ettikleri bulgularına ulaşılmıştır.



ALTINCI BÖLÜM: ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara ve genel sonuçlara dayalı olarak geliştirilebilir önerilere yer verilmiştir.

- Katılımcı demografisi kontrol edilebilir düzeyde, geniş tutulmalı. Araştırmanın örneklem grubu, cinsiyet açısından oldukça sınırlı kalmıştır. Gelecek çalışmalarda, erkek katılımcıların sayısını artırarak ve daha çeşitli demografik özelliklere (yaş, meslek, eğitim seviyesi, etnik köken) sahip bireyleri dahil ederek araştırmanın genellenebilirliğini artırmak önemlidir. Bu, müdahalenin farklı toplumsal gruplar üzerindeki etkilerini daha iyi anlamayı sağlayacaktır.
- Yeniden düzenlenmiş bir program ile çocuk katılımcıların olduğu bir çalışma gerçekleştirilebilir.
- Karşılaştırmalı çalışmaların yapılması araştırmanın içeriğine fayda sağlayabilir. Farkındalık Temelli Müdahale Programlarının (FTM) etkinliğini, diğer müdahale yöntemleriyle karşılaştırmalı olarak inceleyen çalışmalar yapmak faydalı olacaktır. Bu, FTM'nin etkinliğinin diğer yöntemlerle kıyaslanmasını ve özel durumlarda hangi müdahale yönteminin daha avantajlı olduğunu belirlenmesini sağlar.
- Müdahalenin etkilerinin sürdürülebilirliğini değerlendirmek için, katılımcılar üzerinde uzun vadeli takip çalışmaları gerçekleştirilebilir. 8 haftalık programın ardından, katılımcıların farkındalık düzeyleri, duygu düzenleme becerileri ve yeme tutumları üzerindeki etkilerinin zamanla nasıl değiştiğini incelemek, müdahalenin kalıcılığı hakkında daha derinlemesine bilgi sağlar.
- Gelecek çalışmalarda, müdahale programının içeriğinin daha da zenginleştirilmesi önerilir. Örneğin, farkındalık pratiklerine ek olarak, katılımcılara yönelik stres yönetimi ve sağlıklı yeme alışkanlıkları, bilinçli beslenme (mindful eating) konusunda daha kapsamlı eğitimler sunulabilir. Bu, programın etkinliğini artırabilir.
- Araştırmada kontrol grubu ile yapılan müdahalelerin etkilerinin karşılaştırılması önemlidir. Gelecek çalışmalarda, deney grubu ile benzer koşullarda ancak farklı müdahaleler uygulanan birden fazla kontrol grubunun dahil edilmesi, müdahalenin etkinliğinin daha objektif bir şekilde değerlendirilmesine olanak

tanıyabilir. Ayrıca, müdahale almayan bir kontrol grubunun da dahil edilmesi, müdahalenin gerçek etkisinin daha net bir şekilde ortaya konmasına yardımcı olabilir.



KAYNAKLAR

- Aktepe, İ., & Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 534-561. doi:10.18863/pgy.692250.
- Alberts, H.J., Thewissen R., & Raes L. (2012). Dealing with problematic eating behaviour. the effects of a mindfulness-based intervention on eating behaviour, food cravings, dichotomous thinking and body image concern. *Appetite*, 58(3), 847-51. doi: 10.1016/j.appet.2012.01.009.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Altay, O.M., Güveli, H., Güven, N., Tuğçe, Ö., & Kenger, E.B. (2022). Sağlık çalışanları arasında sezgisel yeme davranışı sıklığının saptanması. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 31(2), 108-114.
- Altınok, M. (2020). *Yeme tutumları, duygusal yeme, farkındalıkla yeme ve ortoreksiyanın metakognisyonlar açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Anderson, C.A., Miller, R.S., Riger, A.L., Dill, J.C. & Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological attributional styles as predictors of depression and loneliness: review, refinement, and test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 549-558.
- Atalay, Z. (2019). *Mindfulness-bilinçli farkındalık* (1. Baskı). İstanbul: İnkılap Kitapevi.
- Atıcı, İ. (2023). *Bağlanma stillerinin yetişkin dönem kendilik algısı ve öz-şefkat düzeyleri açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bacacı, M. (2019). *18-65 yaş arası bireylerde vücut algısının yeme tutumu ve depresyon üzerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Baer, R.A., Smith, G.T., & Allen, K.B. (2004). Assessment of mindfulness by selfreport: the kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Baer, R. A., Fischer, S., & Huss, D. B. (2005). Mindfulness and acceptance in the treatment of disordered eating. *Journal Of Rational-Emotive And Cognitive-Behavior Therapy*, 23, 281-300.
- Bekker, M.H., Van De Meerendonk, C., & Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 461-469.
- Beshara, M., Hutchinson, A.D., & Wilson, C. (2013). Does mindfulness matter? everyday mindfulness, mindful eating and self-reported serving size of energy dense foods among a sample of south australian adults. *Appetite*, 67, 25-29.

- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology Science and Practice* 11(3), 230-241.
- Brown, K.W., Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 84, 822-848.
- Brown, K.W., Ryan, R.M., & Creswell, J.D. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry* 18(4), 211-237.
- Bölenler, B. (2023). *Yetişkin bireylerde bilişsel duygu düzenleme güçlüğü stratejileri ve sosyal görünüş kaygısı ile kompulsif satın alma davranışı arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Campos, J.J., Campos, R.G., & Barrett, K.C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25(3), 394.
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N.B. (2009). Mindful emotion regulation: an integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 560-572.
- Crane, R.S., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, M.G. & Kuyken, W. (2016). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychological Medicine*, 47(6), 990-999. doi:10.1017/S0033291716003317
- Çatak, P. D., & Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13, 85-91.
- Çelik, S.N. (2020). *Çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, M. (2023). Sezgisel yeme. 3. *Uluslararası Ege Sağlık Alanları Sempozyumu* içinde (ss. 6-7). İzmir.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1980). Self-determination theory: when mind mediates behavior. *The Journal of Mind and Behavior*, 33-43.
- Demir, F.B. (2022). *Psikolojik danışmanların bilinçli farkındalıkları, psikolojik esneklikleri ve temel psikolojik ihtiyaçları ile öz-duyarlılıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 98-118.
- Demirci, O.O., & Güneri Yöyen, E. (2020). Bilişsel esnekliğin bilişsel duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(39), 651-684.

- Deniz, M.E., Erus, S.M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği*, 7(47), 17-31.
- Elagöz, H. (2023). Obezite ve yeme farkındalığı. 3. *Uluslararası Ege Sağlık Alanları Sempozyumu* içinde (ss. 6-7). İzmir.
- Erbay, L.G., & Seçkin, Y. (2016). Yeme bozuklukları. *Güncel Gastroenteroloji*, 20(4), 473-477.
- Ergin, G. (2023). *Okul psikolojik danışmanlarının öz-şefkat, bilinçli farkındalık ve empati düzeylerinin, psikolojik danışma öz-yeterliğini yordamadaki rolü*. Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Evers, C., Stok, F.M., Danner, U.N., Salmon, S.J., De Ridder, D.T., & Adriaanse, M.A. (2011). The shaping role of hunger on self-reported external eating status. *Appetite*, 57(2), 318-320.
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality And Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J. & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical sample and a non-clinical sample. *European Journal Of Personality*, 16, 403-420.
- Garnefski, N., Boon, S. & Kraaij, V. (2003). Relationships between cognitive strategies of adolescents and depressive symptomatology across different types of life event. *Journal Of Youth And Adolescence*, 32(6), 401-408.
- Germer, C.K. (2019). *Öz-şefkatli farkındalık: tahrip edici duygularla başa çıkabilmek*. (Çev: Handan Ünlü Haktanır). Diyojen Yayıncılık, İstanbul.
- Germer, C.K., & Neff, K. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. London: Constable ve Robinson, 55-61.
- González, M., González, M., Lorenzo, L., & Rascón, P. (2023). Síntomas de ansiedad y depresión en población general y clínica: contribución diferencial de las estrategias de regulación emocional. *International Journal Of Psychology and Psychological Therapy*, 23(3), 279-289.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43.
- Gross, J.J. (1998). Antecedent and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224 -237.
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.

- Gross, J.J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation process: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J.J. & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: conceptual foundations*. J. J. Gross (Ed.), Handbook Of Emotion Regulation. (1. Edition, 3-24). New York: The Guilford Press.
- Gross, J.J. (2014). *Emotion regulation: conceptual and empirical foundations*. J. J. Gross, (Ed.), Handbook Of Emotion Regulation (2. Edition, 3-20). New York: Guilford Press.
- Gök, Ö. (2023). *Üniversite öğrencilerinin öz şefkat, bilinçli farkındalık ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Güney Uygun, E. (2023). *Ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile çocuklarının duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkide evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın aracılık rolleri*. Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Habiboğlu Arık, S. (2020). *Fark'andalık (mindfulness) temelli duygu düzenleme programının ergenlerde fark'andalık ve duygu düzenleme becerilerine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Hacıbektaşoğlu, G. (2023). *The role of childhood traumas and mindfulness in predicting emotion regulation*. Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Hayes, S., & Wilson, K. (1994). Acceptance and commitment therapy: altering the verbal support for experiential avoidance. *The Behavior Analyst*, 17, 289-303. doi:10.1007/BF03392677.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science And Practice*, 11(3), 255–262.
- Hofmann, S.G., Sawyer, A.T., Witt, A.A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: a meta-analytic review. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 78(2), 169.
- Hudson, J.I., Hiripi, E., Pope Jr, H.G., & Kessler, R.C. (2007). The prevalence and correlates of eating disorders in the national comorbidity survey replication. *Biological psychiatry*, 61(3), 348-358.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9(34), 188–205.
- Janoff-Bulman, R. (1979). Characterological versus behavioral self-blame: inquiries into depression and rape. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 37(10), 1798.
- Jha, A.P., Krompinger, J., & Baime, M. (2007) Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive Affective & Behavioral Neuroscience*, 7, 109-119.
- Joormann, J., Yoon, K., & Siemer, M. (2010). *Cognition and emotion regulation*. In: Kring A, Sloan D., (Editörler), Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment, 174–203. New York: Guilford Press.

- Kabat-Zinn, J. (2003) Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology Science and Practice* 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go, there you are: *Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2013). The foundations of mindfulness practice: attitudes and commitment. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom Your Mind Face Stress Pain and Illness*, 19-38.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Günümüzde insan ve insanlar-sosyal psikolojiye giriş*. Evrim Yayınevi, İstanbul.
- Kıral, K. (2011). *Demans hasta yakınlarında depresyon ve yaşam doyumu: bilişsel duygu ayarlama, sosyal destek ve adil dünya inancı ilişkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kıran Gen, K. (2020). *Exploring effectiveness of 8 weeks modified mindfulness based stress reduction (mbsr) program on mindfulness, perceived stress, psychological capital, rumination and psychological flexibility, moderated by personality traits*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Koç, M.S. (2017). *The adaptation study of interpersonal emotion regulation questionnaire (ierq) to turkish culture and investigation of psychometric properties*. Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Koçak, E. (2016). *Yeme davranışını etkileyen faktörlerin hollanda yeme davranışı anketi ile belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Kring, A.M., & Werner, K.H. (2004). *Emotion regulation and psychopathology*. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion*, 359-385. Hove, UK: Psychology Press.
- Kristeller, J.L., & Wolever, R.Q. (2011). Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: the conceptual foundation. *Eating Disorders*, 19, 49-61.
- Koş Yalvaç, E.B. (2023). *Güvenli olmayan bağlanma stilleri ile obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenlemede güçlük, kişilerarası duygu düzenleme ve baskılamamanın aracı rolünün incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kömürcü Akik, B., & Yiğit, İ. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mindful eating questionnaire: turkish validity and reliability study. *Current Psychology*, 42, 12661-12670.
- Köse, G., Tayfur, M., Birincioğlu, İ., & Dönmez, A. (2016). Yeme farkındalığı ölçeği'ni türkçeye uyarlama çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* 3, 125-134.
- Kuseyri, G. (2020). *Üniversite öğrencilerinde yeme farkındalığı ve sezgisel yeme davranışının beslenme durumu üzerine etkisi*. Yüksek lisans tezi. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Larsen, R.J., & Prizmic, Z. (2004). *Affect regulation*. Handbook Of Self-Regulation: Research, Theory, And Applications, 40-61.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York : Oxford University Press.
- Mançe, Ö. (2006). *The factors making first-year university students vulnerable to pathological eating attitudes*. Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Mantzios, M. (2018). Mindfulness and eating behavior. *Frontiers in Psychology*, 9, 1986.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social And Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-167.
- McKeen, H., Hook, M., Podduturi, P., Beitzell, E., Jones, A., & Liss, M. (2023). Mindfulness as a mediator and moderator in the relationship between adverse childhood experiences and depression. *Current Psychology*, 42(8), 6576-6586.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self And Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K.D., Kirkpatrick, K., & Rude, S.S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality* 41, 139–154.
- Neff, K., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Neff, K., & Germer, C.K. (2019). *Öz-şefkatli farkındalık: uygulama rehberi*. (Çev: Feray Tarımtay Altun). Diyojen Yayıncılık.
- Onat, O., & Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 31, 123-143.
- Oskay, M. (2021). *18-45 yaş arası kadınlarda algılanan ebeveynlik biçimi ve öz-şefkatin yeme tutumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öngen, D.E. (2010). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissive behavior: gender and grade level differences in turkish adolescents. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 9, 1516–1523.
- Özkan, N., & Bilici, S. (2018). Yeme davranışında yeni yaklaşımlar: sezgisel yeme ve yeme farkındalığı. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 3(2), 16-24.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, C., & Deniz, M. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Palmer, R., Roos, C., Vafaie, N., & Kober, H. (2023). The effect of ten versus twenty minutes of mindfulness meditation on state mindfulness and affect. *Scientific Reports*, 13(1), 20646.
- Rıza, S.Ö. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Schmidt, S. (2011). Mindfulness in east and west—is it the same? *In Neuroscience, Consciousness And Spirituality*, 23-38.

- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse* (2. Edition). NY: New York: The Guilford Press.
- Sepetçi, M. (2019). *Yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme, kişilerarası ilişki problemleri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiler*. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Shapiro SL, Brown KW, Biegel GM. (2007). Teaching self-care to caregivers: effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology* 1(2), 105–15.
- Sharma, P. K., & Kumra, R. (2022). Relationship between mindfulness, depression, anxiety and stress: mediating role of self-efficacy. *Personality And Individual Differences*, 186, 111363.
- Sorias, S. (1982). *Hasta ve normallerde yaşam olaylarının stres verici etkilerinin araştırılması*. Ege Üniversitesi, Ege Tıp Fakültesi Psikiyatri Bilim Dalı, Doçentlik Tezi, İzmir.
- Şahin, İ.N. (2022). *Besin bilgisi ve yeme tutumuna yönelik ölçek geliştirme çalışması*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 151-176. doi.org/10.32739/uskudarsbd.5.8.61
- Şeren Karakuş, S., Yıldırım, H., & Büyüköztürk, Ş. (2016). Üç faktörlü yeme ölçeğinin türk kültürüne uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 229-237.
- Tang, Y.Y., Tang, R., & Posner, M.I. (2016). Mindfulness meditation improves emotion regulation and reduces drug abuse. *Drug and Alcohol Dependence*, 163, 13-18.
- Taş, E., & Kabaran, S. (2020). Sezgisel yeme, duygusal yeme ve depresyon: antropometrik ölçümler üzerinde etkileri var mı? *Sağlık ve Toplum*, 20(3), 127-139.
- Thompson, R.A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307.
- Tuna, E., & Bozo, Ö. (2012). The cognitive emotion regulation questionnaire: factor structure and psychometric properties of the turkish version. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 34(4), 564-570.
- Türk Dil Kurumu. (2006). Güncel Türkçe sözlük.
- Ulaşan Özgüle, E.T. (2011). *Mediating role of self-regulation between parenting, attachment, and adjustment in middle adolescence*. Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ulusoy, D. (2018). *Sınıf öğretmenlerinin bilişsel duygu düzenlemeleri ile disiplin anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 8(3), 190- 203.
- Warren, J.M., Smith, N., & Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition Research Reviews*, 30(2), 272-83.
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). *Emotion regulation and psychopathology: a conceptual framework*. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation And Psychopathology: A Transdiagnostic Approach To Etiology And Treatment*, 13-37. New York, USA: The Guilford Press.
- Whitebird, R. R., Kreitzer, M. J., & O'Connor, P. J. (2009). Mindfulness-based stress reduction and diabetes. *Diabetes Spectrum: A Publication Of The American Diabetes Association*, 22(4), 226.
- Whitebird, R.R., Kreitzer, M., Crain, A.L., Lewis, B.A., Hanson, L.R., & Enstad, C.J. (2013). Mindfulness-based stress reduction for family caregivers: a randomized controlled trial. *The Gerontologist*, 53(4), 676-686.
- Williams, M. & Penman, D. (2017). *Farkındalık: çılgın bir dünyada huzur bulmak için pratik bir rehber* (2.Bas.). İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Yatak, S. (2023). *Üniversiteli sporcularda öz şefkat ile tükenmişlik arasındaki ilişkide öz eleştirinin aracılık rolü*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yıldızhan, Ö. (2019). *Mindfulness temelli öfke yönetimi programının çocuklarda mindfulness ve öfke yönetimi becerilerine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yu, J., Song, P., Zhang, Y., & Wei, Z. (2020). Effects of mindfulness-based intervention on the treatment of problematic eating behaviors: a systematic review. *The Journal Of Alternative And Complementary Medicine*, 26(8), 666-679.
- Zelazo, P.D., & Cunningham, W.A. (2007). *Executive function: mechanisms underlying emotion regulation*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook Of Emotion Regulation*, 135-158. New York, USA: The Guilford Press.
- Zümbül, S. (2021). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi: bir inceleme çalışması. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 155-194.

EK 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu yüksek lisans tezi çalışmasında 18-65 yaş arası bireylerin öz-şefkatli bilinçli farkındalık programının yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve yeme davranışları üzerindeki etkisini belirlemek hedeflenmiştir. Çalışma Dr. Öğr. Üyesi Mune Aktay danışmanlığında Nişantaşı Üniversitesi, Psikoloji bölümü öğrencisi İrem Melis Tetik tarafından yürütülmektedir.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülüğe dayalıdır. Bu çalışmaya, 18-65 yaş arası kadın ve erkek bireylerin katılımı beklenmektedir.

Araştırma için üç ölçek kullanılmıştır. Ölçeklerdeki sorular bilinçli farkındalık, bilişsel duygu düzenleme ve yeme tutumunuza dair ifadeleri içermektedir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Çalışma için ölçek sorularını dikkatlice okuyup size en yakın cevabı seçmeniz beklenmektedir.

Bu araştırmada bireysel bir değerlendirme amaçlanmamaktadır. Sorulara verdiğiniz cevaplar sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecek, kimseyle paylaşılmayacaktır.

Anketin başında, ortasında ya da sonunda herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz, cevaplamayı yarıda bırakıp çıkmakta serbestsiniz. Böyle bir durumda, verdiğiniz cevaplar kullanılmayacaktır.

Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız İrem Melis Tetik'e (psk.iremtetik@gmail.com e-posta adresi üzerinden) ulaşabilirsiniz.

Programda Öz-Şefkatli Bilinçli Farkındalık ve Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR) protokolünün uyarlanmış bir hali kullanılacaktır. Protokol gereği travma sonrası stres bozukluğu yaşayan, akut depresyon ve aktif madde bağımlılığı olan kişiler üzerinde kullanılması uygun değildir.

Yukarıda belirtilen durumlardan biri sizi tanımlıyorsa lütfen bu formu doldurmaya devam etmeyin.

☐ Travma sonrası stres bozukluğu, aktif madde bağımlılığı ve akut depresyonumun olmadığını, beyan ederim.

Yukarıdaki çalışmanın amacını ve içeriğini belirten bildiriye okudum ve anladım. Gönüllü ola bu çalışmaya katılmayı kabul ediyorum.

☐ Kabul ediyorum

☐ Kabul etmiyorum

8 Haftalık Modifiye Edilmiş Öz-Şefkatli Bilinçli Farkındalık Pratikleri Programı

Merhaba,

Psikolog İrem Melis Tetik ile Zoom üzerinden online 8 haftalık Tez Çalışması programına olan ilginiz ve katılımınız için teşekkür ederiz.

Öncelikle aşağıdaki açıklamaları okumanızı daha sonra da başvuru formunu doldurmanızı rica ederiz

* Çalışmanın anlamlı sonuçlar vermesi adına lütfen forma ve sonrasında verilecek olan anketlere siz en doğru gelecek cevapları veriniz.

PROGRAMIN BAŞLAMA TARİHİ

Eylül 2023 - 8 hafta, haftada bir akşam Çarşamba günleri 20.00 - 22.30

PROGRAMLA İLGİLİ GENEL BİLGİLER

Çalışma 24 kişiden oluşmaktadır.

Formu doldurduktan sonra Psikolog İrem Melis Tetik başvurunuzu inceleyerek size mail yolu ile dönecek, başvurunuzun olumlu olması halinde sizi arayarak başvurunuzun üzerinden geçerek bir ön görüşme yapacaktır.

Program 8 hafta boyunca sürer.

Eğitim haftada bir akşam Zoom üzerinden online gerçekleştirilir. 8 hafta boyunca 8 oturum ve 1 sessizlik günü buluşması ile toplam 9 kez toplanılır.

Program Yöneticisi : Psikolog İrem Melis Tetik

EK 2. Sosyo-demografik Veri Formu

1. Ad – Soyad
2. Cinsiyet: ☐ Kadın ☐ Erkek
3. Yaş: ☐ 18-24 ☐ 25-40 ☐ 41-65
4. Eğitim Düzeyi: ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ve üzeri



EK 3. Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Aşağıda genel hal, tavır ve davranışlarınıza yönelik bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki şıkkı işaretleyiniz. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin hal, duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.

Maddeler	Kesinlikle Doğru Değil 1	Nadiren Doğru 2	Bazen Doğru 3	Çoğunlukla Doğru 4	Her zaman Doğru 5
1. Yürürken vücudumda oluşan hareketlerin verdiği hislere özellikle dikkat ederim.					
2. Hislerimi tanımlayan kelimeleri bulmakta iyiyimdir.					
3. Mantığa aykırı veya yersiz duygular yaşadığımda kendimi eleştiririm.					
4. Duygu ve hislerimi, onları reddetmeksizin algıları.					
5. Bir şeyler yaparken konudan uzaklaşırım ve dikkatim kolay dağılır.					
6. Duş alırken veya banyo yaparken, suyun bedenim üzerindeki yarattığı hislere karşı duyarlıyım.					
7. İnanç, görüş ve beklentilerimi kolayca kelimelere dökebilirim.					
8. Ne yaptığıma dikkat etmem; çünkü ya dalıp giderim, ya endişelenirim ya da bir şekilde dikkatim dağılmış olur.					
9. Duygularımın içinde kaybolup gitmeden onları izleyebilirim.					
10. Kendi kendime hissettiğim şekilde hissetmemem gerektiğini söylediğim olur.					
11. Yediğim ve içtiğim şeylerin düşüncelerimi, bedensel duyularımı ve duygularımı nasıl etkilediklerini fark ederim.					

12. Düşüncelerimi tanımlayan kelimeleri bulmak benim için zordur.					
13. Dikkatim kolay dağılır.					
14. Bazı düşüncelerimin anormal veya kötü olduğuna ve o şekilde düşünmemem gerektiğine inanırım.					
15. Saçlarımın arasında dolaşan rüzgar ve yüzüme vuran güneş gibi hislere dikkat ederim.					
16. Bir şeyler hakkında nasıl hissettiğimi ifade edecek doğru kelimeleri düşünmekte zorlanırım.					
17. Düşüncelerimin iyi veya kötü olup olmadığı konusunda değerlendirmeler yaparım.					
18. Şu anda olup bitene odaklanmak benim için zordur.					
19. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, bir adım geri atar ve o düşünce ve imgeye esir olmadan, onları fark ederim.					
20. Saatlerin tıklaması, kuşların cıvıltısı ya da yoldan geçen arabaların gürültüleri gibi seslere dikkat ederim.					
21. Zor durumlarda, hemen tepki vermeden duraksayabilirim.					
22. Bedenimde bir şey duyumsadığımda, bunu tanımlamak bana zor gelir; çünkü doğru kelimeleri bulamam.					
23. Ne yaptığımın pek farkına varmaksızın, otomatiğe bağlanmışım gibime geliyor.					
24. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, çok geçmeden kendimi sakin hissederim.					
25. Kendi kendime, düşündüğüm şekilde düşünmemem gerektiğini söylerim.					
26. Çevremdeki koku ve aromaları fark ederim.					

27. Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda bile, bu durumu kelimelere dökmenin bir yolunu bulabilirim.					
28. Ne yaptığımı çok dikkat etmeksizin, işlerimi acele ile yapıp geçerim.					
29. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, tepki vermeksizin onları fark ederim.					
30. Bazı duygularımın kötü veya yersiz olduğunu ve bunları hissetmemem gerektiğini düşünürüm.					
31. Sanat veya doğadaki görsel öğeleri; örneğin renkleri, şekilleri, dokuları ya da ışık ve gölge motiflerini fark ederim.					
32. Deneyimlerimi kelimelere dökmek gibi doğal bir eğilimim vardır.					
33. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, onları sadece fark eder ve salıveririm.					
34. Ne yaptığımın farkına varmaksızın, iş ve görevlerimi otomatikle bağlanmış gibi yaparım.					
35. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, o düşünce ve imgenin ne olduğuna bağlı olarak kendimi iyi veya kötü bir insan olarak değerlendiririm.					
36. Duygularımın düşünce ve davranışlarımı nasıl etkilediğine dikkat ederim.					
37. Genellikle şu anda nasıl hissettiğimi ayrıntılı bir biçimde tanımlayabilirim.					
38. Kendimi, ne yaptığımı dikkat etmeksizin bir şeyler yaparken bulurum.					
39. Mantiğa aykırı fikirlerim olduğu zaman kendimi onaylamam.					

Ters puanlanan maddeler: 3, 5, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 22, 23, 25, 28, 30, 34, 35, 38, 39

EK 4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Olaylarla nasıl başa çıkarsınız? Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlarla karşılaştığınızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.

Lütfen kendi fikrinizi yansıtan ve size en uygun ve yakın gelen şıkkı işaretleyin.

Maddeler	Neredeyse Hiçbir zaman 1	Nadiren 2	Bazen 3	Sık sık 4	Neredeyse Her zaman 5
1. Genelde kendimi suçlu hissedirim.					
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.					
3. Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm.					
4. Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi tercih ederim.					
5. Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.					
6. İçinde bulunduğum durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.					
7. Her şey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm.					
8. Yaşadıklarımın, diğerlerinin yaşadıklarından çok daha kötü olduğunu düşünürüm.					
9. Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm.					
10. Olaylardan sorumlu olan kişinin ben olduğumu düşünürüm.					
11. Durumu (olanları) kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.					
12. Yaşadıklarım hakkında ne düşündüğüme ve ne hissettiğime takılırım.					

13. Yaşadığım olumlu olaylarla ilgili yapacak bir şeyimin olmadığını düşünürüm.					
14. Durumla en iyi şekilde nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.					
15. Olaylardan sonra daha güçlü bir kişi haline geldiğimi düşünürüm.					
16. Diğerlerinin daha kötü olaylarla karşılaştıklarını düşünürüm.					
17. Sürekli olarak, yaşadıklarımın ne denli kötü şeyler olduğunu düşünürüm.					
18. Olanlardan diğerlerinin sorumlu olduğunu hissedirim.					
19. Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.					
20. Olayla ilgili olarak bir şeyleri değiştiremeyeceğimi düşünürüm.					
21. Yaşadıklarımdan dolayı hissettiklerimin sebebini anlamaya çalışırım.					
22. Olanlardan ziyade iyi şeyler düşünmeyi yeğlerim.					
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.					
24. Kötü olayların iyi yönlerinin de olduğunu düşünürüm.					
25. Son yaşadığımın, diğer yaşadıklarım kadar kötü olmadığını düşünürüm.					
26. Başıma gelenlerin, bir kişinin başına gelebilecek en kötü şeyler olduğunu düşünürüm.					
27. Durumla ilgili diğerlerinin yaptığı hataları düşünürüm.					
28. Asıl sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.					
29. Olumsuz durumlarla yaşamayı öğrenmek zorunda olduğumu düşünürüm.					

30. Olayın bende uyandırdığı hisleri derinlemesine irdelerim.					
31. Yaşadığım güzel olayları düşünürüm.					
32. Yapabileceğim en iyi planın ne olduğunu düşünürüm.					
33. Sorunun olumlu yanlarını bulmaya çalışırım.					
34. Hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu düşünürüm.					
35. Devamlı olarak, sorunun ne denli kötü olduğunu düşünürüm.					
36. Sorunun, temelde diğer insanlardan kaynaklandığını düşünürüm.					

EK 5. Üç Faktörlü Yeme Ölçeği

Bu ölçek sizin yeme alışkanlığınız/davranışlarınızla ilgilidir.

Aşağıda verilen maddelerdeki ifadelere ne derece katılıp katılmadığınızı altta verilen derecelendirmeyi kullanarak belirtiniz. Lütfen kendi fikrinizi yansıtan ve size en uygun ve yakın gelen şıkkı işaretleyin.

Maddeler	Kesinlikle yanlış 1	Bazen yanlış 2	Bazen doğru 3	Kesinlikle doğru 4
1. Kilomu kontrol altında tutabilmek için isteyerek küçük porsiyonlarda yemek yemeyi tercih ederim.				
2. Endişelendiğimde yemek yerim.				
3. Yemek yemeyi sonlandıramadığım zamanlar olur.				
4. Üzgün hissettiğimde gereğinden fazla yediğim zamanlar olur.				
5. Bazı yiyeceklerin beni şişmanlattığını düşündüğüm için, yemekten kaçınırım.				
6. Genelde yemek yeme isteğim, yemek yiyen birisi ile birlikteyken uyanır.				
7. Stresli veya gergin olduğumda, genelde yemek yeme ihtiyacı hissederim.				
8. Çoğu zaman çok acıkırım ve midemin dipsiz bir kuyu olduğunu düşünürüm.				
9. Her zaman öyle aç olurum ki tabağımdaki yemeği bitirmeden durmak benim için zor olur.				
10. Kendimi yalnız hissettiğimde, kendimi yemek yiyerek teselli ederim.				
11. Kilo almaktan kaçınmak için öğünlerde yediğim yemek miktarını bilinçli bir şekilde kısıtlarım.				
12. İştah açıcı bir yiyecek kokusu aldığımda veya lezzetli bir yemek gördüğümde, yemeğimi henüz bitirmiş olsam bile kendimi yememek için zor tutarım.				
13. Her an yemek yiyebilecek kadar aç olurum.				

14. Eğer kendimi gergin ve stresli hissedersen yemek yiyerek sakinleşmeye çalışırım.				
15. Çok lezzetli olduğunu düşündüğüm bir yiyecek gördüğümde, çoğu zaman o kadar acıkırım ki hemen o an yemek zorunda kalırım.				
16. Moraim bozuk olduğunda yemek yemek isterim.				
17. Her zaman çekici yemekleri/besinleri fazla satın alarak evde bulundurmaktan kaçınırım.				
18. İstedğimden daha azını yemek için caba sarf etmeye yatkınım.				
19. Aç olmasam bile yemek yemeğe devam ederim.				
20. Akşam geç saatlerde veya gece çok acıkınca kendimi tutamayıp yemek yerim.				
21. Yemek yerken kendimi her zaman kısıtlarım.				

EK 6. 8 Haftalık Modifiye Edilmiş Öz-Şefkatli Bilinçli Farkındalık Programı Ders Planı

Bu program MBSR programının ana yapısını temel alarak, MBCT ve MSC programlarının müfredatından yararlanarak yeniden düzenlenmiş bir farkındalık müdahale programıdır.

Program yöneticisi: İrem Melis Tetik

1.Hafta – Oturum 1

Süre: 75 Dakika

Tema: Farkındalığa Giriş ve Otomatik Pilottaki Zihni Keşfetmek

“Basitçe söylemek gerekirse, farkındalık an be an yargılayıcı olmayan farkındalıktır.”

Jon Kabat-Zinn

Oturum özeti: Grup tanışması, programın amacı, farkındalığın tanımı, otopilot modu keşfetmek, kuru üzüm egzersizi, beden tarama pratiği.

Ödev: Mindful yeme, rehberli beden tarama pratiği

2.Hafta – Oturum 2

Süre: 75 Dakika

Tema: Algı ve Zihin

“Geri dön ve kendine iyi bak. Bedeninin sana ihtiyacı var, duygularının sana ihtiyacı var, algılarının sana ihtiyacı var.” Thich Nhat Hanh

Oturum özeti: Kendimizi ve etrafımızdaki dünyayı algılama biçimlerimiz, zihin ve beden farkındalığı, meditasyon duruşları ve bilinçli nefes farkındalığı, grup paylaşımları.

Ödev: Rehberli beden tarama pratiği, nefesin bilinçli farkındalığı egzersizi, hoş giden anlar takvimi doldurma, günlük bir aktiviteyi mindful deneyimlemek.

Hoşa giden anlar takvimi:

Tarih/ Deneyim neydi?	Olay gerçekleşirken hoş olmayan hislerin farkında mıydınız?	Bu deneyim boyunca bedeninizde nasıl hisler vardı (ayrıntılı bir şekilde)?	Hangi ruh halleri, hisler ve düşünceler bu olaya eşlik etti?	Bunları şu an yazarken, hangi düşünceler aklınızdan geçiyor?
-----------------------	---	--	--	--

3.Hafta – Oturum 3

Süre: 75 Dakika

Tema: Zihni Topla & Bedendeki Eve Dön

“İnsanoğlu hep uçurumların kenarında dolanır ve becerir mi beceremez mi bilinmez ama en gerçek sorumluluğu dengesini bulmaktır.” Jose Ortega Y Gasset (İspanyol felsefeci)

Oturum özeti: Hareketin nefes ve bedensel duyumlardaki farkındalığı, hoşa giden olayların bedensel ve zihinsel duyumları, zorlu duygularla kalındığında uygulanabilen 3 adımlı nefes alanı meditasyonu, grup paylaşımları.

Ödev: Rehberli beden tarama, oturma meditasyonu egzersizi, hoşa gitmeyen anlar takvimi doldurma, mindful yürüyüş veya şefkatli hareket pratiği, 3 adımlı nefes alanı meditasyonu.

Hoşa gitmeyen anlar takvimi:

Tarih/ Deneyim neydi?	Olay gerçekleşirken hoş olmayan hislerin farkında mıydınız?	Bu deneyim boyunca bedeninizde nasıl hisler vardı (ayrıntılı bir şekilde)?	Hangi ruh halleri, hisler ve düşünceler bu olaya eşlik etti?	Bunları şu an yazarken, hangi düşünceler aklınızdan geçiyor?
-----------------------	---	--	--	--

4.Hafta – Oturum 4

Süre: 75 Dakika

Tema: Stresi Anlamak ve Hoşa Gitmeyi Keşfetmek

“Sen gökyüzüsün. Diğer her şey hava durumu.” Pema Chödrön

Oturum özeti: Hoş olmayı deneyimleme, stresin fizyolojik ve psikolojik doğasını keşfetme, hoş olmayan anlarda mindful bir şekilde kalabilme pratiği, stres üzerine mindful gözlem, grup paylaşımları.

Ödev: Dönüşümlü olarak rehberli beden tarama, oturma ve 3 adımlı nefes alanı meditasyonu, ayakta yoga ve şefkatli hareket pratiği.

5.Hafta – Oturum 5

Süre: 75 Dakika

Tema: Stresle İlişki Kurmak ve Şefkate Giriş

“Senin için yanıştan çok doğru var olduğun yerden başla.” Jon Kabat-Zinn

Oturum özeti: Stresin farkına varmak, izin vermek ve farkındalıkla tepki/cevap verebilmek, stresin ruh halimizle olan ilişkisini anlamak, şefkati keşfetmek, grup paylaşımları, program yöneticisi tarafından Rumi ‘misafırhane’ şiir okuması.

Ödev: Dönüşümlü olarak rehbersiz beden tarama, oturma ve 3 adımlı nefes alanı meditasyonu, ayakta yoga, mindful yürüyüş ve şefkatli hareket pratiği.

6.Hafta – Oturum 6

Süre: 75 Dakika

Tema: Kişilerarası Farkındalıklı İletişim ve Şefkat

“Görevin sevgiyi aramak değil, yalnızca sevgiye karşı kendi içinde inşa ettiğin engelleri aramak ve bulmaktır.” Rumi

Oturum özeti: Kişilerarası ilişki ve iletişimimizde dinleme, kendini ifade etme, empati ve şefkat konusundaki davranışlarımızın farkına varma.

Ödev: Dönüşümlü olarak rehbersiz beden tarama, oturma ve 3 adımlı nefes alanı meditasyonu, ayakta yoga, yatarak yoga, mindful yürüyüş ve şefkatli hareket pratiği, rehberli sevgi dolu nezaket meditasyonu egzersizi, 10 parmak şükür egzersizi, öz-şefkat günlüğü doldurma.

Öz-Şefkat Günlüğü:

Tarih/Deneyim neydi?	Olay gerçekleşirken duygularınızın farkında mıydınız?	Hangi duygular bu olaya eşlik etti?	Deneyiminiz hangi açılardan insan olmanın bir parçasıydı?	Bu durum için kendinize tıpkı bir yakınıza yaklaştığınız gibi nazik ve güven verici yaklaşırsanız ona neler söylerdiniz?
----------------------	---	-------------------------------------	---	--

6.Hafta – Sessizlik Günü

Süre: 360 Dakika

Tema: Sessiz Bir Farkındalık Günü

Oturum özeti: Sessizliğin farkındalığını deneyimlemek.

10:00 - 10:10 Kutu nefesi (4-4-4-4) pratiği

10:10 - 10:25 Nefesin Bilinçli Farkındalığı

10:25 - 11:25 Ayakta ve yatarak yoga pratiği

11:25 - 11:55 Beden Taraması

11:55 - 12:15 Mindful Yürüyüş

12:15 - 12:30 Mindful yeme hakkında bilgi

12:30 - 14:00 Mindful Öğle Yemeği ve Dinlenme

14:00 - 14:10 Dağ Duruşu Meditasyonu

14:10 - 14:30 Ayakta Yoga

14:30 - 15:00 Sevgi Dolu Nezaket Meditasyonu

15:00 - 15:15 Öz-Şefkat Molası

15:15 - 16:00 Seçimsiz Farkındalık Meditasyonu

7.Hafta – Oturum 7

Süre: 75 Dakika

Tema: Kendine İyi Bakmanın ve Şefkat Vermenin Yolları

“Eğer şefkatiniz kendinizi içermiyorsa, eksiktir.” Jack Kornfield

Oturum özeti: Beslendiğimiz ve tükendiğimiz alanları araştırmak/keşfetmek, kendine iyi bakmanın ve şefkat vermenin yollarını fark etmek.

Ödev: Dönüşümlü olarak rehbersiz beden tarama, oturma ve 3 adımlı nefes alanı meditasyonu, ayakta yoga, yatarak yoga, mindful yürüyüş ve şefkatli hareket pratiği, rehberli sevgi dolu nezaket meditasyonu egzersizi, 10 parmak şükür egzersizi, öz-şefkat günlüğü doldurma.

8.Hafta – Oturum 8

Süre: 75 Dakika

Tema: Yeni Kazanımları Yaşama Entegre Etmek

“Nefes alarak, bedenimi ve zihnimi sakinleştiriyorum.

Nefes verirken gülümsüyorum.

Şimdiki anda yaşayarak, bunun tek an olduğunu biliyorum.” Thich Nhat Hanh

Oturum özeti: Yeni kazanımları yaşamın her alanına katmak, bilinçli bir şekilde farkında olmayı hatırlamak ve anlamlandırmak. Yeni bir başlangıç.

Ödev: Yok.

ETİK KURUL/KOMİSYON İZİNİ/MUAFİYETİ

T.C.
İSTANBUL NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURULU KARAR SURETİ

Toplantı Tarihi : 14.07.2023
Toplantının Yeri: Nişantaşı Üniversitesi Toplantı Odası
Toplantı Sayı : 2023/27
Toplantı Saati : 14:00

Toplantıya Katılanlar:

Prof. Dr. Uğur YOZGAT	Başkan
Doç. Dr. Umut BAŞOĞLU	Başkan Yardımcısı
Prof. Dr. Yılmaz GÖBENEZ	Üye
Prof. Dr. Ömer Cüneyt BİNATLI	Üye
Prof. Dr. Ahmet İrfan YÜKLER	Üye
Dr. Öğr. Üyesi Kıymet Aslı KİREÇTEPE AYDIN	Üye
Öğr. Gör. Erkul BULUT	Üye
Demet ÖVELEK	Raportör

Gündem:

Gündem9. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji program öğrencisi İrem Melis Tetik'in yardımcı araştırmacı ve sorumlu araştırmacı olarak Dr. Öğr. Üyesi Müne Aktay'ın bulunduğu "8 Haftalık Modifiye Edilmiş Öz-Şefkatli Bilinçli Farkındalık Pratiklerinin Yetişkin Bireylerde Bilinçli Farkındalık, Duygu Düzenleme ve Yeme Tutumu Üzerindeki Etkisinin Araştırılması" adlı çalışmasının görüşülmesi.

Kararlar:

Karar9. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji program öğrencisi İrem Melis Tetik'in yardımcı araştırmacı ve sorumlu araştırmacı olarak Dr. Öğr. Üyesi Müne Aktay'ın bulunduğu "8 Haftalık Modifiye Edilmiş Öz-Şefkatli Bilinçli Farkındalık Pratiklerinin Yetişkin Bireylerde Bilinçli Farkındalık, Duygu Düzenleme ve Yeme Tutumu Üzerindeki Etkisinin Araştırılması" adlı çalışması görüşüldü. Yapılan görüşmede Üniversitemiz Etik Kurulu Yönergesi hükümleri gereğince etik ve bilimsel açıdan sakınca bulunmaması nedeniyle uygunluğuna oy birliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Uğur YOZGAT
Başkan

EK 7. Ölçek Kullanım İzinleri

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Gelen Kutusu x



İrem Melis Tetik

11 May 2023 Per 11:43

☆ 😊 ↩ ⋮

Merhaba, ben psikolog İrem Melis Tetik. Nişantaşı Üniversitesi Psikoloji (Tezli) yüksek lisans öğrencisiyim. Yüksek Lisans tezimde kullanabilmek ve etik kuruldan onay alabilmek için "Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği"nin kullanımına dair izne ihtiyacım var. Bu sebep ile sizlere ulaşmaktayım. Onay verdiğinizde dair mail atabilirsiniz çok sevinirim. Literatüre yaptığınız katkidan dolayı teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim



Alıcı: ben

15 May 2023 Pzt 10:35

★ 😊 ↩ ⋮

Merhabalar İrem Hanım,
Ölçeği atf yaparak kullanabilirsiniz.
Kolaylıklar ve başarılar dilerim.

Mustafa OTRAR (Doç.Dr.)

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Gelen Kutusu x



İrem Melis Tetik

2 May 2023 Sal 11:47

★ 😊 ↩ ⋮

Merhaba, ben psikolog İrem Melis Tetik. Nişantaşı Üniversitesi Psikoloji (Tezli) yüksek lisans öğrencisiyim. Yüksek Lisans tezimde kullanabilmek ve etik kuruldan onay alabilmek için "Üç Faktörlü Yeme Davranışı Ölçeği"nin kullanımına dair izne ihtiyacım var. Bu sebep ile sizlere ulaşmaktayım. Onay verdiğinizde dair mail atabilirsiniz çok sevinirim. Literatüre yaptığınız katkidan dolayı teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim.



Suzan Şeren Karakuş

7 May 2023 Paz 01:42

☆ 😊 ↩ ⋮

Sayın Tetik,

Yapacağınız çalışmada TFEQ-Tr21 ölçeğini kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar dilerim.

Suzan Şeren Karakuş



İrem Melis Tetik

2 May 2023 11:23

☆ 😊 ↩ ⋮

Merhaba, ben psikolog İrem Melis Tetik. Nişantaşı Üniversitesi Psikoloji (Tezli) yüksek lisans öğrencisiyim. Yüksek Lisans tezimde kullanabilmek ve etik kuruldan onay alabilmek için "Beş Faktörlü Bilinçli Farkındalık Ölçeği"nin kullanımına dair izne ihtiyacım var. Bu sebep ile sizlere ulaşmaktayım. Onay verdiğinizde dair mail atabilirsiniz çok sevinirim. Literatüre yaptığınız katkidan dolayı teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim.



Fatos Kinay

4 May 2023 15:52

★ 😊 ↩ ⋮

Merhaba sevgili İrem,

Çalışmanızda kullanabilmeniz için BBBFÖ ek'te yer almaktadır.

NOT: BBBFÖ'nün Hesaplanması: Bütün Ters (T) maddelerin puanları hesaplanırken tersi yöne çevrilmeli, yani 1'i 5'e çevirin, 2'yi 4'e, 4'ü 2'ye ve 5'i 1'e (3 değişmeden kalmalıdır). Ondan sonra her alt ölçek için madde puanları toplanmalıdır.

BBBFÖ'de bir referans noktası yoktur; skor arttıkça "daha bilinçli farkında" diyebiliriz ancak.

Farkındalığınızı arttıran ve bilincinizi genişleten harika bir çalışma süreci dilerim.

Sevgimle,
Fatos