

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

FARKINDALIK TEMELLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL YEME,
KONTROLSÜZ YEME VE DUYGULARI YÖNETME
BECERİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Merve TÜRK

Antalya, 2018

**T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**FARKINDALIK TEMELLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL YEME,
KONTROLSÜZ YEME VE DUYGULARI YÖNETME
BECERİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
Merve TÜRK**

Danışman: Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR

Antalya, 2018

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı dűşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakalardan gösterilenlerden olduğunu ve bu eserleri her kullanımında alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitű tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

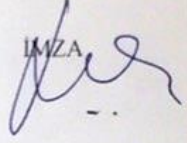
... / ... / 2018

Merve TÜRK

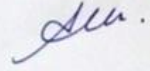
T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Merve TÜRK'ün bu çalışması 01.08.2018 tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliği/oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

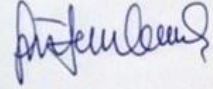
Başkan : Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri
Bölümü

İMZA


Üye : Dr. Öğr. Üyesi Arzu TAŞDELEN KARÇKAY
Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü



Üye (Danışman) : Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR
Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü



YÜKSEK LİSANS TEZİNİN ADI: Farkındalık Temelli Psiko eğitim Programının
Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme, Kontrolsüz Yeme ve Duyguları Yönetme
Becerileri Üzerindeki Etkisi

ONAY: Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun tarihli ve sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Ramazan KARATAŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

FARKINDALIK TEMELLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL YEME, KONTROLSÜZ YEME VE DUYGULARI YÖNETME BECERİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

TÜRK, Merve

Yüksek Lisans, Eğitim Bilimleri

Tez Danışmanı: Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR

Temmuz 2018, 125 Sayfa

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilen farkındalık temelli psikoeğitim programının öğrencilerin duygusal yeme, kontrolsüz yeme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ve duygularla başa çıkma davranışları üzerindeki etkililiğini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda çalışmada ön test son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Akdeniz Üniversitesi Eğitim ve Edebiyat Fakültesinde öğrenim göre 12 kadın, 12 erkek öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 18-23 arasında değişmektedir. Çalışma süresince deney grubunda yer alan katılımcılara (3 kadın, 3 erkek) 10 oturumdan oluşan farkındalık temelli psikoeğitim programı uygulanmış, kontrol grubundaki katılımcılara (3 kadın, 3 erkek) ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgiler Formu, Üç Faktörlü Yeme Ölçeği ve Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre deney grubundaki katılımcıların duygusal yeme puanları anlamlı derecede azalırken kontrol grubunda herhangi bir değişime rastlanmamıştır. Deney grubundaki katılımcıların kontrolsüz yeme ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark görülmezken, deney ve kontrol grubundaki katılımcıların kontrolsüz yeme son test puanları arasındaki fark anlamlıdır. Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların duygusal yeme son test-ön test fark puanları arasındaki farkın da anlamlı olduğu göz önünde bulundurulduğunda bu değişimlerin psikoeğitim oturumlarından kaynaklandığı söylenebilir.

Deney grubundaki katılımcıların olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme puanları anlamlı derecede artarken kontrol grubunda herhangi bir değişim gözlenmemiştir. Aynı zamanda deney ve kontrol gruplarının olumsuz bedensel

tepkileri kontrol edebilme son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır. Bu bulgu doğrultusunda psikoeğitim oturumlarının katılımcıların olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme davranışı üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Deney grubundaki katılımcıların duygularla başaçıkma puanlarında anlamlı bir değişime rastlanmamıştır. Benzer şekilde deney ve kontrol grubundaki katılımcıların duygularla başaçıkma son test puanları arasında ve duygularla başaçıkma son test-ön test fark puanları arasında da anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Bu bulgudan yola çıkılarak programın bu yanının güçlendirilmesi gerektiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal yeme, kontrolsüz yeme, duyguları yönetme becerileri, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme, duygularla başaçıkma, farkındalık, psikoeğitim.

ABSTRACT

THE EFFECT OF MINDFULNESS BASED PSYCHOEDUCATION PROGRAM ON UNIVERSITY STUDENTS' EMOTIONAL EATING, UNCONTROLLED EATING AND EMOTIONS MANAGEMENT SKILLS

Türk, Merve

Master's Degree, Educational Sciences

Supervisor: Assoc. Dr. S. Gülfem ÇAKIR

July 2018, 125 Pages

The aim of this study is to examine the effect of mindfulness based psychoeducation program on emotional eating, uncontrolled eating, control of negative body response and coping with emotions behaviors among university students. For this purpose pre-test post-test control group design was used in the study. The study group includes 12 female and 12 male students of Education and Literature Faculties in Akdeniz University. Participants' ages ranged from 18 to 23 years. During the study, mindfulness based psychoeducation program was applied to participants (3 female, 3 male) in the experimental group and participants in the control group (3 women, 3 men) did not receive any treatment. In this research, the participants filled out Personal Informations Form, The Three Factor Eating Questionnaire, and Emotions Management Skills Scale.

According to the findings, the emotional eating scores of the participants in the experimental group decreased significantly while the control group did not show any change. While there was no significant difference between the uncontrolled eating pre-test post-test scores of participants in the experimental group, the difference between the post-tests of the participants in the experimental and control groups was significant. Considering that the difference between emotional eating post-test-pre-test difference scores of the participants in experiment and control groups is also meaningful, it can be said that this change is resulted from psychoeducation program.

Participants in the experimental group increased significantly in their ability to control of negative body response, while no change in the control group was

observed. At the same time, there is a significant difference between the post-test scores of control of negative body response of the experimental and control groups. In the light of these findings, it was concluded that psychoeducation program have a positive influence on the behavior of the participants to control of negative body response.

There was no significant change in the coping with emotions scores of the participants in the experiment group. Similarly, there was no significant difference between the coping with emotions post-test scores of the participants in the experimental and control groups. It can be said that this side of the program should be strengthened by going out from this finding.

Keywords: Emotional eating, uncontrolled eating, emotions management skills, control of negative body response, coping with emotions, mindfulness, psychoeducation.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	iii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	x

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	5
1.3. Araştırmanın Önemi.....	7
1.4. Araştırmanın Sayıltıları.....	9
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	10
1.6. Tanımlar.....	10

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Duygusal Yeme.....	11
2.1.1. Psikosomatik Teori.....	12
2.1.2. İçsel Dışsal Obezite Teorisi.....	15
2.1.3. Kısıtlama Teorisi.....	16
2.1.4. Kaçış Teorisi.....	17
2.2. Kontrolsüz Yeme.....	18
2.3. Duyguları Yönetme Becerileri.....	18
2.3.1. Duyguyu Tanımlamak ve Farkındalıkla Yaşamak.....	19

2.3.2. Duyguların İşlevlerini Anlamak.....	20
2.3.3. Yoğun ve Acı Veren Duygular Karşısındaki Hassasiyeti Azaltmak.....	21
2.3.4. Yaşamdaki Pozitif Deneyimlerin Sayısını Artırmak.....	22
2.3.5. Duygulara Zıt Hareket Etmek.....	22
2.4. Farkındalık.....	23
2.4.1. Farkındalığın Bileşenleri ve Özellikleri.....	24
2.4.2. Psikolojik Danışma Sürecinde Farkındalık.....	26
2.4.3. Farkındalık Temelli Terapiler.....	26
2.5. İlgili Araştırmalar.....	28
2.5.1. Duygusal Yeme ile İlgili Araştırmalar.....	28
2.5.2. Kontrolsüz Yeme ile İlgili Araştırmalar.....	31
2.5.3. Duyguları Yönetme Becerileri ile İlgili Araştırmalar.....	31
2.5.4. Farkındalık ile İlgili Araştırmalar.....	33

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli.....	37
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	37
3.3. Veri Toplama Araçları.....	38
3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu.....	38
3.3.2. Üç Faktörlü Yeme Ölçeği.....	38
3.3.3. Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği.....	39
3.4. Katılımcıların Seçimi ve Grupların Oluşturulması.....	40
3.5. Verilerin Toplanması.....	41
3.6. Deneysel İşlem.....	42
3.6.1. Pilot Grup Çalışması.....	42

3.6.2. Deney Grubu Çalışması.....	42
3.7. Verilerin Analizi.....	43

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcılara Yönelik Betimsel Bulgular.....	45
4.2. Deney Grubundaki Katılımcıların Ön Test ve Son Test Puanları.....	46
4.3. Kontrol Grubundaki Katılımcıların Ön Test ve Son Test Puanları.....	47
4.4. Deney Grubundaki Katılımcılar ile Kontrol Grubundaki Katılımcıların Son Test Puanları.....	49
4.5. Deney Grubundaki Katılımcılar ile Kontrol Grubundaki Katılımcıların Son Test-Öntest Fark Puanları.....	50

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma.....	51
5.1.1. Duygusal Yeme ile İlgili Sonuçlar.....	51
5.1.2. Kontrolsüz Yeme ile İlgili Sonuçlar.....	53
5.1.3. Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme ile İlgili Sonuçlar.....	53
5.1.4. Duygularla Başaçıkma ile İlgili Sonuçlar.....	54
5.2. Öneriler.....	55
KAYNAKÇA.....	57
EKLER.....	73
EK-1 Etik Kurul Raporu.....	73
EK-2 Kişisel Bilgiler Formu.....	74
EK-3 Grup Sürecine İlişkin Geribildirim Formu	75
EK-4 Duyuru Afişi.....	76

EK-5 Psikoeğitim Grubu Oturum Planları	77
Ek-6 Grup Kuralları Formu.....	100
EK-7 Amacın Kişiselleştirilmesi Formu.....	101
EK-8 Üç Zihin Görselleri.....	102
EK-9 Üç Zihin Çalışma Kağıtları	105
EK-10 Olası Sonuçlara Yönelik Not Kağıtları.....	107
EK-11 Duyguları Tanımlamak İçin Model	108
EK-12 Duygu Listesi.....	109
Ek-13 Duyguları Gözlemek ve Açıklamak İçin Çalışma Kağıdı.....	110
EK-14 Duygu Zihne Olan Hassasiyeti Azaltmak İçin Çalışma Kağıdı.....	111
Ek-15 Pozitif Duyguları Artırmak için Çalışma Kağıdı.....	112
ÖZGEÇMİŞ	113
İNTİHAL RAPORU	114

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1 Farkındalığın Bileşenleri.....	24
Tablo 2.2 Farkındalığın Özellikleri.....	25
Tablo 3.1 Araştırmada Kullanılan Öntest Sontest Kontrol Gruplu Deneysel Modelin Sembollerle Gösterimi.....	37
Tablo 3.2 Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	41
Tablo 4.1 Deney ve Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri.....	45
Tablo 4.2 Deney Grubunun Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	46
Tablo 4.3 Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	48
Tablo 4.4 Tablo 4.3: Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	49
Tablo 4.5 Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test-Ön Test Fark Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	50

KISALTMALAR LİSTESİ

DG: Deney Grubu

KG: Kontrol Grubu

Ç: Çalışma Grubunun Oluşturulması

T1: Deney Grubunun Ön Testi

T2: Kontrol Grubunun Ön Testi

X: Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programı

T3: Deney Grubunun Son Testi

T4: Kontrol Grubunun Son Testi

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

PA: Puan Aralığı

TT: Test Türü

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve araştırmanın değişkenlerinin tanımları bulunmaktadır.

1.1. Problem Durumu

Son “Duygusuz, karanlığı aydınlatamayız ve bitkinliği harekete çeviremeyiz.”

Carl Gustav JUNG

Hayatın her anına eşlik eden duygular, bireyin kendisini tanınması ve davranışlarını şekillendirmesi konusunda ona yardımcı olur. Karar verme sürecinde önemli bir yerinin olmasına karşın mantık, çoğu zaman tek başına yeterli değildir. Bu da kişinin, kendisi için akılcı olduğunu düşündüğü seçeneklerin yanında onu heyecanlandıran, mutlu eden ya da motivasyonunu artıran unsurları da göz önünde bulundurmasını gerektirir. Bu noktada duygular, mantığın tamamlayıcısı olarak bir davranışın gerçekleştirilmesi ya da gerçekleştirilmemesi için güdüleyici bir rolü üstlenebilir (Çeçen, 2002a). Duygular, bireylerin kendi hareket tarzlarını belirlemede etkili olmanın yanı sıra karşı tarafa çeşitli mesajların iletilmesine ve karşıdan gönderilen mesajların okunmasına yardım eder (Çetinkaya ve Alparslan, 2011). Çeşitli tetikleyicilerin ya da uyarıcıların sonucu olarak ortaya çıkan duyguların organizmayı korumaya yönelik işlevleri vardır. Örneğin öfke anlarında kişilerin algı alanının sınırları daraltılarak korunma ile ilgili yapı kuvvetlendirilir (Çeçen, 2002a). Ancak mevcut duygu organizma için iyileştirici etkiye sahip olsa da, bu duygunun yönetilmesine ilişkin beceri eksiklikleri, kişinin o duyguyu “kötü” ya da “olumsuz” olarak nitelendirmesine yol açabilir. Örneğin kişinin kızgınlık anlarındaki davranışı saldırganlık ise kızgınlığı takip eden duygularının suçluluk ve pişmanlık olma olasılığı yüksektir. Dolayısı ile kişide kızgınlığın kötü bir duygu olduğu şeklinde bir yargı oluşabilir. Yaşadığı duygu ile etkin şekilde başa çıkamayan

kişi, o duygunun etkisinden kurtulmak için, uygun olmayan bazı yöntemlere başvurabilir. Önceki çalışmalar duygusal yemenin bu yöntemlerden biri olduğunu göstermektedir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989; Spoor, Bekker, van Strien ve van Heck, 2007).

Duygusal yeme; kişinin başa çıkmakta zorlandığı duygu ya da duygulara cevap olarak yemek yemesidir (Akın, Yıldız ve Özçelik, 2016; Chesler, 2012). Fiziksel bir açlık hissi, yemek saatinin gelmesi ya da sosyal bir gerekliliğin olması durumunda gerçekleştirilen yeme davranışı duygusal yemenin kapsamına girmemektedir (Bekker, van de Meerendonk ve Mollerus, 2004). Ayrı bir kavram olarak ele alınmaya başlamadan önce bulimia nervosa ile birlikte değerlendirilen duygusal yeme, tıkanırcasına yeme ataklarını da tetikleyen faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013). Başa çıkmakta güçlük yaşanan duygulara karşılık olarak yemek yemek ve ardından yediğı yemek nedeniyle kendisini suçlu ve pişman hissetmek, duygusal yeme davranışı gösteren bireylerin kısırdöngüsüdür (Thayer, 2003). Ancak bireyler, gıdaların haz vererek ödül sistemine olumlu mesajlar gönderen yönü nedeniyle (Davis, Freeman ve Solyom, 1985), geçici bir çözüm olsa da, duygusal yemeye başvurabilmektedir. Bu davranış genellikle başkalarının olmadığı ortamlarda, gizlice gerçekleştirilmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013).

Normal kilodaki bireylerde duygusal yeme görülebilir ancak yeme bozukluğu olan (Pinaquy, Chabrol, Simon, Louvet ve Barbe, 2003) ya da obez bireylerde (Ouwens, van Strien ve van der Staak, 2003) bu davranışa daha sık rastlanmaktadır. Bu durum obez bireylerin, gıdaların kokusu ve rengi gibi uyaranlara (Schachter, 1971) ve yiyeceklerin duygusal etkilerine (Canetti, Bachar ve Berry, 2002) daha açık olması ile açıklanabilir. Obez bireylerde bir diyet programını takip etmenin rahatsız edici duyguları tetiklediğı ve bu bireylerin duygusal yemeye daha fazla başvurduğu bilinmektedir (Greeno ve Wing, 1994). Benlik saygısı düşük ve yetersizlik duygusu yüksek olan bireylerin duygusal yeme davranışı gösterme eğilimi daha fazladır (Taylor, Parker, Bagby ve Bourke, 1996; Waller ve Matoba, 1999).

Kilo alımının başlıca sebeplerinden biri olarak görüldüğünden duygusal yemeyi açıklamaya çalışan yaklaşımlar daha çok obezite etrafında şekillenmiştir. Psikosomatik teori, obez bireylerin içsel farkındalıklarının daha düşük olduğunu, bu bireylerin açlık gibi içsel uyaranlara göre değil, hissettikleri duygulara göre yeme

kararı aldıklarını savunur (Kaplan ve Kaplan, 1957). Bruch (1997) yanlış açlık farkındalığını vurgular. Ona göre obez bireylerde açlık içsel bir uyarıcı değil, öğrenilmiş bir davranıştır ve bu bireylerin açlık ve tokluğu birbirinden ayırt etmede beceri eksiklikleri bulunmaktadır. Schachter'ın (1968) içsel dışsal obezite teorisine göre, stres anlarında vücutta meydana gelen belirtiler tokluk anlarındakilere benzer ancak obez bireylerde içsel uyarıcılara karşı duyarlılık zayıf olduğundan yiyecek alımı durmaz. Kısıtlama teorisine göre yiyecek alımını durdurma çabası yiyeceğin daha fazla arzulanmasına yol açar (Herman ve Polivy, 1980). Son olarak kaçış teorisi ise kişinin, benliğini tehdit eden bir unsur karşısında dikkatini içsel yaşantılarından alıp dış uyarıcılara vermek için yemek yediğini belirtir (Heatherton ve Baumeister, 1991). Mekanizması ne olursa olsun, duygusal yeme, bireylerin hayat kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Kişiye geçici bir rahatlama sağlamasına karşılık uzun vadede suçluluk ve pişmanlıkta artış, özsaygıda azalma gibi sonuçlar doğurmakta, öğrenilmiş ve pekiştirilmiş bir davranış haline geldiği için de kişinin etkin duygu yönetme becerileri edinmekten uzak kalmasına yol açmaktadır.

Duygusal yeme ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. Duygusal yeme arttıkça kilo kontrolünün etkisinin (Blair, Lewis ve Booth,1990) azaldığı bilinmektedir. Duygusal yeme arttıkça benlik saygısı azalmaktadır (Kubar, 2017). Bulimik yeme tutumları ile ilişkilendirilen (Waller ve Osman, 1998) duygusal yeme, anksiyeteye karşı duyarlılık (Hearon, Utschig, Smits, Moshier ve Otto,2013), depresif belirtiler (Kontinen, Mannisto, Lahtenkorva, Silventoinen ve Haukkala, 2010; Ouwens, van Strien, van Leeuwe, van der Staak, 2009) ile de ilişkilidir. Bunun yanında aile etkileşimindeki olumsuz süreçlerin (Snoek, Engels, Janssens ve Strien, 2007), annenin yetersiz desteğinin ve yüksek psikolojik kontrolün (Topham ve diğ., 2011) ve yüksek derecede stresin (Bennett, Greene ve Schwartz-Barcott, 2013) duygusal yemeyi artırdığı düşünülmektedir.

Farkındalık, bilinçli bir şekilde dikkati içinde bulunulan ana vermektir. Kişinin kendine karşı nazik davranmasını, içsel deneyimlerine yönelik merak duymasını ve onları kabul etmesini içerir (Alidina, 2015). Farkındalık, geçmişe üzülme ya da gelecek için endişelenmektense yaşanmakta olan anın içinde kalmayı sağlar. Geçmiş çoktan geride kalmıştır ve artık değiştirilemez. Geleceğin ise yaşanabileceği dahi kesin değildir. İçinde bulunulan an, kişinin sahip olduğu tek

andır. Bu nedenle farkındalık, kişinin yaşamakta olduğu ana uyum sağlayabilmesine yardımcı olur (Alidina, 2015).

Alidina'ya (2015) göre zihin ve beden neredeyse tek varlık gibidir. Zihinde kaygı veren düşüncelerin olması beden de gerilmesine yol açar. Stres anlarında bedende zincirleme tepkiler gelişir ve vücut “savaş ya da kaç” durumuna hazırlanır. Vücudunda ortaya çıkan enerji dalgalanmalarıyla/fazlasıyla birey kendini gergin hisseder. Farkındalık çalışmaları bu anlarda bedende meydana gelen değişimleri gözlemlemeye yöneliktir. Gerginliğin vücudun hangi bölümünde hissedildiği, bu gerginliğin renginin, kokusunun ya da dokusunun nasıl olabileceği, mevcut gerginliğe verilen bedensel tepkinin ve düşüncelerin neler olduğu gibi konulara odaklanılabilir. Gerginliği ortadan kaldırmaya çalışmak yerine onu tanımak amaçlanır.

İnsanlar doğduğu zaman bedenleriyle temas halleri oldukça yüksektir. Ancak büyümeyle beraber bedenle kurulan temas yerini zihinle kurulan temasa bırakabilmekte, hatta beden zihni taşıyan bir aracı gibi görülebilmektedir. Bu da bireylerin, bedenlerinden gelen mesajları kaçırmalarına neden olabilmektedir. Aslında, beden ve zihin arasındaki mesaj iletimi çift yönlüdür. Zihin bedene, beden de zihne birtakım işaretler gönderir. Örneğin açlık anlarında beden zihne yemek zamanının geldiği mesajını gönderirken, bir filmi izlemeye karar veren kişinin bedeni de bu mesaja göre hareket edecektir. Ancak zihin zaman zaman düşüncelerle öyle dolu olur ki, bedenden gelen mesajlar alınamaz. Farkındalık çalışmaları bedende olup bitenleri gözlemlemeyi ve onunla yeniden temasa geçmeyi vurgular (Alidina, 2015).

Farkındalık çalışmaları formal ve informal olarak gruplandırılabilir. Formal çalışmalar için gün içerisinde ayrı bir zaman dilimi ayırmak gerekirken informal çalışmalar yemek yapmak, yürümek, araba kullanmak, dış fırçalamak gibi günlük aktiviteler esnasında gerçekleştirilebilir (Alidina, 2015). Yemek yerken farkındalığın ön planda olmasına farkındalıkla yeme ya da yeme farkındalığı denir (Köse, Tayfur, Birincioğlu ve Dönmez, 2016).

Yeme farkındalığı, tüketilen besinin içeriğinden ziyade yeme davranışının amacının ne olduğuna vurgu yaparak yemek yeme motivasyonun altında yatan duygu ve düşünceleri fark etmeye odaklanır. Aynı zamanda tüketilen besinin tadından, dokusundan, kokusundan haberdar olmayı, besin tercihini yargılamaksızın dikkatin o besine verilmesini içerir (Baer, Fischer, ve Huss, 2005). Bu bağlamda yeme

farkındalığının özellikleri ile duygusal yemenin özellikleri birbiri ile zıt düşmektedir. Yani bir insan aynı zamanda hem duygusal yeme yapıp hem de farkındalıkla yeme gerçekleştiremez (Safer, Telch ve Chen, 2015). Bu nedenle bu çalışmanın kuramsal çerçevesi farkındalık ile ilgili literatürden yararlanılarak oluşturulmuştur.

Duyguları yönetme becerileri çeşitli alt boyutları kapsamaktadır. Bu alt boyutlar duyguları sözel olarak ifade edebilme, duyguları olduğu gibi gösterebilme, duyguları tanıma ve kabul, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme, başa çıkma ve öfkeyi yönetmedir (Çeçen, 2006). Duyguları etkili şekilde yönetebilmek için ilk olarak onların farkında olmanın gerekliliği göz önünde bulundurulduğunda, bedensel tepkilerin bu konuda faydalı ipuçları sunacağı söylenebilir. Farkındalık çalışmalarının başlangıç noktası da bedende olup bitenleri gözlemlemek ve onlar aracılığı ile duygulara ve düşüncelere ulaşmaktır. Psikosomatik teori ve kaçış teorisinin yeme davranışının duygularla olan ilişkisine yaptığı vurgudan hakeretle, duygusal yeme davranışının kontrol altına alınabilmesi için olumsuz bedensel tepkileri ve bu tepkilere yol açan duyguları farkındalıkla ele almanın ve duygularla başa çıkma becerilerini geliştirmenin gerektiği düşünülmektedir. Bu nedenle bu araştırma duyguları yönetme becerilerinin olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ve duygularla başa çıkma alt boyutları etrafında şekillenmiştir.

Duygusal yeme hakkındaki çalışmalar kavramın daha iyi açıklanması ve ilişkili olduğu diğer kavramların incelenmesi konularında yoğunlaşmaktadır. Türkiye’de yapılmış, duygusal yemeye yönelik deneysel bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu alanda yapılacak deneysel çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu nedenle bu araştırmanın problemi üniversite öğrencileri için geliştirilen farkındalık temelli psikoeğitim programının, öğrencilerin duygusal yeme, kontrolsüz yeme, duyguları yönetme becerilerinin alt boyutlarından olan olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ve duygularla başa çıkma davranışları üzerindeki etkililiğini test etmektir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, farkındalık temelli psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve duyguları yönetme becerileri alt boyutlarından olan olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ve duygularla

başaıkma davranışlarına etkisini ortaya koymaktır. Araştırmada test edilecek denenceler aşağıda yer almaktadır.

Denence 1: Deney grubu ile kontrol grubunun duygusal yeme ön test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Denence 2: Deney grubu ile kontrol grubunun kontrolsüz yeme ön test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Denence 3: Deney grubu ile kontrol grubunun olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ön test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Denence 4: Deney grubu ile kontrol grubunun duygularla başaıkma ön test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Denence 5: Deney grubunun duygusal yeme ön test puanı ile son test puanı arasında anlamlı fark vardır

Denence 6: Deney grubunun kontrolsüz yeme ön test puanı ile son test puanı arasında anlamlı fark vardır.

Denence 7: Deney grubunun olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ön test puanı ile son test puanı arasında anlamlı fark vardır.

Denence 8: Deney grubunun duygularla başaıkma ön test puanı ile son test puanı arasında anlamlı fark vardır.

Denence 9: Kontrol grubunun duygusal yeme ön test puanı ile son test puanı arasında anlamlı fark yoktur.

Denence 10: Kontrol grubunun kontrolsüz yeme ön test puanı ile son test puanı arasında anlamlı fark yoktur.

Denence 11: Kontrol grubunun olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ön test puanı ile son test puanı arasında anlamlı fark yoktur.

Denence 12: Kontrol grubunun duygularla başaıkma ön test puanı ile son test puanı arasında anlamlı fark yoktur.

Denence 13: Deney ve kontrol gruplarının duygusal yeme son test puanları arasında anlamlı fark vardır.

Denence 14: Deney ve kontrol gruplarının kontrolsüz yeme son test puanları arasında anlamlı fark vardır.

Denence 15: Deney ve kontrol gruplarının olumsuz bedensel tepkileri kontrol etme son test puanları arasında anlamlı fark vardır.

Denence 16: Deney ve kontrol gruplarının duygularla başa çıkma son test puanları arasında anlamlı fark vardır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Duygusal yemenin birey açısından zararları bedensel ve psikolojik olarak ele alınabilir. Duygusal yeme ve obezite hakkında yapılan çalışmalar bu iki kavram arasındaki ilişkiye vurgu yapmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (2017) araştırma sonuçları dünya genelinde obezite oranının 1975'ten bugüne neredeyse 3 kat arttığını göstermektedir. Yine Dünya Sağlık Örgütü tarafından 2016'da yapılan araştırmada dünya genelinde 18 yaş ve üzerindeki bireylerin 1,9 milyardan fazlasının aşırı kilolu ve bunların 650 milyondan fazlasının obez olduğu bulunmuştur. Aynı araştırma, 18 yaş ve üzeri yetişkinlerin % 39'unun aşırı kilolu ve % 13'ünün obez, 5 yaşın altındaki 41 milyon çocuğun, 5-19 yaşlarındaki 340 milyon çocuk ve ergenin fazla kilolu veya obez olduğunu göstermektedir (Dünya Sağlık Örgütü, 2017).

Obezite birçok sağlık problemine kapı aralamaktadır. Bu sağlık problemlerinin ilk sırasında 2012'nin önde gelen ölüm nedenlerinden olan kalp- damar hastalıkları yer almaktadır. Benzer şekilde kas-iskelet bozuklukları, yumurtalık, böbrek, kolon kanseri gibi kanser türleri obezitenin yol açtığı hayati sağlık problemlerindedir (Gülcan ve Özkan, 2006). Çocukluktaki obezite yetişkinlikteki obezite için altyapı oluşturmanın yanında çeşitli hastalıklara da neden olabilir.

Solunum güçlüğü, hipertansiyon, kalp hastalıklarının erken belirtileri, insülin direnci gibi sorunlar bunlara örnek gösterilebilir (Köksal ve Özel, 2012). Obezite, beden sağlığına zarar vermesinin yanında ruh sağlığını da oldukça olumsuz yönde etkilemektedir. Obezite ile depresyon, özgüven eksikliği, düşük benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve olumsuz vücut algısı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Yılmaz, 2015).

Yapılan bazı araştırmalar (Herman ve Polivy, 1980; Wallis ve Hetherington, 2004; Faith, Wong ve Allison, 1997) obez bireylerin duygusal yemeye daha çok başvurduğunu göstermektedir. Öte yandan duygusal yemenin artması da obezite yol

açabilmektedir. Çünkü duygusal yeme anlarında tüketilen yiyecekler çoğunlukla karbonhidrat ve yağ ağırlıklıdır (Benton ve Donohoe, 1999). Çikolata, cips, bisküvi gibi katkı maddeleri bulunduran paket gıdalar, erişilebilirliğinin ve tüketiminin kolaylığı nedeniyle duygusal yeme anlarında rağbet gören gruptadır. Dolayısı ile duygusal yeme, kilo alımının yanında vücuda sağlıksız gıda alımına da neden olmaktadır.

Duygusal yeme, duygular ile etkin şekilde yönetilemediğinde kullanılan bir çeşit başa çıkma stratejisidir. Duygusal yeme yapan birey, kısa süreliğine de olsa kendisini rahatlamış ve kaygıdan uzaklaşmış hissedebilir. Yiyeceklerin güzel kokusu, görüntüsü ve tadı bireyi yaşamakta olduğu sıkıntı verici durumdan uzaklaştırabilir. Kişinin öfkeli veya kızgın olduğu zamanlarda bir gıdayı hızla çiğnemesi, “hıncını aldığı” hissetmesini sağlayabilir. Benzer şekilde kişinin üzgün olduğu zamanlarda yediği bir tatlı onu o an için teselli edebilir. Ancak bu olumlu etki oldukça kısa sürelidir. Uzun vadede duygusal yemenin kişinin benlik saygısının azalmasında ve suçluluk, pişmanlık duygularının artmasında önemli bir rolü vardır. Çünkü kişi aslında, duygusal yeme davranışı gösterirken bile probleminin çözümünün o olmadığını bilmekte ancak kendisini rahatlatmak başka bir yöntem ya da çare bulamamaktadır.

Benlik saygısının azalması kişinin kendine daha az güven duymasına, olaylar karşısındaki bakış açısının daha kötümser olmasına, bağımsızlığının ve yaratıcılığının körelmesine, umutsuzluğa daha kolay kapılmasına neden olabilir. Bu bireyler toplum içinde düşüncelerini ifade etmekten çekinip daha çok dinleyici konumunda olmayı tercih edebilir, sosyal olarak diğer insanlardan uzaklaşabilirler (Mann, Hosman, Schaalma ve de Vries, 2004).

Duyguların başa çıkılmayacak kadar yoğun geldiği anlarda yemek yeme davranışının sıkça tekrar edilmesi bu yöntemi otomatik hale getirebilir ve kişinin böyle anlarda ilk seçeneği duygusal yeme olabilir. Uygun yöntemlerin öğrenilmemesi, hatta birer seçenek olmaktan çıkması kişinin yoğun duygular yaşadığı anlarında hissettiği çaresizliği artırabilir. Bu nedenle duygularla başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi bireylerin olumsuz sonuçlar doğuran yöntemlere başvurmaması açısından önemli bir faktör olarak nitelendirilebilir.

Üniversite öğrencilerinin büyük kısmı, ailelerinden farklı şehirlerde yaşamakta ve hayatlarının birçok alanında yeni sorumluluklar üstlenmektedirler.

Yeni bir çevreye uyum sağlamak, bir üst öğrenim kurumunun gerekliliklerini yerine getirmek, kariyer planları yapmak bu sorumluluklara örnek gösterilebilir. Ayrıca buldukları yaş dönemi açısından Erikson'a (2014) göre "yakınlığa karşı yalıtılmışlık" döneminde olan öğrencilerin romantik ilişkileri başlatma ve sürdürebilme, eş seçme, hayatını bir başka insanla sürdürmeyi öğrenme gibi gelişim görevleri vardır. Tüm bunlar göz önüne alındığında üniversite öğrencilerinin, yoğun ve rahatsız edici duygular yaşayabilecekleri çeşitli yaşam olaylarıyla karşılaştıkları söylenebilir.

Bu duygularla nasıl başa çıkacağını bilemeyen bir öğrenci, kendi beslenmesinden de sorumlu olduğu göz önünde bulundurulduğunda duygusal yeme eğilimi gösterebilir. Bu nedenle üniversite öğrencileri ile bu alanda yürütülecek önleyici ya da müdahale edici programlar önem taşımaktadır. Ülkemizde duygusal yemeyi kontrol altına almaya yönelik deneysel bir çalışmaya rastlanmamış olması bu alandaki ihtiyaca ışık tutmaktadır.

Bu araştırma dahilinde geliştirilen psikoeğitim programı üniversitelerin bünyesinde yer alan Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik merkezlerindeki psikolojik danışmanlar aracılığı ile öğrencilere uygulanabilir. Böylece duygusal yeme davranışında bulunan öğrenciler bu davranışı ne şekilde kontrol altına alabileceklerini öğrenebilirler.

Duygusal yeme ile ilgili Türkiye'de geliştirilen ilk program olduğu düşünüldüğünde, geliştirilen programın başka yaş grupları için geliştirilecek sonraki benzer programlar için öncülük edeceği düşünülmektedir. Son olarak, bu konu ile ilgili sınırlı sayıda çalışmanın bulunduğu göz önünde bulundurulduğunda duygusal yeme kavramının daha iyi anlaşılabilmesi açısından da çalışmanın alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Sayıtları

1. Katılımcıların ölçme araçlarını içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.
2. Katılımcıların deney koşulları dışında maruz kaldıkları etkiler arasında anlamlı bir farkın olmadığı varsayılmıştır.

3. Araştırmanın bağımsız değişkenleri dışında bağımlı değişken üzerinde etki sahibi olabilecek ve ara değişken olan kontrol değişkenlerinin hem deney hem de kontrol grubunda benzer dağılıma sahip olduğu varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Çalışma 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Akdeniz Üniversitesinde okuyan öğrencilerle sınırlıdır.
2. Araştırmada incelenen değişkenler, bu değişkenleri ölçen araçların temel aldığı kuramsal çerçeve ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Duygusal Yeme: Kişinin açlık hissetmesi, öğün vaktinin gelmesi ya da sosyal bir gereklilik nedeniyle değil, kendisini rahatsız eden ve başa çıkmakta zorlandığı duygulara cevap olarak yemek yemesidir. (Bekker ve diğ., 2004).

Kontrolsüz Yeme: Kontrolü kaybetme hissi ile aşırı yeme davranışıdır (Angle ve diğ., 2009).

Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme: Duyguları yönetme becerilerinin alt boyutlarından biri olan olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme, kişinin kaygı ve stres durumlarında bedeninde meydana gelen belirtilerin farkında olması ve onları etkili biçimde yönetebilmesidir (Çeçen, 2006).

Duygularla Başaçıkma: Duyguları yönetme becerilerinin alt boyutlarından biri olan başaçıkma kişinin kendisini rahatsız eden bir olay karşısında soğukkanlı davranabilmesi, hem mantığını hem de duygularını göz önünde bulundurarak fevri olmayan tepkiler vermesidir (Çeçen, 2006).

Farkındalık: Yargılamadan, şimdiki ana, amaçlı bir şekilde dikkat vermek ve içsel yaşantıları gözlemlemektir. (Kabat-Zinn, 2012).

Yeme Farkındalığı: Yeme ile ilişkili fiziksel ve duygusal duyumlarla ilişkin farkındalıktır (Framson ve diğ., 2009).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde duygusal yeme, kontrolsüz yeme, duyguları yönetme becerileri ve farkındalık kavramları ile ilgili kuramsal açıklamalara ve ilgili çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. Duygusal Yeme

Beslenmek, yaşamın sürdürülebilmesi için temel bir gerekliliktir. Ancak bireylerin gıda alımı her zaman beslenme amacı taşımayabilir. Besinler bazen biyolojik ihtiyaçları değil psikolojik ihtiyaçları gidermesi amacıyla tüketilebilmektedir. İnsanların olumsuz yaşantılara yönelik duygularına tepki olarak yemek yemesine duygusal yeme denir (Thayer, 2003). Fiziksel açlık nedeniyle yemek yenmesi, öğün zamanının gelmesi ya da bir arkadaşın ikramını kabul etmek gibi sosyal nedenlerle gıda tüketmek duygusal yemenin kapsamına girmez (Bekker ve diğ., 2004). Duyguları yönetmekte yaşanan güçlüklerin yanında onları tanımlamakta zorlanmak ve düşük kişisel farkındalığa sahip olmak da duygusal yemeye neden olabilmektedir (Chesler, Harris ve Oestreicher, 2009). Duygusal yeme önceleri bulimia nevrozalı hastaların yeme davranışını tetikleyen bir faktör olarak ele alınmış olsa da günümüzde ayrı bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Duygusal yeme bir kavram olarak ilk defa Kaplan ve Kaplan (1957) tarafından ele alınmış ve bu davranışın erken yaşlarda öğrenilmesi, kaygıyı azaltma amacı taşıması gibi özelliklerine vurgu yapılmıştır. Yeme bozukluğu olmayan ve normal kilodaki bireylerin de zaman zaman bu davranışa başvurabildiği bilinmektedir (Bekker ve diğ., 2004).

Stres anlarında vücutta meydana gelen reaksiyonlar tokluk anlarındaki ile benzerlik gösterir. Bu yüzden bireyin başa çıkmakta zorlandığı duygular yaşadığı zamanlarda yemek yemek istememesi doğal bir tepki olarak görülür. Bunun tam tersi olan duygusal yeme ise fizyolojik açıdan beklenmedik bir tepki olarak değerlendirilmektedir (Schachter, Goldman ve Gordon; 1968). Yaşanan aşırı duygular yoğunluğu ve beraberinde gelen stres duygusal yemeyi tetiklerken, duygusal yeme de

depresif ve kaygılı ruh haline kapı aralamaktadır (Thayer, 2003). Duygusal yeme anında tüketilen gıdalar vücudun endorfin salgılamasına yardımcı olduğu için birey kısa süre içinde kendini iyi hisseder. Ancak kilo alımı ile ilişkilendirilen yüksek kalorili gıdaları tüketmiş olmak pişmanlık ve suçluluk gibi duyguları da beraberinde getirebilmektedir. (Booth, 1980)

Kadınlar duygusal yemeye erkeklerden daha fazla başvurmaktadır (Kubar,2017). Benzer şekilde yeme bozukluğu (Telch ve Agras, 1996; Eldredge ve Agras, 1996; Pinaquy ve diğ.; 2003) veya obezite problemi olan (Ouwens, van Strien ve van der Staak, 2003; Ganley, 1989) bireylerde de bu davranışa daha sık rastlanmaktadır. Duygusal yeme ile benlik saygısı arasında negatif yönlü (Kubar, 2017), yetersizlik duygusu arasında ise pozitif yönlü (Taylor, Parker, Bagby ve Bourke,1996) anlamlı ilişkilerin varlığını ortaya koyan çalışmalar vardır.

Özdemir'in (2015) duygusal yeme puanları yüksek ve düşük olan iki grubu karşılaştırdığı çalışmasında, duygusal yeme puanı yüksek olan grubun depresyon, anksiyete ve stres puan ortalamalarının da anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Depresif belirtiler arttıkça duygusal yemenin de arttığını destekleyen farklı çalışmalar da vardır (Konttinen ve diğ., 2010; Ouwens,van Strien ve van Leeuwe, 2009; Goldschmidt ve diğ., 2014). Ayrıca duygusal yeme ile anksiyete (Schneider, Appelhans, Whited, Oleski, ve Pagoto, 2010) ve stres (Tan ve Chow, 2014; Wallis ve Hetherington 2004) arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Duygusal yeme, duyguları tanıyıp onlarla iletişime geçmedeki beceri eksiklikleri ve içsel farkındalığın düşüklüğü ile de ilişkilidir (Chesler, Harris ve Oestreicher, 2009). Duygusal yemenin doğrudan gıda alımını artırması ve bunun da kilo alımına yol açması sebebiyle bu davranışı açıklamaya çalışan teoriler daha çok obezite çalışmaları çerçevesinde şekillenmiştir (Sevinçer ve Konuk, 2013). Duygusal yemeyi açıklayan çeşitli teoriler bulunmaktadır.

2.1.1. Psikosomatik Teori

Psikosomatik teori, obez bireylerin endişeli, depresif veya yalnız olduğu zamanlardaki aşırı yeme davranışının klinik gözlemlerine dayanarak oluşturulmuştur. Bu teoriye göre duygusal yeme davranışı gerçekleştiren bireylerde interoseptif farkındalık eksikliği bulunur. Yani bu bireyler aç ya da tok olup olmadıklarını ayırt edemez, bedensel olarak başka bir rahatsızlıktan muzdarip olup olmadıklarını

anlayamazlar. Bu durum yanlış açlık farkındalığı olarak tanımlanmaktadır. Obez bireyler bedenlerindeki herhangi bir uyarılma durumuna tepki olarak aşırı yiyebilirler (Bruch, 1961).

Bruch'ın (1961) teorisine göre açlık anlarında bedende meydana gelen değişiklikler obez bireyler tarafından açlık ile eşleştirilmemiştir. Bir başka deyişle obez bireyler aç olduklarının farkında olmayabilirler. Fiziksel açlık esnasında vücutta meydana gelen fizyolojik değişiklikler manipüle edilirse normal bireylerin yeme davranışında bir değişimin gerçekleşmesi beklenir. Çünkü normal bireyler vücutlarındaki fizyolojik değişime cevaben yeme isteği duyar. Ancak obez bireylerde içsel durum ile yeme davranışı arasında bir bağ yoktur.

Bruch (1997), obeziteyi yalnızca fiziksel ve biyolojik açıdan incelememiş, zihinsel ve duygusal olgunlaşmayı da göz önünde bulundurmuştur. Obeziteyi çocukluk çağından itibaren ele alan Bruch'a (1997) göre obez çocuklarda fiziksel büyüme ve olgunlaşmanın aksine, duygusal gelişimde gerilemeler görülebilmektedir. Bu gerileme çeşitli biçimlerde kendini göstermektedir. Obez çocukların, kendi bakımını üstlenebilecek yaşa gelmiş olsa bile birtakım fiziksel ve duygusal ihtiyaçları için anneye bağımlılık göstermesi gerileme davranışına örnektir. Birçok obez çocuğun kendi kendine giyinmediği, 8 yaşından büyük birçok çocuğun da anne tarafından kaşıkla beslenmeye devam ettiği bilinmektedir. Elbette obez çocukların kendileri için bir şeyler yapma arzusu duyduğu zamanlar da olabilmektedir. Eğer böyle zamanlarda çocuklar desteklenmez ve teşvik görmezlerse motor becerilerini geliştirmeye yönelik ilgilerini kaybedebilmekte, dıştan gelen bakımı kabul ederek pasifleşebilmektedirler. Pasifleşmenin ardından kendilerine bakmaları yönünde talep gelirse çok zorlanabilmekte, hızlı davranmaları beklenen zamanlarda başarılı olamayarak pes edebilmektedirler.

Obez çocukların fiziksel aktivitelere katılımı akranlarına göre daha sınırlı, gıda alımı ise daha fazladır. Tüketilen gıda miktarının çokluğunun yanında bu gıdaların türü ve içeriği de diğer çocukların tükettiği besinlerden belirgin derecede farklılık göstermektedir. Ekmek, kek, şeker, dondurma gibi yağ ve karbonhidrat ağırlıklı besinler obez çocuklar tarafından daha çok tüketilirken sebze ve salatalar sevilmeyen yiyecekler arasındadır. Bu açıdan bakıldığında, sevilen ve sevilmeyen yiyeceklerle ilgili tercihler bebeklik döneminde gelişen ve sonraki dönemlerde devam eden bir duruma işaret etmektedir (Brunch, 1940).

Obez çocukların aileleri ile ilgili yapılan ilk gözlem çalışmalarından biri (Bruch, 1940), çocukların gelişimini geciktiren, onları hareketsizliğe ve aşırı yemeye sürükleyen birtakım faktörleri ortaya koymaktadır. Ebeveynlerin aşırı korumacı ve kontrolcü tutumları bu faktörler arasındadır. Obez çocukların aileleri ile yapılan görüşmelerde, ilerleyen yaşına rağmen çocuğunu hala kendisinin giydiren olmasının onu mutlu ettiğini söyleyen anneler olmuştur. Benzer şekilde, çocuğun özbakım becerilerindeki eksikliklerin anne-çocuk arasındaki yakınlığı artırdığını ifade eden ebeveynler vardır. Çocuğun bu aşırı müdahalelere ve temel ihtiyaçlarından olan koşulsuz kabul ve sevgiyi evde yeterince göremeyişine karşı somatik bir tepki olarak aşırı yeme davranışı geliştirdiği düşünülmektedir. Normal gelişim gösteren çocukların, ilerleyen yaşla birlikte daha fazla sorumluluk alması ve özgüvenlerinin artması beklenir. Ancak obez çocuklarda bu süreç karmaşıktır. Aşırı beslenmeye ve aşırı korumaya alışan çocuk, bebeklik döneminin zevklerinden feragat etmek istemediği için bu tutuma karşı zamanla uyum gösterebilmekte ve farklı alanlarda sorumluluk almaktan kaçınabilmektedir. Bu durum beslenme ve korumanın sürdürülmesi için bağımsız ve olgun bir insan olma ayrıcalığından vazgeçmek demektir (Bruch, 1997).

Obez çocuklar genellikle uysal ve sakin olarak nitelendirilir. Ancak bu uysallık talepleri karşılandığı sürece geçerlidir. Annenin çocuğa yiyecek sunma ve cömertçe hizmet etme ihtiyacı bu uysallığı ve memnuniyeti devam ettirmektedir. Anne çocuk ilişkisinde belirli bir denge bulunur ve bu denge içerisinde yiyecekler önemli bir boyut olarak sevgi ve doyuma karşılık gelir. Anne çocuk ilişkisindeki dengede yaşanan istikrarsızlık çocukta biyolojik ve duygusal olgunluğun doğal gelişimini ketter. Ancak er ya da geç çocuk sosyal talepleri karşılamalı ve kendini bir birey olarak kabul etmeyi öğrenmelidir. Çoğunlukla okula başladığı dönem, çocuğun tamamen hazırlıksız olduğu dış dünya ile ilk temasıdır. Şiddetli derecede obezite gelişimi, sıklıkla çocuk okula girdikten sonra ortaya çıkmaktadır. Bu süreçte çocuğun davranışlarının uyumlu olmadığı ya da sıradışı olduğu gerekçesiyle destek arayışı başlayabilmektedir. Çocuğun yaşı arttıkça sosyal uyumla ilgili zorluklar da artar. Olumsuz yaşantılara maruz kalan ve bunlarla başa çıkmakta zorlanan çocuk, yiyecekleri hiç bitmeyen bir rahatlık ve memnuniyet kaynağı olarak bildiği için aşırı yemeye yönelebilmektedir. Yemek yemek travmatik deneyimler, başarısızlık, hayal kırıklığı ve düşmanca hislerden uzaklaşabilmek için bir çıkış yoludur. Yaşı

ilerledikçe talepleri de artan çocuğun isteklerinin karşılanması güvence altına alınsa bile, doğuştan gelen büyüme ve olgunlaşma gücü sonsuza dek bastırılamaz. Obez çocuk kendini bir birey olarak göstermeye çabalayabilir ancak bunu nasıl yapacağını bilemez. Okulda arkadaşlarının ilgisini çekmek için çeşitli davranışlar sergileyebilir ya da kendisinden daha güçsüz çocuklara karşı saldırganca tavırlar gösterebilir. Ağlama ve öfke nöbetleri genellikle bu sürece eşlik eder. Bunların yanında obez çocuklar büyük beden yapılarını güçlü olmakla ilişkilendirebilmektedir. Bu nedenle obeziteye müdahale edilen bir programın içinde yer almak onlar için sadece yemenin tatmin edici yanından vazgeçmek değildir, aynı zamanda küçük, zayıf ve güçsüz olma olasılığından endişe etmektedirler. Bu nedenle obezite karşısında sadece gıda alımının mekanik olarak azaltılmasını kapsayan müdahale programları genellikle başarısız sonuçlar vermektedir (Bruch, 1997).

Tüm bu bilgiler göz önüne alındığında, psikosomatik teorinin aşırı yeme davranışı ile duygusal süreçler arasındaki bağı vurgu yaptığını söylemek mümkündür.

2.1.2. İçsel Dışsal Obezite Teorisi

Psikosomatik teoriyi test etmek ve daha iyi açıklamak için başladığı çalışmasında Schachter (1968) içsel dışsal obezite teorisini ortaya atmıştır. Bu teori, psikosomatik teoriye benzer şekilde, aşırı kilolu bireylerin yeme davranışlarının mide hareketliliği gibi iç fizyolojik sinyallere karşı nispeten tepkisiz olduğunu ileri sürmektedir. Fakat psikosomatik teoride içsel ve duygusal etkenlere yapılan vurgudan farklı olarak, içsel dışsal obezite teorisi, dış uyaranları yeme davranışının belirleyicisi olarak ele almaktadır. Aşırı kilolu bireylerin gıdaların renk, görünüm, koku gibi uyaranlarına karşı daha duyarlı olduğu kabul edilmektedir. Obez bireylerin dışsal uyaranlara yüksek hassasiyet göstermesi, daha sonra yeme davranışına özgü bir özellikten ziyade genel kişilik özelliği olacak şekilde genişletilmiştir (Rodin, Herman ve Schachter, 1974).

Gıda yoksunluğu vücutta mide hareketliliğinin artması, kan bileşenlerinin değişimi gibi birçok fizyolojik tepkiye yol açmaktadır. Bu değişiklikler organizmayı yiyecek aramaya ve tüketmeye yönlendirir. Vücudun yoksunluk esnasında gösterdiği bu tepkiler kaçınılmazdır. Ancak bu tepkilerin yiyecek tüketme isteğiyle ne derece ilişkili olduğu merak konusudur. Schachter'ın (1968) çalışması iç fizyolojik durum ile

obez kişinin yeme davranışı arasında neredeyse hiçbir ilişki olmadığını, obez bireylerin yeme davranışı ile yeme koşulları olarak adlandırılabilir durumlar arasında sıkı bir bağ olduğunu göstermektedir. Obez bireylerde yeme davranışı büyük ölçüde dış uyaranlar tarafından belirlenmektedir. Yani normal bireyler için yeme davranışı doğrudan fizyolojik duruma bağlı iken obez bireylerde durum bunun tam tersidir. Ortamda sevilmeyen bir yiyecek olduğunda ya da yeme durumu ilgi çekmediğinde obez bireyler neredeyse hiçbir şey yememektedir. Ancak yakın zamanda yemek yemiş olsa bile sevdiği, güzel kokular yayan ya da güzel bir görünümü olan yiyeceği tüketebilmektedir. Normal bireyler de yiyeceklerin dış uyaranlarından etkilenebilir ancak obez bireyler doğrudan bu uyaranlar tarafından güdülenmektedir. Bu gerçekler göz önüne alındığında, yeme davranışının obez ve normal bireylerde farklı uyaranlar tarafından tetiklendiği söylenebilir.

2.1.3. Kısıtlama Teorisi

İçsel dışsal obezite teorisinin her zaman teyit edilemeyecek oluşu (Rodin, 1981) kısıtlama teorisinin ortaya çıkışını hızlandırmıştır. Herman ve Mack (1975) tarafından ortaya atılan teori Herman ve Polivy (1980) tarafından geliştirilmiştir. Herman ve Mack'e (1975) göre bireyler toplumdaki güzellik normları tarafından belirlenen ideal görünümü elde etmek için diyet yapmakta ve yeme davranışlarını kısıtlama yoluna gitmektedir. Bu nedenle kısıtlama teorisinin vurgusu, psikosomatik teori ve dışsallık teorisinin aksine, diyetler üzerindedir. Bu teoriye göre besin alımının bilinçli bir şekilde kısıtlanması bedende birtakım fizyolojik savunmaların başlamasına neden olmaktadır. Ayrıca gıda alımının sınırlandırılması düşüncesi gıda alımına yönelik arzunun artmasına da yol açabilmektedir. Bu nedenle, yoğun diyet, aşırı ve duygusal yemeye sebep olabilmektedir (Herman ve Polivy, 1980) Çoğu durumda, aşırı yeme diyet de dahil olmak üzere kalori bazında kısıtlama girişimlerinin paradoksal bir sonucudur (Abraham ve Beumont, 1982). Diyetin ardındaki motivasyon kilo vermek olsa da birçok diyet kalıcı kilo kaybına ulaşmada başarısızdır (Wilson ve Brownell, 1980). Çünkü ara sıra yemek yemenin ortaya çıkması kalori kısıtlamasındaki çabaları iptal edebilmektedir. Özyıkıcı ya da kendine zarar verici davranışlar çelişkilidir çünkü insan davranışının varsayılan rasyonalitesine aykırıdır. Normal bireyler hiçbir koşulda kendilerine zarar verme ya da kendilerini engelleme arzusu göstermemektedir. Bu nedenle, kendine zarar verici

davranışlar ya yanlış neden sonuç ilişkisi kurmaktan ya da riskli durumlardan kurtulmak için yanlış seçimler yapmaktan kaynaklanmaktadır (Heatherton ve Baumeister, 1991). Buna göre, duygusal yeme bu motivasyonlar açısından incelenebilir.

2.1.4. Kaçış Teorisi

Yemek yemek ödül sistemine atıfta bulunarak kişiye haz ve mutluluk vermektedir. Antik Roma'da insanların hazcı bir tutumla şölenlerde daha fazla yemek yiyebilmek için kustukları bilinmektedir (Crichton, 1996). Günümüzdeki bayramlarda ya da özel günlerde de sıklıkla yemekli kutlamalar yapılmaktadır. Kaçış teorisinin (Heatherton ve Baumeister, 1991) temel hipotezine göre insanlar kendi farkındalıklarından ve acı verici içsel deneyimlerinden kaçmak için haz verici yeme davranışına başvurmaktadır. Bu görüşe göre, insanlar bazen iç dünyalarında neler olup bittiğinin farkında olmayı külfetli ve rahatsız edici bulmaktadır (Duval ve Wicklund, 1972). Bununla birlikte, kişinin kendi farkındalığından bütünüyle uzaklaşması zordur. Bu nedenle dikkati farklı bir uyarana yöneltmek pek çok kişinin başvurduğu bir stratejidir. Böylece birey içsel yaşantılarına yönelik farkındalığı nispeten düşük bir seviyede tutmakta ve süregelen içsel yaşantıları hakkında düşünmek zorunda kalmamaktadır.

Kaçış teorisi, hayatta sorunlar ya da aksaklıklar ortaya çıktıkça, insanların farkındalık seviyelerini düşürmeyi tercih ettiklerini, böylece endişe ve kaygıdan uzaklaştıklarını öne sürmektedir. Yalnızca yeme davranışı değil, bilişsel işlemlere müdahale etmesi yönüyle alkol (Hull, 1981) ya da dikkat dağıtıcı yönüyle sigara kullanımı da (Wicklund, 1975) farkındalığın düşürülmesi amacıyla hizmet etmektedir.

Farkındalıktan kaçma motivasyonu, bireyin kendisi için yüksek standartlar ya da idealler belirlemesi ile başlamaktadır. Standartlar ne kadar yüksek olursa, başarısız olma olasılığı da o kadar büyük olmaktadır. Bu nedenle aşırı yeme davranışı gösteren bireylerin kendileri için ulaşılması zor hedeflere ve yüksek standartlara, gerçekçi olmayan beklentilere sahip olabileceği düşünülmektedir. Bu beklentiler vücut inceliği ile ilgili olabileceği gibi başarı, popülerlik gibi çeşitli alanları da kapsayabilir. Ulaşılması zor hedefler karşısında başarısızlık yaşayan bireylerin içsel yaşantıları kişisel yetersizlikler, hatalar ya da diğer eksiklikler

etrafında şekillenebilmektedir. Yeme davranışı kişinin kendini idealinde var olanla karşılaştırmasıyla ortaya çıkan mutsuz ruh halleri sırasında veya sonrasında meydana gelmektedir (Heatherton ve Baumeister, 1991).

2.2. Kontrolsüz Yeme

Öz-düzenleme ve kontrol becerilerindeki eksiklikler obezitenin etiolojisinde yaygın olarak yer almaktadır (Martin ve Davidson, 2014). Kontrol becerilerindeki eksiklikler obez bireylerin hayatlarının diğer alanlarında olduğu gibi yeme davranışı üzerinde de etkisini göstermektedir (Guerrieri, Nederkoorn ve Jansen, 2007). Kontrolsüz yeme, kontrolü kaybetme hissi ile aşırı yeme davranışını ifade etmektedir (Angle ve diğ., 2009). Kontrolsüz yeme, bireylerin yiyeceklerin dışsal uyaranlarına cevap olarak sağlıklı gıdaları aşırı tüketimi ile karakterize olan bir yeme stilidir (Booth, Spronk, Grol ve Fox, 2017).

Kontrolsüz yeme davranışının üzerinde belirleyici etkisi olduğu düşünülen iki unsurdan bahsedilmektedir: Birincisi, çocuklarda obezitenin temel sebepleri arasında ele alınan dürtüsel davranma güdüsü (Thamotharan, Lange, Zale, Huffhines ve Fields, 2013), diğeri ise çevrede bulunan iştah açıcı besinlerin dışsal uyaranlarından etkilenmeye yönelik eğilimdir (Havermans, Giesen, Houben ve Jansen, 2011).

2.3. Duyguları Yönetme Becerileri

Çeçen (2002a) duyguyu kişiyi ilgilendiren yaşantıları, bu yaşantılarla ilişkili olarak kişinin çeşitli davranışlarını, bağlamın değerlendirilmesini kapsayan bir süreç olarak ele almaktadır. Duygu sözcüğünün kökü Latince'deki "emovere" kelimesine dayanmaktadır. Kelime, "harekete geçirmek" anlamına gelmektedir. Burada duyguların kişiyi belirli bir davranışı gerçekleştirmek için hareket geçiren, güdüleyen yanına vurgu yapıldığı söylenebilir.

Duygusal gelişim olgunlaşma ve öğrenme ile ilişkilidir. Olgunlaşma süreci kapsamında ele alınan zihinsel gelişim, hayal gücü, hatırlama, unutma gibi işlevler kişinin duygusal tepkilerini etkiler. Öğrenme ise kişinin duygusal tepkilerini belirlemede etkilidir. Çünkü aynı duygunun ifadesi toplumdan topluma farklılık gösterebilir. Kişi duygularına cevaben vereceği tepkiyi içinde bulunduğu toplumdan taklit, deneme-yanılma, gözlem gibi yollar aracılığı ile öğrenir (Yavuzer, 1999).

Kişinin yaşama karşı bakış açısının şekillenmesine yardımcı olmak, kişilerarası etkileşimi sağlamak, bedeni harekete hazırlamak gibi işlevleri olan duyguların (Yavuzer, 1999) aynı zamanda organizmayı korumaya yönelik bir yapısı bulunmaktadır. Örneğin kaygı, bir öğrencinin sınav için daha fazla çalışmasını ya da pişmanlık bir kişinin yaptığı hatayı telafi etmesini sağlayabilir. Ancak bu duygular etkili biçimde yönetilemediğinde yapıcı değil yıkıcı sonuçlar meydana gelebilir. Etkili biçimde yönetilemeyen kaygı artarak öğrencinin zihnini ders çalışmasına engel olacak derecede meşgul edebilir. Benzer şekilde pişmanlık duygusu suçluluk ve değersizlik ile birleşerek kişinin kendine yönelik algısını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle bireylerin duyguları yönetme becerilerine sahip olması önem taşımaktadır (Safer, Telch ve Chen, 2013).

Yaylacı'ya (2006) göre, duyu yönetiminin alt alanları özdenetim, öz bilinç, iletişim, sosyal beceriler ve empatidir. Özdenetim, kişinin duygularını yönetebilmesi ve akılcı tepkiler verebilmesidir. Özbilinç, kişinin kendini bütüncül olarak tanımasıdır. İletişim, kişinin olumlu bir bakış açısı edinerek etkili iletişim becerilerini kullanabilmesidir. Sosyal beceriler, kişinin yeteneklerini ortaya koyabilmesi, onları güçlendirmek için çaba harcaması ve başkalarının yeteneklerine de değer vermesidir. Empati, kişinin kendisinin ve çevresindeki insanların duygularının farkında olması ve insanlarla kurduğu iletişimde bu farkındalıktan yararlanmasıdır.

Çeçen (2006) tarafından geliştirilen Duyguları Yönetme Becerili Ölçeği'nde duyguları yönetmenin alt boyutları duyguları sözel olarak ifade edebilme, duyguları tanıyabilme ve kabul, duyguları olduğu gibi gösterebilme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme, başa çıkma ve öfkeyi yönetme olarak belirlenmiştir.

Safer, Telch ve Chen'e (2013) göre duyguları yönetmek ve düzenlemek, yaşamakta olan duyguyu tanımlamak ve farkındalıkla yaşamak, duyguların işlevlerini anlamak, yoğun ve acı veren duygular karşısındaki hassasiyeti azaltmak, yaşamdaki pozitif deneyimlerin sayısını artırmak ve etkili olacağı zamanlarda duygulara zıt hareket etmekle mümkündür.

2.3.1. Duyguları Tanımlamak ve Farkındalıkla Yaşamak

Duyguları yönetmedeki ilk adım onları tüm bileşenleri ile beraber tanımlamaktır. Duygunun bileşenlerinden haberdar olmak, kişinin hangi noktaya

müdahale etmesi gerektiği konusunda ona yardımcı olur. Bu bileşenler yaşanan olayı, kişinin olaya ilişkin yorumlarını, o esnada meydana gelen zihinsel ve bedensel değişiklikleri, eylem dürtülerini, beden dilini ve sözel ifadeleri kapsar. Tüm bu bileşenler birbiri ile etkileşim halinde olduğu için kişinin duygu düzenleme ihtiyacı hissettiği noktada hangi bileşeni değiştirmesinin daha kolay olduğu üzerinde durulur. Eğer kişi yaşamakta olduğu duygusal ipuçlarından ve sinyallerden kaçınıyorsa duygusunu yönetmesi zorlaşacaktır. Bir duyguyu isimlendirmek, kişinin neyi yaşamakta olduğunu bilmesini sağladığı için duyguları yönetmeye giden ilk basamaktır (Safer, Telch ve Chen, 2013).

2.3.2. Duygularının İşlevlerini Anlamak

Duyguların işlevlerini anlamak onları kabullenmeyi kolaylaştırmaktadır. Safer, Telch ve Chen'e (2013) göre duyguların temel işlevleri bireyin çevre ile kurduğu iletişimi belirlemek, davranışları motive etmek ve şekillendirmek, kişinin kendisi ile iletişim kurmasını sağlamaktır. Bireyler, duygularını yaşarken ses tonu, yüz ifadeleri, beden duruşu gibi çeşitli ipuçları ile karşı tarafa belirli mesajlar aktarırlar. Sözel olmayan bu mesajlar çoğu zaman kişinin içinde bulunduğu duruma dair bilgi vermede sözel mesajlardan daha etkili ve pratiktir. Sözel olan ve olmayan mesajlar birbiri ile çeliştiğinde insanlar sözel olmayan mesajları daha çok dikkate almaktadırlar. Duyguların yaşanması esnasında karşıya aktarılan bu mesajlar hem iletişimi şekillendirmekte hem de karşı tarafın davranışına yön verebilmektedir.

Duyguların bir diğer işlevi olan davranışı motive etmek oldukça önemlidir. Duygular bir davranışın gerçekleştirilmesi için kişiyi harekete geçirebildiği gibi, onun belirli davranışları gerçekleştirmekten uzak kalmasını sağlayabilir. Örneğin korku, kişiyi tehlikeli davranışları gerçekleştirmekten alıkoyabilir. Duyguların bir diğer işlevinin kişinin kendisi ile iletişim kurmasına yardımcı olmak olduğundan bahsedilmiştir.

Kişinin çeşitli olay ya da durumlar karşısında gerçekleştirdiği duygusal reaksiyonları, kendisini daha iyi tanımasına, istek ve ihtiyaçlarının neler olduğunu fark etmesine yardım edebilir. Ancak kişinin kendi hakkında bilgi edinmek için sadece duygulardan yararlanması zaman zaman yanıltıcı olabilir. Örneğin köpeklerden korkan bir kişi tüm köpeklerin kendisi için zarar verici olduğu ya da köpeklerle hiçbir zaman dost olamayacağı gibi bir sonuca rahatlıkla ulaşabilir.

Dolayısı ile kişinin kendini tanıma sürecinde duygularla beraber mantığa ve düşüncelere de başvurması gerektiği düşünülmektedir.

2.3.3. Yoğun ve Acı Veren Duygular Karşısındaki Hassasiyeti Azaltmak

Safer, Telch ve Chen (2013) yoğun ve acı veren duygular karşısındaki hassasiyeti azaltmak için altı öneriden bahsetmiştir. Bunlardan ilki fiziksel rahatsızlıkların farkında olmak ve gerekli olan tedavilerden yararlanmaktır. Çünkü onlara göre bireyler fiziksel olarak sağlıklı olmadıklarında acı veren duygular karşısında daha savunmasız olmaktadır. Daha önemli sağlık problemlerinin önüne geçmenin yanında, olumsuz fiziksel tepkileri fark etmek, kişinin yaşamakta olduğu duyguyu tanımlamasına da yardımcı olabilir. Bir diğer öneri dengeli beslenmektir. Yeterli ya da sağlıklı beslenmeyen bireylerin duygu durumları olumsuz yönde değişiklik gösterebilmektedir.

Duygudurum üzerinde manipüle edici etkisi olan maddelerden (kafein, alkol vb.) uzak kalmak yoğun duygusal olaylar karşısındaki hassasiyeti azaltmak için gerçekleştirilmesi gereken önerilerden biridir. Çünkü geçici bir rahatlama sağlamasına ve sığınak olarak görülmesine karşın bu maddeler kişinin duygularla başa çıkma becerilerini olumsuz yönde etkilemektedir. Duygusal dengenin korunabilmesi için uykuyu dengelemek önem taşımaktadır. Bedenin ihtiyaç duyduğu kadar uyuyamamış olan bir kişi gün içerisinde daha yorgun, asabi, gergin olabilir ve olumsuz yaşantılar ile başa çıkmakta zorlanabilir.

Egzersiz yapmak da stres seviyesinin azalmasını ve kişinin enerjisinin artmasını sağladığı için önerilmektedir. Fiziksel aktivitelerin artırılması yolu ile gerçekleştirilen davranış değişikliğini duygu değişikliğini de beraberinde getirdiği savunulmaktadır. Bireyin üstesinden gelmekte zorlandığı duygular karşısında güçlenmesi adına verilen son öneri üstünlük kurmaktır.

Üstünlük kurmaktan anlaşılması gereken bireyin kendine olan güvenini ve yeterlilik duygusunu geliştirmesine yardımcı olacak aktivitelerin içinde yer almasıdır. Örneğin yabancı dil öğrenmek isteyen birinin bir dil kursuna başlaması, resim çizmek gibi yaratıcılık gerektiren bir etkinliğin içinde yer alması üstünlük kurmak adına yapılabilecek faaliyetlerdendir. Bu şekilde bir etkinliğin içinde yer

almak kişinin beynine olumlu bir geribildirim göndermek yoluyla kişinin duygu düzenlemeye yardımcı olmaktadır.

2.3.4. Yaşamdaki Pozitif Deneyimlerin Sayısını Artırmak

Safer, Telch ve Chen'e (2013) göre insanların depresif duygudurumları yaşamalarındaki sebeplerden biri hayatlarındaki olumsuz deneyimlerin olumlu deneyimlere oranla çok fazla olması iken bir diğer neden de olumlu yaşantıların tamamen deneyimlenemiyor oluşudur. Bu nedenle araştırmacılar ilk olarak kişilerin günlük keyifli deneyimlerinin sayısını artırmalarını ve bu tüm farkındalıklarını bu deneyimlerine yönlendirmelerini önermektedir. Günlük deneyimlerin yanısıra uzun dönemli pozitif yaşantılar kurmaya yönelik amaçlar belirlemek de önem taşımaktadır. Birçok insanın mutlu olmak ve anlamlı bir hayat yaşamak için doyurucu, nitelikli ilişkilere ihtiyaç duyduğu temel varsayımdır. Bu nedenle bireylerin ilişkilerine yönelmeleri de önerilmektedir. Bu başlık altında ele alınan son öneri ise kaçınmaktan kaçınmadır. Kişinin yüzleşmek istemediği duygular, olaylar, durumlardan kaçınması beklendiği gibi rahatlamaya değil, tam tersine ikincil acı veren duygulara yol açabilmektedir. Bu nedenle bireylerin yüzleşmeleri gereken gündemlerini ele alma konusunda rol üstlenmeleri gerekmektedir.

2.3.5. Duygulara Zıt Hareket Etmek

Bu becerinin kazandırılması yoluyla bireylerin düzenlemek istedikleri duygu karşısında o duyguya zıt hareket ederek onu değiştirebilmesini amaçlamaktadır. Yaşamakta olan durum ile tutarlı olan duygular (örneğin kayıp sonrası yas) ya da değiştirilmek istenmeyen duygular karşısında bu beceriye başvurulmaz. Uygulanması gereken ilk adım, değiştirilmek istenen duygu anında verilen doğal tepkinin ne olduğunu bulmaktır. Ardından, bu tepkiye zıt olan davranışın ne olduğu belirlenir ve onun uygulanması istenir. Bu becerinin ani bir değişiklik sağlamayacağı göz önünde bulundurulmalıdır. Hatta davranış denemesi esnasında kişinin yaşamakta olduğu duygunun (korku) yoğunluğu muhtemelen artacaktır. Ancak kaçınma, değiştirilmek istenen duyguyu güçlendirir. Bu nedenle küçük adımlar halinde ve devamlı çaba ile duyguya zıt hareket etmek desteklenmelidir.

2.4. Farkındalık

Farkındalık kavramı, farklı alanlarda kullanılmaktadır. Ekoloji (Bolgar, 2010), spor (Murray, James, Perš, Mandeljc ve Vučković, 2018), hemşirelik (Grübler, da Costa, Righ, Rigo ve Chiwiacowsky, 2018), psikoloji (Boudreau, Yu, Balasubramanian, Wirtz, Grauer, Crittenden ve Scholes, 2017; Smith, Melkevik, Samdal, Larsen ve Haug, 2017) ve tıp (Kennedy, 2018) bu alanlara örnek gösterilebilir. Bu çalışmada farkındalık kelimesi, psikolojiyle ilişkili bir kavram olarak ele alınmıştır.

Farkındalık kavramının temeli 2500 yıldan uzun bir süreye dayanmaktadır; kelimenin kökeni Kuzey Hindistan'da Budist rahipler tarafından kullanılan Pali dilindeki "sati" kelimesidir (Germer, 2004). Uzun yıllar içerisinde bu kavrama yönelik anlam farklılaşmasının olduğu alanyazında görülmektedir. Özellikle son 20 yılda anlamı çok değişmiş (Bakes, 2015) ve bu süreç içerisinde de kavram psikolojinin odak noktalarından biri haline gelmiştir (Bishop ve diğ., 2004).

Türkçe'ye "bilinçli farkındalık" olarak da çevrilen (Atalay, Aydın, Bulgan, Taylan ve Özgülük, 2017; Kaynak ve Güven, 2017; Özlem, 2013; Özyesil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011) kavramla ilgili alanyazında çeşitli tanımlamalar yapılmıştır. Bu tanımlamalardan bazıları şu şekilde örneklendirilebilir:

✓ Brown ve Ryan (2003) farkındalığı, bireyi içsel ve dışsal deneyimlerin etkisiyle var olan durumlara, gerçekliğe yönelten bir süreç olarak tanımlar. Onlara göre farkındalık sürekli olarak gerçekleşebilir.

✓ Ford'a (2016) göre farkındalık önyargı veya beklenti olmadan ortaya çıkan, kişinin dikkatini içinde bulunulan zamana yönlendirmeyi içeren bir dikkati düzenleme sürecidir.

✓ Kabat-Zinn'e (1990) göre farkındalık, anlık deneyimlere nitelikli bir şekilde dikkat verme sürecidir.

Yukarıda yer alan tanımlamaların yanı sıra alanyazında daha birçok araştırmacı (Peter, 2013; Shapiro ve Schwartz, 1999; Shusterman, 2008; Segal, Teasdale ve Williams, 2013) tarafından farkındalık üzerine açıklamalar yapılmıştır. Bu açıklamaların genel ifadelerle dayandığı dikkat çekmektedir. Hepsinin ortak noktasının ise "içinde bulunulan ana" atıfta bulunuyor olmalarıdır. Benzer anlam

karişikliğı Türkçe'de de görölmektedir. Bu anlam karişikliğının Türkçe'deki anlam zenginliğinden ve bu zenginliğin getirdiği anlam farklılığından kaynaklandığı düşünölmektedir. Bu yüzden de farkındalığın (mindfulness), farkında olma (awareness) ve dikkat (attention) kavramlarıyla ilişkisi ile olan sınırları net bir şekilde ortaya koyulabilmelidir.

Farkında olma (awareness), içsel ve dışsal çevreyi sürekli olarak gözetleyen; farkındalığın arka planını oluşturan bir radar işlevi görür (Brown ve Ryan, 2003). Dikkat (attention) ise sınırlı ve belirli deneyime odaklanma sürecidir (Westen, 1999). Bu kavramları iki insan arasındaki olumsuz bir iletişim ağıısından somutlaştırmak gerekirse; farkında olma, tartişma sırasında iki tarafın da karşısındakinin tüm sözlerini dinlemesi ve o sırada vücutlarında hissettikleri duygu değişikliklerinin tümüdür.

Dikkat kişinin karşıdakiinin ağıızından çıkan bir hakaret duyması ve odağını o söze yöneltmesidir. Farkındalık (mindfulness) ise farkında olunan ve dikkati çeken bu olay karşısından kişinin hissettiği duyguları yargılamadan kabul etmesi; o an aklından geçenlerin ise yalnızca bir düşünce ibaret olduğunun bilincinde olması olarak açıklanabilir. Bu anlamda farkındalık (mindfulness), farkında olmayı (awareness) ve dikkati (attention) kapsayan bir olgudur (Gemer, 2004).

2.4.1. Farkındalığın Bileşenleri ve Özellikleri

Farkındalığın bileşenlerine dair farklı araştırmacıların görüşleri Tablo 2.1'de sunulmuştur:

Tablo 2.1.

Farkındalığın Bileşenleri

Araştırmacı/lar	Bileşenler
Bishop ve diğ. (2004)	Anlık Deneyime İlişkin Dikkatin Düzenlenmesi Anlık Deneyimin Açıklığı, Kabul Edilebilirliği ve İlgi Çekmesine Yönelik Dikkat
Baer (2013)	Maruz Kalma, Bilişsel Değişim, Öz-Yönetim, Rahatlama, Kabul
Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman (2006)	Niyet/Amaç, Dikkat, Tutum
Brown, Ryan ve Creswell (2007)	İçgörü, Maruz Kalma, Bağlantısızlık, Gelişmiş Zihin ve Beden İşleyişi, Bütünleşmiş İşleyişi
Holzel, Lazar, Gard, Schuman-Olivier, Vago ve Ott (2011)	Dikkati Düzenleme, Beden Farkındalığı, Duygu Düzenleme, Benliğe Bakış Ağıısından Değişim

Tablo 2.1’de görüldüğü üzere farkındalığın farklılık gösteren bileşen tanımları yapılmıştır. Öte yandan bu tanımlarda birtakım ortak noktalar da dikkat çekmektedir. Bu ortak noktalar dikkate alınarak bir bileşen yorumu yapmak gerekirse farkındalığın; kişinin anlık olay ya da duruma maruz kalmasını, bu olay/durumun kendisinde oluşturduğu duygu ve düşünceyi fark etmesini, bu duygu ve düşünceyi yargılamamasını, kabul etmesini, bilinçli bir değişim ve rahatlama yaşamasını içerdiği söylenebilir.

Farkındalığın bu bileşenlerinin kavramı anlamak açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bir diğer önemli nokta ise farkındalığın özellikleridir. Bileşenlerde olduğu gibi özelliklerle ilgili de farklı açıklamalara rastlanılmıştır. Bu açıklamalar Tablo 2.2.’de gösterildiği şekildedir:

Tablo 2.2.

Farkındalığın Özellikleri

Araştırmacı/lar	Özellikler
Baer (2013); Bishop ve diğ. (2004); Brown, Ryan ve Creswell (2007); Leary ve Tate (2007); Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman (2006); Verplanken ve Fisher (2014)	Yargılayıcı değildir; kabullenicidir. İçinde bulunulan zamana odaklanır.
Grossman ve Van Dam (2011)	Gözlem Dikkat Katılım
Chiesa (2013)	Gözlemeleme Farkındalık oluşturma Yargılamama Kabul etme

Tablo 2.2.’de görüldüğü üzere farkındalık ile ilgili farklı özelliklere vurgu yapılmaktadır. Bu özelliklerin birleştiği ortak nokta ise farkındalığın, “şimdi ve burada” karşılaşılan duruma karşı kabullenici olmasıdır. Deneyim esnasında şimdi ve burada olmanın anlamı, deneyimi “yaşanmakta olduğu şekli ile” kabul etmektir.

Normalde, bireyler olaylar ya da durumlar karşısındaki tepkilerini geçmiş yaşantılarının, bilişsel şemalarının ve bunlarla ilişkili olarak ortaya çıkan düşüncelerin etkisinde kalarak verir. Bu tepkiler çoğu zaman otomatiktir ve öğrenilmiş bir form çerçevesinde gelişir. Temeli geçmişe dayanan kişisel yargıların filtresinden geçen deneyimlerin gerçekte olduğu gibi yaşanması zordur.

Farkındalık deneyimleri yargılamaya açık değildir. Bir şeyi iyi ya da kötü olarak nitelendirmek kişinin o şeyi sevip sevmemesine ve onunla mutlu olup olmamasına etki eder (Alidina, 2015).

2.4.2. Psikolojik Danışma Sürecinde Farkındalık

Bireyler günlük yaşamlarında sürekli bir aktive içindedir. Bir aktivite biter, diğeri başlar. Hick (2008) bu durumu koşu bandının üzerinde yaşamaya benzetmekte ve bu durumun kişinin dikkatini kendi hayatından uzaklaştırdığını öne sürmektedir. Farkındalık bu sürekli hareketlilik ve aktivite “yapma” modundan “olma” moduna geçiş gibi düşünülebilir. “Olma modu” içinde bulunulan andaki varlığı hissetmek demektir. Bu yönü ile farkındalık, psikolojik danışma sürecinin psikolojik danışman ve danışan açısından “şimdi ve burada” ilerlemesini destekler. Ayrıca kişinin tüm varlığı ile dikkatini karşı tarafa vermesini sağlaması yönü ile empatiyi güçlendirir (Hick, 2008).

Farkındalık çalışmalarının en uyumlu şekilde yerleştirilebileceği gruplar psikoeğitim gruplarıdır. Çünkü psikoeğitim gruplarında yer alan çalışmalara benzer şekilde farkındalık çalışmaları da rehber eşliğinde, öğrenmeye ve fikir alışverişine dayalı, materyal kullanımı ile zenginleştirilen, çok kişiye hitap edebilecek şekilde tasarlanmıştır. Her oturum belirli bir plan çerçevesinde ilerler ancak bu plan danışanların ihtiyaçları doğrultusunda değiştirilebilir (Mace, 2007).

2.4.3. Farkındalık Temelli Terapiler

Zaman içerisinde çeşitli ihtiyaçlara cevap olarak geliştirilen farkındalık temelli terapiler bulunmaktadır. Bu terapiler sırasıyla; Farkındalık Temelli Stres Azaltma, Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Diyalektik Davranış Terapisi’dir.

2.4.3.1. Farkındalık Temelli Stres Azaltma

Farkındalık Temelli Stres Azaltma, 1990 yılında Jon Kabat-Zin tarafından kronik acı çeken insanların acılarını azaltmak amacıyla geliştirilmiştir (Kabat-Zin, 1990). 1990’lardan bu yana birçok farklı alanda bu terapiden hareketle çalışmalar (Arefnasab, Ghanei, Noorbala, Alipour, Babamahmoodi, Babamahmoodi ve

Salehi,2013; Creswell, Myers, Cole ve Irwin,2009; Klatt, Buckworth ve Malarkey, 2009; Rahmani, Talepasand ve Ghanbary-Motlagh, 2014; Reibel, Greeson, Brainard ve Rosenzweig,2 001; Roth ve Robbins, 2004; Sattarpour, Ahmadi ve Sadegzadeh, 2015; Shapiro, Schwartz ve Bonner,1998; Webb, Perry-Parrish, Ellen ve Sibinga, 2018) yapılmıştır. Farkındalık Temelli Stres Azaltma hastalıkları iyileştiren birincil tedavi yöntemi değildir (Perry, 2017). Bu terapi yöntemi aktif katılım gerektiren bir süreçtir ve tıbbi tedavilerle birlikte kullanılmak üzere tasarlanmıştır (Kabat-Zinn, 1990). Bu terapi sayesinde bireylerin deneyimleriyle derinlemesine iletişim kurmaları amaçlanır. Bu açıdan süreç akıllı ve bedeni bütünleştiren bir güce sahiptir (Kabat-Zinn ve Hanh, 2009). Farkındalık Temelli Stres Azaltma'dan faydalanan bir kişiden, yaşamında ve çevresinde kontrol edemediği birçok durum olduğunu kabul etmesi ve dünyayı algılama biçiminin yaşamı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu kavraması beklenir (Perry, 2017).

2.4.3.2. Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi

Segal, Williams ve Teasdale (2002) tarafından geliştirilen Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi depresyon öyküsü olan hastalarda nüks oranlarına işaret etmektedir. Bu terapi, bilişsel terapi ilkelerini dikkat ve meditasyonla bütünleştiren depresyon öyküsü olan hastalar için 8 haftalık bir grup müdahalesidir (Segal, Williams, Teasdale, Mark ve Hayes, 2013). Yapılan bazı çalışmalar (Byerly- Lamm, 2017; Di Toro, 2016; MacKenzie, Abbott ve Kocovski, 2018; Miklowitz, Semple, Hauser, Elkun, Weintraub ve Dimidjian, 2015; Shulman, Ryan, Breau, Sadowski, Misri ve Dueck, 2018; Suvarna Shirish, Mahendra Prakash ve Shivarama, 2018) Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi'nin depresyonun aktif semptomlarının tedavisinde etkili olabileceğine dair destekleyici sonuçlar sunmuştur.

2.4.3.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi

Kabul ve kararlılık terapisi, 1999 yılında Steven Hayes, Kirk Strosahl ve Kelly Wilson tarafından ortaya koyulmuş; bilişsel esnekliği arttırmak ve böylelikle davranışsal değişimi etkilemek için geliştirilmiş deneysel temelli bir yaklaşımdır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Hayes,Strosahl ve Wilson'a (1999) göre bu terapide amaç, zor gelen duygu ve düşünceleri ortadan kaldırmak değil, onları yaşamın bir parçası olarak kabul etmektir. Onlara göre kişi bu duygu ve düşünceleri

kabul ederek problemleri davranışlarının gelişmesine yol açan kaçınma ile uğraşmak yerine, yapıcı davranışlara girişebilir. Kabul ve kararlılık terapisinin çıkış noktası mevcut andaki duyguyu kabul etmeye dayanır; kişi şu anki duyguyu kabul etmezse her zaman ona takılı kalır; fakat kabul ederse dünyayı değiştirebilir (Hayes ve Wilson, 2003).

2.4.3.4. Diyalektik Davranış Terapisi

Diyalektik Davranış Terapisi, Borderline Kişilik Bozukluğunun kriterlerini karşılayan kronik intihar istemlerini tedavi etmek için Linehan (1987) tarafından geliştirilmiş bilişsel-davranışçı bir tedavi yaklaşımıdır. Tedavi 1993 yılında manuelleştirilmiştir (Linehan, 1993) ve 2001 yılında DBT için ampirik olarak onaylanmış, iyi yapılandırılmış bir tedavi haline getirilmiştir (Koons, Robins, Tweed, Lynch, Gonzalez, Morse, Bishop, Butterfield ve Bastian, 2001). Kapsamlı bir tedavi olarak Diyalektik Davranış Terapisi'nin, bireylerin davranışsal becerilerini geliştirmek ve değişim motivasyonunu artırmak, kazanılan bakış açısını farklı durumlara genelleştirebilmeyi sağlamak, destekleyici bir ortam sunmak gibi işlevleri bulunmaktadır (Dimeff ve Linehan, 2001).

2.5. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde ilgili araştırmalar duygusal yeme ile ilgili araştırmalar ve farkındalık ile ilgili araştırmalar olmak üzere iki başlık altında ele alınacaktır.

2.5.1. Duygusal Yeme ile İlgili Araştırmalar

Yaşları 16 ve 66 arasında değişen, 70 obez, 52 aşırı kilolu ve 82 normal kilolu toplam 204 kadının katıldığı bir araştırmada, obez kişilerin normal kilodaki kişilere göre duygusal yemeye daha fazla başvurduğu ortaya konmuştur. Araştırmada ayrıca duygusal yemenin duygu düzenleme ile ilişkili olduğu rapor edilmiştir (Evirgen, 2010).

Yaş aralığı 18-68 olan 785 yetişkin ile yapılan bir araştırmada duygusal yeme ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Duygusal yeme puanı yüksek olan kişilerin depresyon, anksiyete ve stres puanlarının da anlamlı ölçüde yüksek olduğu bulunmuştur. Kadınların erkeklere göre daha fazla duygusal yeme yaptığı

ortaya konmuştur. Araştırmaya katılan katılımcılar genç (18-24), orta yaşlı (25-49) ve yaşlı (50-68) olmak üzere 3 gruba ayrılmıştır. Buna göre gençlerin duygusal yeme puanları orta yaşlı ve yaşlı bireylere göre daha yüksektir (Özdemir, 2015).

Seven'in (2013) yetişkinlerde duygusal yeme davranışının beslenme durumuna etkisini incelemek amacıyla yürüttüğü, 77 kadın, 33 erkekle yürüttüğü çalışmada katılımcıların yaş aralığı 18 ile 65 arasında değişmektedir. Araştırma bulgularına göre katılımcıların %62.7'si canı sıkıldığında, %50'si yalnız olduğunda ve %43.6'sı kafası karıştığında yemek yemektedir. Hayatları boyunca 5 ya da daha fazla kez diyet yapmış olanların duygusal yeme puanları, 1-4 defa diyet yapan ya da hiç yapmayanlara göre daha fazladır. Duygusal yemenin kadınlarda ve obez bireylerde daha sık görüldüğü de araştırma bulguları arasındadır.

Berbette (2015) kabul ve kararlılık terapisinin duygusal yeme üzerindeki etkisini test etmek amacıyla 15 kadın üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada kabul ve kararlılık terapisi ile grup çalışmalarını birleştirmiştir. Toplam dört hafta süren çalışmada her hafta bir saat süreyle grup terapisi uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda kabul ve kararlılık temelli grup çalışmalarının duygusal yemeyi azalttığı ve kabullenmeyi arttırdığı belirlenmiştir. Ayrıca duygusal yemede meydana gelen bu azalmanın depresyon belirtilerini azalttığı tespit edilmiştir.

Chamberlin (2015) kadın ve erkek ergenlerin oluşturduğu bir çalışma grubunda farklı akademik faktörlerin duygusal yeme üzerine olan etkisini araştırmıştır. Çalışmada özellikle (1) akademik benlik saygısı (2) not ortalaması ve (3) akademik endişelerin duygusal yeme ile ilişkili olup olmadığını incelemiştir. Araştırma sonucu, akademik benlik saygısı ve akademik endişelerin ergenlerde duygusal yemeyi anlamlı bir şekilde yordadığını göstermiştir.

Eddins (2009) çalışmasında duygusal yemenin gastrik bypass cerrahisi hastalarının kilo verme ve uzun dönemde kilo vermeyi sürdürme yeteneklerini veya yetersizliğini tahmin edip edemeyeceğini araştırmıştır. Bu çalışmada, 189 gastrik bypass cerrahisi hastasında duygusal yeme ile uzun süreli kilo kaybı arasındaki ilişki incelenmiştir. Duygusal yeme, bu hastalar için kilo verme ve kilo alma ile ilişkili bulunmuştur. Bu çalışma, duygusal yemenin hastaların uzun süreli kilo verme sonuçlarıyla ilişkili olduğunu ve kilo geri kazanımının bir kısmını oluşturduğunu göstermiştir.

Young (2016) araştırmasında 277 ergenden oluşan bir çalışma grubunda algılanan stres, baş etme biçimleri ve duygusal yeme arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Duygusal yeme üzerine algılanan stres ve baş etme tarzlarının etkileşimli etkilerini belirlemek için dört ayrı çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Algılanan stres ve başa çıkma stillerindeki farklılıkları düşük veya yüksek duygusal yeme sergileyenler olarak değerlendiren bağımsız örneklemeler için t-testleri yapılmıştır. Analizler, algılanan stres ile kaçınma başa çıkma stili arasındaki etkileşimin, duygusal yeme için önemli bir yordayıcı olduğunu göstermiştir. Ayrıca yüksek duygusal yeme sergileyenler olarak sınıflandırılanlar, daha yüksek algılanan stres ve kaçınma başa çıkma seviyeleri göstermişlerdir. Araştırmada stresin azaltılması ve uyumsuz başa çıkma biçimlerinin değiştirilmesi yoluyla duygusal yemenin kontrol altına alınabileceği ya da duygusal yemeye yönelik önleyici müdahalelerin gerçekleştirilebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Chau (2015) vücut imajı memnuniyetsizliği, baş etme stratejileri ve duygusal yeme arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçladığı çalışmasını, erkekler üzerine yapılmış çalışmaların eksikliğinden hareketle gerçekleştirmiştir. Araştırmada yarı deneysel bir desen kullanılmıştır. Katılımcılar 78 erkekten oluşmaktadır. Sonuçlar, strese tepki olarak erkekler tarafından kullanılan baskın bir baş etme tarzının bulunmadığını göstermiştir. Duygu odaklı başa çıkma, tıkanırcasına yeme ile pozitif yönde ilişkili iken, görev odaklı başa çıkma ile yeme bozukluğu şiddeti arasında olumsuz yönde bir ilişki bulunmuştur. Vücut imajındaki memnuniyetsizliğin de yeme bozukluğu şiddetinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Bu çalışma, duygu odaklı başa çıkmanın tıkanırcasına yeme davranışı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ve erkeklerde görev odaklı ve kaçınma baş etme tarzlarından daha belirgin bir rol oynadığını göstermiştir.

Domingo (2004) çalışmasını, Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu (TYB) gelişiminin yeni ek temelli bir modelinin geçerliliğini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirmiştir. İlgili modeli oluşturan değişkenler şunlardır: (a) çocukluk çağı travma hikayeleri, (b) yetişkin bağlanma biçimleri ve (c) duygusal yeme oranları. Çalışma grubu kilo kontrolü amacıyla obezite cerrahisi arayışında olan 105 klinik obez yetişkin arasından seçilmiştir. Araştırma hipotezleri, TYB kriterlerinin bağlanma patolojisi ile ilişkili olduğunu, hem TYB'in hem de bağlanma patolojisinin

daha yüksek duygusal yeme oranlarıyla ilişkili olacağını, çocukluk çağı travma oranlarının duygusal yeme oranlarıyla ilişkilendirileceğini belirtmektedir.

Araştırmanın sonucunda önerilen modelin, veriler tarafından kısmen desteklendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Ele alınan bu araştırmalar duygusal yeme davranışının depresyon, anksiyete, akademik benlik saygısı, kilo alma ve verme gibi çeşitli değişkenler ile ilişkili olduğunu, kadınların ve obez bireylerin duygusal yemeye daha fazla başvurduğunu desteklemektedir. Ayrıca duygusal yeme davranışının azaltılmasında grup çalışmalarının faydalı olabileceği görülmektedir.

2.5.2. Kontrolsüz Yeme ile İlgili Araştırmalar

Bazı araştırmalar (Cornelis ve diğ., 2014; Karlsson, Persson, Sjostrom, ve Sullivan, 2000) kontrolsüz yeme davranışının yüksek kalori alımı ve obezite ile ilişkili olduğunu belirtirken, Işgın ve diğerlerinin (2014) 14-19 yaş aralığındaki 508 kız öğrencinin katılımı ile gerçekleştirdiği çalışmada kontrolsüz yeme davranışının beden kütle indekslerine göre farklılık göstermediği bulunmuştur

Üniversite öğrencisi, yaşları 18 ile 25 arasında değişen 111 kadının katıldığı bir araştırmada dışsallaştırılmış kendilik algısı (externalized self-perception) arttıkça kontrolsüz yemenin de arttığı görülmektedir. Benzer şekilde fedakarlık ve bölünmüş kendilik ile kontrolsüz yeme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur (Ross ve Wade, 2004).

Türk ve Çakır'ın (2018) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada kontrolsüz yeme ile duygusal yemenin birlikte arttığı görülmektedir. Ayrıca yeme farkındalığı ve duyguları yönetme becerileri azaldıkça kontrolsüz yemenin arttığı araştırma bulguları arasındadır.

2.5.3 Duyguları Yönetme Becerileri ile İlgili Araştırmalar

Çeçen'in (2002b) duyguları yönetme becerileri eğitimi programının öğretmen adaylarının duyguları yönetme becerileri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yürüttüğü çalışmada öğretmen adaylarına 11 oturumdan oluşan bir beceri eğitimi programı uygulanmıştır. Ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel desenin kullanıldığı araştırmanın sonuçları, grup yaşantısı yoluyla uygulanan duyguları

yönetme becerileri eğitimi programının deney grubundaki katılımcılar üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu ve ortaya çıkan bu değişimin 6 ve 13 hafta sonrasında da devam ettiğini göstermiştir.

Duygu yönetimi eğitimi programının ofis çalışanlarının duygularını yönetme becerileri üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışma Kervancı (2008) tarafından gerçekleştirilmiştir. Tek gruplu ön test-son test modelin seçildiği araştırmada 23 katılımcı (17 kadın, 7 erkek) yer almıştır. Katılımcılara her biri 90-120 dakika arasında süren, haftada 2 oturum olmak üzere 12 oturumluk program uygulanmıştır. Çalışma sonunda katılımcıların “duyguları sözel olarak ifade edebilme”, “duyguları olduğu gibi gösterebilme”, “bedensel tepkileri kontrol edebilme” alt boyutlarından aldıkları puanlarda anlamlı derece artış gözlenmiştir.

Çocukluktaki örselenme yaşantıları (fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal istismar ve duygusal ihmal) ve duyguları yönetme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu kavramların genel psikolojik sağlığı ne derece yordadığını test etmek amacıyla yürütülen bir çalışmada 296 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Araştırma sonucunda duyguları yönetme becerileri ile genel psikolojik sağlığın alt boyutları olan depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve düşmanlık arasında negatif yönlü bir ilişkiye rastlanmıştır. Aynı zamanda duyguları yönetme becerileri ile çocukluk örselenme yaşantılarının alt boyutları olan fiziksel ihmal, fiziksel istismar, duygusal ihmal ve duygusal istismar değişkenleri arasında anlamlı düzeyde negatif korelasyon bulunmuştur. Ayrıca araştırma bulgularına göre duyguları yönetme becerileri ve duygusal istismar, depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve düşmanlığı yordamaktadır. Kadın ve erkeklerin duyguları yönetme becerileri puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır (Mayda, 2017).

Duygularını yönetme becerilerinin örgütsel vatandaşlık üzerindeki etkisini test etmek amacıyla yapılan bir araştırma havalimanında çalışan 320 personel ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, duyguları yönetme becerilerinin örgütsel vatandaşlık davranışı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Duyguları yönetme becerilerinin cinsiyet, medeni durum, eğitim seviyesi, sektörde çalışma süresi ve kurumda çalışma süresi gibi demografik özelliklere göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Güney, 2014).

Üniversite öğrencilerinin farkındalık, öz-duyarlık, duyguları yönetme becerileri ve sosyal ilgi düzeylerinin öznel iyi oluş ve stres belirtileri düzeylerini yordayıp yordamadığını test etmek amacıyla yapılan bir çalışmada, 17-27 yaş aralığındaki 834 öğrenciden veri toplanmıştır. Araştırma sonucunda duyguları yönetme becerilerinin, öznel iyi oluş ve stres belirtilerini yordadığı görülmüştür (Terzioğlu, 2016).

Sarikaya (2017), Duygusal Gelişim Psikoeğitim Programının ruhsal bozukluğu olan hastaların bakım verenlerinin duygu yönetme becerisi ve bakım verici yükü üzerindeki etkisini ortaya koymayı amaçlamıştır. Ön test son test kontrol grupe desenin kullanıldığı çalışmada 31 kişi deney, 30 kişi kontrol grubunda yer almıştır. Deney grubundaki katılımcılara 9 hafta süresince, haftada 1 oturum olmak üzere uygulanan programın sonunda deney grubundaki katılımcıların duyguları yönetme becerilerinde anlamlı bir artış, bakım verici yükünde ise anlamlı bir azalma görülmüştür. Son test puanlarının alınmasının 3 ay ardından yapılan izleme çalışması etkinin kalıcılığını ortaya koymuştur.

Duygu Yönetimi Eğitim Programı'nın alışveriş merkezi çalışanları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yürütülen bir çalışmada öntest-sontest kontrol gruplu desen kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarında 11 katılımcı yer almış, deney grubundaki katılımcılara 5 hafta süresince devam eden ve her oturumun 90 dakika olarak planlandığı Duygu Yönetimi Eğitim Programı uygulanmıştır. Çalışma sonunda programın duyguları yönetme beceri düzeyleri üzerinde anlamlı etkisinin olduğu ve bu etkinin 10 hafta sonrasında da sürdüğü bulunmuştur (Özdemir, 2017).

Tüm bu araştırmalar göz önüne alındığında yapılandırılmış grup oturumlarının duyguları yönetme becerilerinin geliştirilmesine anlamlı katkılar sağladığı söylenebilir.

2.5.4. Farkındalık ile İlgili Araştırmalar

Grados (2013) çalışmasını, kolejli, yeme bozukluğu tanısı olmayan bir grupta, farkındalık ile beden memnuniyeti ve yeme bozukluğu riski arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirmiştir. Farkındalık ve beden memnuniyeti arasında pozitif, farkındalık ve yeme bozukluğu riski arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir. Jablonski (2013) çalışmasını, mevcut anın farkında

olma ve kabullenmenin doğuştan gelen eğiliminin, daha yüksek düzeyde uyumsuz beslenme davranışlarıyla ilişkisini, özellikle de strese ve olumsuz duygulara etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirmiştir. Çalışma, klinik tanısı olmayan 158 kadın lisans öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Farkındalık ile stres yönetimi ve duygu düzenleme arasında pozitif, farkındalık ile kontrolsüz yeme de dahil olmak üzere bazı uyumsuz beslenme davranışları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Bu çalışmanın bulguları, daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirmek için farkındalık temelli müdahalelerin kullanılmasının olası faydalarını destekler niteliktedir.

Yüz üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen bir başka çalışmanın sonuçları, yüksek düzeyde öz-şefkatin yüksek düzeyde farkındalık ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca yüksek farkındalık düzeyinin düşük duygu düzenleme zorluklarını ve düşük düzensiz yeme seviyesini yordadığı bulunmuştur (Meyer, 2016).

Yaşları 18-41 arasında değişen, görme engelli 9 kadın, 12 erkek bireyle yapılan bir çalışmada, katılımcılara her biri 90 dakika süren 10 oturumluk farkındalık temelli bilişsel terapi programı uygulanmıştır. Çalışmada öntest - sontest kontrol grupsuz desen kullanılmıştır. Programın sonunda katılımcıların depresif belirtilerinin anlamlı derecede azaldığı görülmüştür (Demir, 2015a).

Beck Depresyon Envanteri puan sonuçlarına göre orta ve şiddetli düzeyde depresif belirtiler gösteren, 19-26 yaş aralığındaki 31 üniversite öğrencisiyle çalışma gerçekleştirmiştir. Katılımcılara her biri 90 dakika süren 8 oturumluk farkındalık temelli bilişsel terapi programı uygulanmıştır. Öntest - sontest kontrol grupsuz desenin kullanıldığı çalışmada, öğrencilerin depresif belirtilerinin anlamlı derecede azaldığı görülmüştür (Demir, 2015b).

Meme kanseri olan 59 ve prostat kanseri teşhisi konulan 10 hastayla gerçekleştirilen 8 haftalık farkındalık temelli stres yönetimi programının, hastaların yaşam kalitesinin artmasında ve stres belirtilerinin azalmasında etkili olduğu bulunmuştur (Carlson, Speca, Patel ve Goodey, 2004).

Gülgez ve Gündüz (2015) diyalektik davranış terapisi temelli 8 oturumluk bir duygu düzenleme programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisini incelemiştir. Çalışmaya duygu düzenleme

becerilerinde eksiklikler olduğu tespit edilen 18 öğrenci katılmıştır. Çalışmada öntest sonrest kontrol gruplu desen kullanılmıştır. Programın, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azalttığı bulunmuştur.

Sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış, yaş ortalaması 35.2 olan 16 yetişkine farkındalık temelli stres yönetimi programı uygulanmıştır. Her birinde 8 katılımcının yer aldığı 2 gruba, haftada 2,5 saatlik toplam 8 oturum uygulanmıştır. Çalışmanın sonunda katılımcıların sosyal kaygı, depresyon, ruminasyon ve durumluk kaygı puanlarının anlamlı derece azaldığı görülmüştür (Goldin ve Gross, 2010).

Günde ortalama 20 sigara içen 88 nikotin bağımlısı rastlantısal olarak 2 gruba ayrılmış, gruplardan birine farkındalık temelli program, diğerine ise Amerikan Akciğer Birliği'nin sigarayı bırakma programı uygulanmıştır. Her iki grup da haftada iki defa olmak üzere toplam 8 oturumluk sürece tabi tutulmuştur. Sürecin sonunda farkındalık temelli programa katılan bağımlıların, sigara kullanımını diğer gruptan anlamlı derecede daha fazla azalttığı ve daha az yoksunluk belirtisi yaşadığı görülmüştür (Brewer ve diğ., 2011).

Bir başka çalışma en az 12 aydır evli olan ya da birlikte yaşayan 44 heteroseksüel çift ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar düzenli olarak yoga ya da meditasyon yapmayan, ilişki sıkıntısı ve psikolojik sıkıntı düzeyleri yüksek bireyler arasından seçilmiştir. Çalışmaya katılan kadınların yaş ortalaması 37, erkeklerin 39'dur. Çalışmada öntest - sonrest kontrol gruplu desen kullanılmış ve deney grubuna 8 haftalık farkındalık temelli program uygulanmıştır. Araştırma bulguları, programın katılımcıların ilişki doyumu, özerklik, yakınlık, diğerini kabul, iyimserlik, maneviyat, rahatlama ve psikolojik sıkıntı düzeylerini olumlu etkilediğini göstermektedir. Programın bitişinin 3 ay ardından yapılan izleme çalışması bu etkinin kalıcılığını ortaya koymaktadır (Carson, Carson, Gil ve Baucom, 2004).

Kanada'da farkındalık temelli geliştirilen bir eğitim programının ön ergenlik dönemindeki (yaş ortalaması 11.43 olan) öğrencilerin iyi oluşları ve duygusal yetkinlikleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Program, öğrencilerin olumlu duygularını, özdenetim ve hedef belirleme yeteneklerini geliştirmek amacıyla tasarlanmış sınıf temelli bir önleyici çalışmadır. Programda, farkındalık çalışmaları, rahat bir pozisyonda oturma, dikkati tek bir sese verme, mevcut anda kalabilmek için nefese odaklanma gibi uygulamalar deney grubundaki öğrencilere öğretmenler tarafından günde 3 defa uygulanmıştır. Toplam on hafta süresince devam eden

programın ele aldığı konular arasında farkındalığa giriş, kabulü öğrenmek, olumlu duygulara odaklanmak, başkalarını kabul etmek, sağlıklı bir bedene sahip olmak, kişilerarası ilişkiler, problemler yerine fırsatlara odaklanmak gibi başlıklar yer almaktadır. Programa katılan öğretmenler sürece yönelik 1 günlük eğitim almış ve programı geliştiren araştırmacılarla konsültasyon halinde çalışmıştır. Bir günlük öğretmen eğitiminde, her bir konu başlığına yönelik çalışmaların uygulanması hakkında interaktif tartışmalar, kullanılacak teknik ve materyallere yönelik bilgilendirme ve rol oynama çalışmaları yer almıştır. Öğretmenler, her hafta 40-50 dakika süren 1 ders ve her gün en az 3 dakika süren 3'er uygulamayı yönetmiştir. Araştırmanın sonunda, deney grubundaki öğrencilerin kontrol grubundaki öğrencilere göre iyimserlik puanlarının anlamlı derecede arttığı görülmüştür (Schonert-Reichl ve Lawlor, 2010).

Farkındalık temelli çalışmaların duygusal yetkinlik, yeme bozuklukları, ilişki doyumu, sigara bağımlılığı, sosyal kaygı bozukluğu, duygu düzenleme güçlükleri, stres belirtileri gibi çeşitli alanlarda kullanıldığı ve olumlu sonuçlar verdiği görülmektedir. Bu sonuçlar, farkındalık temelli uygulamaların daha farklı alanlarda da uygulanabilirliği ile ilgili umut vadetmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma deseni, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması, grup uygulamalarına yönelik genel açıklamalar, deneysel uygulama ve verilerin analizine ilişkin bilgilere verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, farkındalık temelli olarak geliştirilen psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal yeme, kontrolsüz yeme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ve duygularla başa çıkma davranışları üzerindeki etkisini ortaya koymayı amaçlayan yarı deneysel bir çalışmadır.

Araştırmanın bağımsız değişkeni farkındalık temelli psikoeğitim programının uygulanmasıdır. Bağımlı değişken duygusal yeme, kontrolsüz yeme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ve duygularla başa çıkmadır. Kontrol değişkenleri cinsiyet, yaş ve son 6 ay içinde alınan psikiyatrik bir tedavinin olup olmamasıdır. Araştırmada öntest-sontest kontrol gruplu desen (Büyüköztürk, 2011) kullanılmıştır.

Tablo 3.1.

Araştırmada Kullanılan Öntest Sontest Kontrol Gruplu Yarı Deneysel Modelin Sembollerle Gösterimi

Grup	Seçim	Ön test	İşlem	Son test
DG	Ç	T1	X	T3
KG	Ç	T2		T4

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcıları, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Edebiyat Fakültesinde öğrenimine devam eden ve çalışmaya gönüllü olarak katılan öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları

18 ile 23 arasında değişmektedir. Pilot grupta 6 kadın 1 erkek, deney grubunda 3 kadın ve 3 erkek, kontrol grubunda 3 kadın ve 3 erkek öğrenci yer almıştır.

Araştırmanın öncesinde, gönüllü öğrencilere uygulama yapılmasının uygun olduğuna dair Etik Kurul Raporu (Ek 1) alınmıştır

3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Üç Faktörlü Yeme Ölçeği, Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği ve Grup Sürecine İlişkin Geribildirim Formu kullanılmıştır.

3.3.1 Kişisel Bilgiler Formu

Bu formda (Ek 2) kimlik, iletişim, bölüm-sınıf bilgilerine ve psikiyatrik geçmişe yönelik sorular yer almaktadır

3.3.2 Üç Faktörlü Yeme Ölçeği

Stunkard ve Messic (1985) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Karakuş, Yıldırım ve Büyüköztürk (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam 21 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmakta olup, bunlar kontrolsüz yeme, bilişsel kısıtlama ve duygusal yemedir. Ölçeğin uyarlama çalışması 18-55 yaş arasındaki bireylerle gerçekleştirilmiştir. Ölçek 4'lü Likert tipinde olup, işaret dereceleri "kesinlikle yanlış", "çoğunlukla yanlış", "çoğunlukla doğru" ve "kesinlikle doğru" olarak değişmektedir. Ölçekte ters kodlanması gereken madde bulunmamaktadır. Her bir alt boyutta alınan puanın yüksekliği, ilgi değişkenin yüksekliğini göstermektedir. Ölçeğin madde faktör puanları arasındaki korelasyon değerleri bilişsel kısıtlama için.372 ile 709; duygusal yeme için.553 ile 747 ve kontrolsüz yeme için .339 ile .537 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach α ve McDonald ω katsayı değerleri sırasıyla bilişsel kısıtlama alt boyutu için.801 ve 803; duygusal yeme alt boyutu için .870 ve .876; kontrolsüz yeme alt boyutu içinse .787 ve .795 olarak hesaplanmıştır.

Bu çalışmada ölçeğin duygusal yeme ve kontrolsüz yeme alt boyutları kullanılmıştır. Bilişsel kısıtlama alt boyutu, yeme davranışının miktarına vurgu

yaptığı ve programın kazanımları ile doğrudan ilgili bulunmadığı için çalışmanın dışında tutulmuştur.

3.3.3. Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği

Çeçen (2006) tarafından geliştirilen ölçek, 28 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar duyguları sözel olarak ifade edebilme, duyguları tanıyabilme ve kabul, duyguları olduğu gibi gösterebilme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme, başa çıkma ve öfkeyi yönetmedir. Ölçeğin geliştirilme çalışması üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Ölçek 5'li Likert tipindedir. İşaret dereceleri 1'den 5'e doğru "bana hiç uygun değil", "bana uygun değil", "bana kısmen uygun", "bana çok uygun" ve "bana tamamıyla uygun" şeklindedir. Ölçekte ters kodlanması gereken maddeler vardır. Ölçekten alınan puanın yükselmesi ilgili değişkenin de yükseldiğini göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları tüm ölçek için .83, duyguları sözel olarak ifade edebilme alt boyutu için .79, duyguları tanıyabilme ve kabul alt boyutu için .60, duyguları olduğu gibi gösterebilme alt boyutu için .67, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme alt boyutu için .65, başa çıkma alt boyutu için .64 ve öfkeyi yönetme alt boyutu için .62'dir. Madde faktör yükleri .41 ile .78 arasında değişmektedir.

Ölçüt geçerliğine bakmak için kullanılan ölçekler UCLA Yalnızlık Ölçeği, Empatik Beceriler Ölçeği ve Kişilerarası İlişkiler Ölçeğidir. Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeğinden alınan toplam puanlar ile UCLA Yalnızlık Ölçeği toplam puanları arasında negatif yönde anlamlı korelasyon ($r = -.39$; $p < .01$) bulunmuştur. Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeğinden alınan toplam puanlar ile Empatik Beceriler Ölçeğinden alınan toplam puanlar arasında ($r = .33$; $p < .01$) anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği toplam puanları ile Kişilerarası İlişkiler Ölçeği ($r = .39$; $p < .01$), ve alt ölçekler olan besleyici ($r = .45$; $p < .01$) ve zehirleyici ilişki tarzları ($r = -.22$; $p < .01$) puanları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Bu çalışmada psikoeğitim programının bedensel duyuların farkındalığına vurgu yapması ve duygusal yemenin etkili olmayan bir başa çıkma stratejisi olarak ele alınması nedeniyle ölçeğin olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ve başa çıkma alt boyutları kullanılmıştır.

3.4. Katılımcıların Seçimi ve Grupların Oluşturulması

Çalışma, Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi web sayfasında yayınlanan ve Eğitim Fakültesi ile Edebiyat Fakültesi duyuru panolarına asılan afiş (Ek 4) aracılığıyla duyurulmuştur. Duyuruda programın amacı, hedef kitlesi, toplam süresi, başlangıç tarihi, kontenjanı ve grup liderinin iletişim bilgilerine yer verilmiştir.

Programa katılmak isteyen 20 öğrenciye Kişisel Bilgi Formu verilmiştir. Bu formda yaş, cinsiyet, bölüm-sınıf, iletişim bilgileri ve psikiyatrik geçmiş ile ilgili sorular yer almıştır. 2 kadın öğrenci devam etmekte olan psikiyatrik tedavileri nedeniyle çalışmanın dışında tutulmuştur.

Çalışmaya katılması uygun olan 18 öğrenciye Üç Faktörlü Yeme Ölçeği ve Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği uygulanmıştır. Ölçek uygulamasının ardından öğrencilerle ön görüşme yapılmıştır. Ön görüşmede grubun amaçları ve gereklilikleri hakkında bilgi verilmiş, oturumlara devam sağlayamayacak olan 4 öğrenci (3 kadın, 1 erkek) ile kişisel amacı grubun amacından farklılık gösteren 1 öğrenci (erkek) çalışmanın kapsamı dışında tutulmuştur.

Kalan 13 öğrenci (8 kadın, 5 erkek) ile grup süreci başlatılmıştır. 3 öğrenci (kadın) ilk oturumdan sonra gruba devam etmediği ve 1 öğrencinin (kadın) ders programında değişiklik olduğu için katılımcı sayısı 9 (4 kadın, 5 erkek) olarak değişmiş, oturumların tamamındaki devamsızlıklar dikkate alınarak 2 oturumdan fazla devamsızlığı olan üyeler analizlere dâhil edilmemiştir. Deney grubu çalışmaları toplam 6 (3 kadın, 3 erkek) kişi ile tamamlanmıştır.

Kontrol grubunun oluşturulması için gönüllü 127 öğrenciden deney grubu ile eş zamanlı olarak veri toplanmış, elde edilen verilerin analizi sonucunda cinsiyet, yaş ortalaması ve çalışmadaki değişkenlere ait öntest puanları deney grubundan anlamlı fark oluşturmeyen 13 öğrenci belirlenmiştir. Deney grubundaki katılımcı sayısının 6'ya düşmesi sonucu kontrol grubundaki katılımcı sayısı da yansız olarak 6'ya düşürülmüştür.

Uygulama öncesi deney ve kontrol grubunun duygusal yeme, kontrolsüz yeme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ve başaçıkma ön test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin yapılan Mann Whitney U Testi sonuçları Tablo 3.2'de sunulmaktadır.

Tablo 3.2.

Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Değişkenler	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Duygusal Yeme	Deney	6	6.42	38.50	17.500	.936
	Kontrol	6	6.58	39.50		
Kontrolsüz Yeme	Deney	6	6.42	38.50	17.500	.936
	Kontrol	6	6.58	39.50		
Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme	Deney	6	7.33	44.00	13.000	.413
	Kontrol	6	5.67	34.00		
Duygularla Başaçıkma	Deney	6	6.50	39.00	18.000	1.000
	Kontrol	6	6.50	39.00		

Tablo 3.2’de görüldüğü gibi deney grubundaki ve kontrol grubundaki katılımcıların duygusal yeme ($U = 17.500$, $z = -.081$, $p = .936$), kontrolsüz yeme ($U = 17.500$, $z = -.081$, $p = .936$), olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ($U = 13.000$, $z = -.819$, $p = .413$) ve duygularla başaçıkma ($U = 18.000$, $z = .000$, $p = 1.000$) öntest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

3.5. Verilerin Toplanması

Çalışmada gerekli verilerin toplanabilmesi için ilk olarak Akdeniz Üniversitesi Etik Kurulu’ndan gerekli izinler alınmıştır. Üç Faktörlü Yeme Ölçeği ve Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği, ölçeklerin geliştirilme veya uyarılma çalışmasını yapan araştırmacıların izinleri dahilinde kullanılmıştır.

Araştırmaya katılmak isteyen öğrencilere ilk olarak Kişisel Bilgi Formu verilmiş, programa katılması uygun görülen öğrencilere ön görüşmenin öncesinde Üç Faktörlü Yeme Ölçeği ve Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği uygulanmıştır. Bu uygulamadan elde edilen veriler ön test verilerini oluşturmaktadır. Son test uygulaması, sonlandırma oturumunun ardından uygulanmıştır. Kontrol grubundaki katılımcıların verileri de deney grubundaki katılımcılar ile eş zamanlı olarak toplanmıştır.

3.6. Deneysel İşlem

Ön görüşmenin ve grup oturumlarının içeriği hazırlanırken “Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar” başlığında bahsedilen konular nedeniyle farkındalık temelli yaklaşım izlenmiştir. Grup oturumları planlanırken, Safer, Telch ve Chen (2013) tarafından Stanford Üniversitesi Psikiyatri ve Davranışsal Bilimler Bölümünde yürütülmüş ve etkililiği kanıtlanmış olan “Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu ve Bulimia İçin Diyalektik Davranış Terapisi” oturumlarından yararlanılmıştır. Özgün programda tıkanırcasına yeme bozukluğu olan danışanlar için 2’şer saatlik 20 grup oturumu ve bulimia nervozası olan danışanlar için 1’er saatlik 20 oturum şeklinde planlanan program, 90 dakikalık 10 oturum şeklinde yeniden düzenlenmiştir. Programın doğrudan yeme bozukluklarına yönelik parçaları elenmiş, duygusal yeme ile ilişkili kısımlar ve eklemeler ile yeni bir program oluşturulmuştur. Oturumlar Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesinde bulunan grupla psikolojik danışma odasında gerçekleştirilmiştir.

3.6.1.Pilot Grup Çalışması

Grup oturumları öncesinde haftada 1 oturum olmak üzere 10 hafta süreyle devam eden bir pilot çalışma yapılmıştır. 18-23 yaş aralığındaki 6 kadın 1 erkek öğrenci ile süreç yürütülmüştür. Pilot grup oturumları aracılığı ile programda yer alması planlanan çalışmaların uygulanabilirliği, işlevselliği, zaman yönetimi gibi konularda geribildirimler elde edilmiştir. Pilot grup katılımcıları tarafından doldurulan “Grup Sürecine İlişkin Geribildirim Formu” aracılığı ile katılımcıların grup sürecine ilişkin görüşleri alınmış ve deney grubu için planlanan oturumlarda gerekli görülen değişiklikler yapılmıştır.

3.6.2. Deney Grubu Çalışması

Deney grubuna farkındalık temelli psikoeğitim programı uygulanırken kontrol grubundaki katılımcılara herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Deney grubundaki katılımcılara uygulanan psikoeğitim programının ilk oturumunda yapılandırma yapılmış, duygusal yeme davranışının avantajları ve dezavantajları konuşulmuş, dezavantajların avantajlardan daha fazla olduğu ve bu davranışın katılımcıların yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediği konusunda fikir birliğine

varılmıştır. İkinci oturumun gündemini davranışların şekillenmesinde etkili olan üç zihin türü oluşturmuştur. Üçüncü oturumda yeme farkındalığı kavramı ele alınmış ve farkındalıkla yeme çalışması yürütülmüştür. Dördüncü oturumda dürtüler ve davranışlar arasındaki ilişki ele alınmış, dürtülerin doğrudan istenmeyen davranışlara yol açmayabileceği üzerinde durulmuştur. Beşinci oturumda duyguları tanımak ve bileşenlerini anlamak ile ilgili çalışmalar yapılırken altıncı oturumun gündemi duyguların işlevleri ve kabul becerileri olmuştur. Yedinci oturumda acı veren duygulara karşı hassasiyeti azaltmak ve olumlu yaşantıları artırmak için neler yapılabileceği sorusuna yanıt aranmıştır. Sekizinci oturumda ise gerekli görülen durumlarda duygulara zıt hareket etmenin ve duygulara yönelik genel mitleri kırmanın sonuçları tartışılmıştır. Dokuzuncu oturumda duygusal yemeye giden köprülerin yıkılması ve bu davranışın katılımcıların hayatından tamamen çıkması ile ilgili taahhütte bulunulmuştur. Son oturum olan onuncu oturum sonlandırma çalışmasına ayrılmıştır.

Hem pilot grup çalışmasında hem de deney grubu ile yürütülen programda oturumlar katılımcıların yazılı izinleri ile video kaydı altına alınmış, oturumlar yazılı olarak özetlenmiş ve grup çalışmasının süpervizyonu Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR tarafından yürütülmüştür.

Grup oturum planları Ek 5'te yer almaktadır.

3.7. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22 paket programından yararlanılmıştır.

Çalışma grubunun normal dağılımı sağlayamayacak ölçüde küçük olması nedeniyle analizlerde parametrik olmayan testlerden yararlanılmıştır.

Deney grubundaki ve kontrol grubundaki katılımcıların duygusal yeme, kontrolsüz yeme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ve duygularla başa çıkma öntest puanları anlamlı bir farkın olup olmadığını test etmek için Mann Whitney U Testi kullanılmıştır.

Deney grubundaki katılımcıların duygusal yeme, kontrolsüz yeme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ve duygularla başa çıkma öntest puanları ile son test puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını test etmek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır.

Kontrol grubundaki katılımcıların duygusal yeme, kontrolsüz yeme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ve duygularla başaıkma öntest puanları ile son test puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını test etmek için Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi kullanılmıştır.

Deney grubundaki ve kontrol grubundaki katılımcıların duygusal yeme, kontrolsüz yeme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ve duygularla başaıkma sontest puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını test etmek için Mann Whitney U Testi kullanılmıştır.

Deney grubundaki ve kontrol grubundaki katılımcıların duygusal yeme ve duygularla başaıkma sontest-öntest fark puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını test etmek için Mann Whitney U Testi kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde çalışmanın deney grubunun ön test ve son test puan ortalamaları arasındaki farka, kontrol grubunun ön test ve son test puan ortalamaları arasındaki farka, deney ve kontrol grubunun son test puan ortalamaları arasındaki farka, deney ve kontrol grubunun son test-ön test fark puanları arasındaki farka yönelik bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcılara Yönelik Betimsel Bulgular

Deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların araştırma değişkenlerine yönelik puan ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1.

Deney ve Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri

Test Türü	Grup	Değişken	PA	M	SD
Ön Test	Deney Grubu	Duygusal Yeme	6-24	16,33	5,17
		Kontrolsüz Yeme	9-36	23,00	5,06
		Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme	4-20	10,33	3,33
	Kontrol Grubu	Duygularla Başaçıkma	4-20	13,67	3,50
		Duygusal Yeme	6-24	15,33	2,58
		Kontrolsüz Yeme	9-36	22,33	3,88
Son Test	Deney Grubu	Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme	4-20	9,17	3,06
		Duygularla Başaçıkma	4-20	14,00	2,60
		Duygusal Yeme	6-24	11,67	3,72
	Kontrol Grubu	Kontrolsüz Yeme	9-36	15,33	5,43
		Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme	4-20	13,17	2,14
		Duygularla Başaçıkma	4-20	14,33	3,20
Son Test	Kontrol Grubu	Duygusal Yeme	6-24	15,67	2,87
		Kontrolsüz Yeme	9-36	22,17	3,76
		Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme	4-20	9,17	2,93
		Duygularla Başaçıkma	4-20	13,83	1,47

4.2. Deney Grubundaki Katılımcıların Ön Test ve Son Test Puanları

Deney grubundaki katılımcıların duygusal yeme, kontrolsüz yeme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ve duygularla başa çıkma ön test ve son test puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2.

Deney Grubunun Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Değişkenler	Sıralar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Duygusal Yeme	Negatif Sıra	5	3.00	15.00		
	Pozitif Sıra	0	.00	.00	-2.032	.042*
	Eşit	1				
	Toplam	6				
Kontrolsüz Yeme	Negatif Sıra	5	3.80	19.00		
	Pozitif Sıra	1	2.00	2.00	-1.782	.075
	Eşit	0				
	Toplam	6				
Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme	Negatif Sıra	0	.00	.00		
	Pozitif Sıra	5	3.00	15.00	-2.032	.042*
	Eşit	1				
	Toplam	6				
Duygularla Başa Çıkma	Negatif Sıra	1	3.50	3.50		
	Pozitif Sıra	3	2.17	6.50	-.557	.557
	Eşit	2				
	Toplam	6				

p < .05

Tablo 4.2’de görüldüğü gibi, deney grubundaki katılımcıların duygusal yeme ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını test etmek için yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonucunda sıralamalar ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p = .043$). Grup uygulamaları sonunda deney grubu katılımcılarının duygusal yeme puanları anlamlı derecede azalmıştır.

Deney grubundaki katılımcıların kontrolsüz yeme ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını test etmek için yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonucunda sıralamalar ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p = .075$).

Deney grubundaki katılımcıların olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını test etmek için yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonucunda sıralamalar ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. ($p = .042$). Farklılık, son test lehine gerçekleşmiştir. Yani, grup uygulamaları sonunda deney grubu katılımcılarının olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme puanları anlamlı derecede artmıştır.

Deney grubundaki katılımcıların duygularla başa çıkma ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını test etmek için yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonucunda sıralamalar ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p = .557$).

4.3. Kontrol Grubundaki Katılımcıların Ön Test ve Son Test Puanları

Kontrol grubundaki katılımcıların duygusal yeme, kontrolsüz yeme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ve duygularla başa çıkma ön test ve son test puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.3’te verilmiştir.

Tablo 4.3.

Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Değişkenler	Sıralar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Duygusal Yeme	Negatif Sıra	2	3.00	6.00	-.408	.683
	Pozitif Sıra	3	3.00	9.00		
	Eşit	1				
	Toplam	6				
Kontrolsüz Yeme	Negatif Sıra	3	3.33	10.00	-.106	.915
	Pozitif Sıra	3	3.67	11.00		
	Eşit	0				
	Toplam	6				
Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme	Negatif Sıra	1	4.00	4.00	-.368	.713
	Pozitif Sıra	3	2.00	6.00		
	Eşit	2				
	Toplam	6				
Duygularla Başa Çıkma	Negatif Sıra	3	4.00	12.00	-.333	.739
	Pozitif Sıra	3	3.00	9.00		
	Eşit	0				
	Toplam	6				

Tablo 4.3'te belirtildiği şekilde kontrol grubundaki katılımcıların duygusal yeme ($p = .683$), kontrolsüz yeme ($p = .915$), olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ($p = .713$) ve duygularla başa çıkma ($p = .739$) ön test ve son test puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Yani kontrol grubundaki katılımcılarda bu değişkenlere yönelik herhangi bir değişim gözlenmemiştir.

4.4. Deney Grubundaki Katılımcılar ile Kontrol Grubundaki Katılımcıların Son Test Puanları

Deney grubundaki katılımcılar ile kontrol grubundaki katılımcıların duygusal yeme, kontrolsüz yeme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ve duygularla başa çıkma son test puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için Mann Whitney U Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4.4.

Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Değişkenler	Grup	N	Sıra		U	p
			Ortalama	Sıra Toplamı		
Duygusal Yeme	Deney	6	4.67	28.00	7.000	.077
	Kontrol	6	8.33	50.00		
Kontrolsüz Yeme	Deney	6	4.33	26.00	5.000	.037*
	Kontrol	6	8.33	50.00		
Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme	Deney	6	8.58	51.50	5.500	.040*
	Kontrol	6	4.42	26.50		
Duygularla Başa çıkma	Deney	6	6.42	38.50	17.500	.935
	Kontrol	6	6.58	39.50		

$p < .05$

Tablo 4.4'te görüldüğü gibi deney grubundaki katılımcılar ile kontrol grubundaki katılımcıların kontrolsüz yeme ($U=5.000$, $p = .037$) ve olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ($U=5.500$, $p = .040$) son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır. Ancak bu iki grubun duygusal yeme ($U=7.000$, $p = .077$) ve duygularla başa çıkma ($U=17.500$, $p = .935$) son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

4.5. Deney Grubundaki Katılımcılar ile Kontrol Grubundaki Katılımcıların Son Test -Ön Test Fark Puanları

Büyüköztürk'e (2011) göre ön test-son test kontrol gruplu desenlerde deney ve kontrol grubundaki katılımcıların son test-ön test fark puanları arasındaki farkı incelemek, deneysel işlemin etkililiğini test etmek için kullanılan bir tekniktir. Deney grubundaki katılımcılar ile kontrol grubundaki katılımcıların duygusal yeme ve duygularla başa çıkma son test puanları arasında anlamlı farka rastlanmadığından, bu iki değişken için son test-ön test fark puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla Mann Whitney U Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4.5.

Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test-Ön Test Fark Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Değişkenler	Grup		Sıra		U	P
		N	Ortalaması	Sıra Toplamı		
Duygusal Yeme	Deney	6	4.42	26.50	5.500	.041*
	Kontrol	6	8.58	51.50		
Duygularla Başa çıkma	Deney	6	7.50	45.00	12.000	.394
	Kontrol	6	5.50	33.00		

$p < .05$

Tablo 4.5'te görüldüğü gibi deney grubundaki katılımcılar ile kontrol grubundaki katılımcıların duygusal yeme son test-ön test fark puanları arasında anlamlı bir fark vardır ($U=5.500$, $p = .041$). Ancak duygularla başa çıkma ($U=12.000$, $p=.394$) son test-ön test fark puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bu durum, psikoeğitim programının katılımcıların duygusal yeme davranışını azaltmasında etkili olurken duygularla başa çıkma davranışının artırılmasında fark yaratmadığını göstermektedir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular yorumlanmış ve alanyazındaki çalışmalar ışığında tartışılmıştır. Bulgulardan yola çıkılarak çeşitli öneriler sunulmuştur.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmanın amacı farkındalık temelli psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin duygusal yeme, kontrolsüz yeme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ve duygularla başa çıkma davranışları üzerindeki etkililiğini test etmektir. Bu amaç doğrultusunda elde edilen sonuçlar başlıklar halinde tartışılacaktır.

5.1.1. Duygusal Yeme İle İlgili Sonuçlar

Araştırmanın bulgularına göre deney grubundaki katılımcıların duygusal yeme öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Deney grubu katılımcılarının duygusal yeme puanları anlamlı derecede azalmıştır. Kontrol grubundaki katılımcıların duygusal yeme puanlarında anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların duygusal yeme son test puanları arasında anlamlı bir fark görülmezken, iki gruptaki katılımcıların duygusal yeme son test-ön test fark puanları arasında anlamlı bir fark elde edilmiştir. Deney grubundaki katılımcılar ile kontrol grubundaki katılımcıların psikoeğitim süreci boyunca duygusal yeme davranışı ile ilgili geçirdikleri değişimler arasındaki fark anlamlıdır. Bu sonuçlar, geliştirilen farkındalık temelli psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu ve bu etkinin duygusal yeme davranışını azaltmaya yönelik işlev gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Uygulanan psikoeğitim programının duygusal yeme davranışının azalmasına yardımcı olmasında çeşitli faktörler söz konusu olabilir. Bu faktörlerden ilki katılımcıların farkındalık düzeyindeki artış ile ilgili olabilir.

Duygusal yeme anlarında bireyler otomatik pilottaymış gibi yerler. Kontrol kaybı hissinin yaşandığı bu zamanlarda yeme motivasyonunun altında yatan sebepler üzerine düşünülmez. Esas olan, besini bir an önce tüketmek ve hızlı bir rahatlama elde etmektir (Sevinçer ve Konuk, 2013). Dolayısı ile bu anlarda ciddi bir farkındalık eksikliği yaşanmaktadır. Geliştirilen programda katılımcılara ilk olarak farkındalık kavramı tanıtılmış, ardından bu kavramın günlük yaşama ve yeme davranışına nasıl aktarılacağı uygulamalı olarak öğretilmiştir. Yeme farkındalığı kazanmanın, duygusal yeme davranışını azaltmaya yardımcı olduğu düşünülmektedir.

Bir diğer faktör ise katılımcıların olumsuz duyguları gidermenin bir yolu olarak duygusal yemenin işlevsel olmadığını fark etmeleri ile ilgili olabilir. Duygusal yeme, kişinin yaşamakta olduğu duyguları tanımlamakta, onların bedeninde ve zihninde olup bitenler ile ilişkisini açıklamakta zorlanması veya o duyguları yönetmeye yönelik beceri eksikliği yaşamasından kaynaklanmaktadır (Chesler, Harris ve Oestreicher, 2009). Bu nedenle programda duyguların farkında olmak, içsel yaşantıları takip edebilmek, duyguların bileşenlerini anlamak, bedensel tepkileri okuyabilmek ve duyguları kabul etme yolu ile onlarla etkili şekilde başa çıkmak konuları üzerinde durulmuştur. Bu gündemlerin duygusal yemenin etkili olmayan bir başa çıkma yöntemi olduğunun anlaşılmasında ve yerini yeni becerilerin almasında etkili olduğu düşünülmektedir.

Son olarak, psikoeğitim grubundaki tüm katılımcıların ortak bir amaç doğrultusunda emek harcamasının, grup içinde duygusal yemenin avantaj ve dezavantajlarının değerlendirilmesinin, dezavantajların avantajlardan çok daha fazla olduğu konusunda fikir birliğine varılmasının, duygusal yemeyi kontrol altına almanın birey özelinde ne anlama geldiğinin detaylı biçimde ele alınmasının, katılımcıların duygusal yemeyi kontrol altına almak için çaba sarf etmek konusunda grup içinde taahhütte bulunmalarının, bu amacı gerçekleştirmeye çalışırken hayatlarında yer alan hangi unsurların kolaylaştırıcı hangilerinin zorlaştırıcı olabileceğinin konuşulmasının ve süreç boyunca sağlanan terapötik desteğin bu davranışın azaltılmasında etkili olduğu düşünülmektedir.

Duygusal yeme ile ilgili elde edilen bulgular geçmiş araştırmalar ile tutarlılık göstermektedir. Türk ve Çakır'ın (2018) çalışması duygusal yeme ile yeme farkındalığı ve duyguları yönetme becerileri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır. Benzer şekilde Evirgen (2010) de duygusal

yeme ve duygu düzenleme arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğunu, Young (2016) ise algılanan stres ile kaçınma başa çıkma stili arasındaki etkileşimin duygusal yeme için önemli yordayıcılar olduğunu belirtmektedir. Mevcut çalışmaya benzer şekilde, Berbette (2015), farkındalık temelli terapilerden olan kabul ve kararlılık terapisinin duygusal yeme davranışını azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

5.1.2. Kontrolsüz Yeme ile İlgili Sonuçlar

Deney grubundaki katılımcıların kontrolsüz yeme ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Kontrol grubundaki katılımcıların kontrolsüz yeme ön test ve son test puanları arasında da anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Deney grubundaki katılımcılar ile kontrol grubundaki katılımcıların kontrolsüz yeme son test puanları arasındaki fark ise anlamlıdır. Bu sonuçlar, deney grubundaki katılımcıların süreç boyunca kontrolsüz yeme davranışlarının kendi içlerinde anlamlı bir değişim göstermediğini, ancak kontrol grubundaki katılımcılara göre anlamlı bir değişim elde ettiklerini göstermektedir. Deney grubundaki katılımcıların kontrolsüz yeme puanları kontrol grubundaki katılımcılara göre anlamlı derecede azalmıştır. Bu bulgudan hareketle, geliştirilen psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin kontrolsüz yeme davranışını azaltmada anlamlı bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Uygulanan programın üniversite öğrencilerinin kontrolsüz yeme davranışının azalmasına yardımcı olmasında etkili olan en önemli faktörün, programın farkındalık temelli olarak geliştirilmesi olduğu düşünülmektedir. Çünkü kontrolsüz yeme ve yeme farkındalığı neredeyse zıt anlamları ifade etmektedir (Angle ve diğ., 2009).

5.1.3. Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme ile İlgili Sonuçlar

Deney grubundaki katılımcıların olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Farklılık, sontest lehine gerçekleşmiştir. Yani, grup uygulamaları sonunda deney grubu katılımcılarının olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme puanları anlamlı derecede artmıştır. Kontrol grubundaki katılımcıların olumsuz bedensel tepkileri

kontrol edebilme öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Deney grubundaki katılımcılar ile kontrol grubundaki katılımcıların olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme son test puan arasında anlamlı bir fark vardır. Bu bulgular ışığında, farkındalık temelli psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme davranışlarının artırılmasında anlamlı bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Farkındalık çalışmalarında başlangıç noktası bedene yönelik farkındalıktır. Çünkü duygular ve düşüncelerin soyut kavramlar olmasına karşılık bedensel tepkiler somut, daha kolay gözlemlenebilir ve açıklanabilir özelliğe sahiptir. Farkındalık çalışmaları esnasında bedensel tepkilerden yola çıkılarak duygu ve düşüncelere ulaşmak mümkündür (Safer, Telch ve Chen, 2013). Uygulanan programda bedensel farkındalığa yönelik birçok egzersize yer verilmiş, bu egzersizlerin sürekliliğinin önemine vurgu yapılarak üyelerin grup oturumları dışında da egzersizleri devam ettirmesi gerektiği belirtilmiştir. Egzersizlerin grup liderinin yönergesi olmadan ne şekilde uygulanabileceği ile ilgili bilgiler katılımcılar ile paylaşılmıştır. Ayrıca bedensel tepkiler, bireylerin yaşamakta olduğu duyguların hem sebebi hem de sonucu olarak ele alınmıştır. Böylelikle üyelere bedenlerinde meydana gelen tepkilerden yola çıkarak içsel yaşantılarını fark etmeyi ve mevcut duygularından yola çıkarak bedenlerinde olup bitenleri gözlemlemeyi öğretmek amaçlanmıştır. Geliştirilen psikoeğitim programının bu yanlarının, üniversite öğrencilerinin olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme davranışını artırmasında etkili olduğu düşünülmektedir.

5.1.4. Duygularla Başa Çıkma ile İlgili Sonuçlar

Deney grubundaki katılımcıların duygularla başa çıkma ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur. Kontrol grubundaki katılımcıların duygularla başa çıkma ön test son test puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Deney grubundaki katılımcılar ile kontrol grubundaki katılımcıların duygularla başa çıkma son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur. Benzer şekilde, deney grubundaki katılımcılar ile kontrol grubundaki katılımcıların duygularla başa çıkma son test-ön test fark puanları arasında da anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Bu bulgulardan hareketle, geliştirilen psikoeğitim programının

üniversite öğrencilerinin duygularla başa çıkma davranışı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

Duygularla başa çıkma davranışı birçok duyguyu kapsamaktadır. Öfke, kaygı, heyecan, üzüntü bu duygulara örnek olarak gösterilebilir. Yalnızca öfke (Karataş, 2009; Siyez ve Tan; 2014) ya da sınav kaygısı (Genç ve Kutlu, 2018; Malkoç ve Ergene, 2017) gibi kaygının sadece belirli bir alana yayılmış hali için bile özel psikoeğitim programlarının geliştirildiği göz önüne alındığında, tek bir psikoeğitim programının çeşitli duygularla başa çıkma konusunda etkili olmasının daha zor olduğu görülmektedir. Ayrıca bu programda birçok oturma yeme davranışı gündemi etrafında şekillendirilmiştir.

Olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilmek ve duygularla başa çıkmak (ölçme aracındaki adı ile başa çıkma) duyguları yönetme becerileri ölçeğinin birer alt boyutu olduğu için bu iki kavrama yönelik çalışmalar daha çok duyguları yönetme becerileri kapsamında gerçekleştirilmiştir. Literatürdeki çalışmalar duyguları yönetme becerilerinin geliştirilebilir olduğunu, çeşitli psikoeğitim programlarının duyguları yönetme becerilerinin geliştirilmesine katkı sağladığını ortaya koymaktadır (Çeçen, 2002b; Kervancı, 2008; Özdemir; 2017, Sarıkaya, 2017).

5. 2. Öneriler

Çalışmanın sonuçlarına yönelik öneriler, çalışmanın uygulanabilirliği, gelecek çalışmalar ve uygulayıcılar açısından ele alınacaktır.

1. Bu program duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışlarını yönetmeyi ve yaşadıkları olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilmeyi amaçlayan üniversite öğrencilerine uygulanabilir. Özellikle üniversiteler bünyesinde yer alan psikolojik danışma merkezlerindeki alan uzmanları programın yürütücüleri olabilir.

2. Programın duygularla başa çıkmaya yönelik içeriğinin zenginleştirilmesi için oturma sayısı artırılabilir. Böylece olumsuz durumlar ya da olaylar karşısındaki duyguları yönetme ve onlarla başa çıkmaya yönelik yaşanan zorluklar neticesinde ortaya çıkan, işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri engellenebilir.

3. Programın çocuklar, ergenler ve yetişkinlerdeki uygulanabilirliğini

test etmek amacıyla, özellikle çocuklar için gerekli uyarlamaların yapılması yolu ile yeni çalışmalar gerçekleştirilebilir.

4. Programın içeriğinde yer alan etkinlikler gerekli uyarlamaların yapılmasının ardından okullarda rehberlik etkinliği olarak kullanılabilir. Böylece öğrencilerin çalışmada yer alan değişkenlere yönelik bilgi sahibi olması ve bu alanlardaki ihtiyaçlarına yönelik farkındalık kazanması sağlanabilir.

5. Benzer çalışmalar izleme testi de dahil edilerek gerçekleştirilebilir, programın etkisinin kalıcılığı bu şekilde test edilebilir.

6. Benzer çalışmalar beden algısı ve sosyal görünüş kaygısı gibi değişkenler de dahil edilerek gerçekleştirilebilir. Bu değişkenlerin duygusal yeme davranışı ile ilişkisinin olup olmadığı ortaya konabilir ve deneysel çalışmalarda bu kavram üzerinde de durulabilir.

7. Programın etkililiği başka araştırma yöntemleri ile de test edilebilir. Araştırma nitel veri toplama yöntemlerinden de yararlanılabilir.

KAYNAKÇA

- Abraham, S. F., & Beaumont, P. J. (1982). *How patients describe bulimia or binge eating. Psychological Medicine*, 12 (3), 625-635.
- Akın, A., Yıldız, B. ve Özçelik B. (2016). Duygusal yeme ölçeğinin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirliği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9 (44), 776-781.
- Alidina, S. (2015). *Mindfulness for dummies*. Chichester: John Wiley&Sons.
- Anglé, S., Engblom, J., Eriksson, T., Kautiainen, S., ... , Rimpelä A. (2009). Three factor eating questionnaire-R18 as a measure of cognitive restraint, uncontrolled eating and emotional eating in a sample of young Finnish females. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6, 41-47.
- Arefnasab, Z., Ghanei, M., Noorbala, A. A., Alipour, A., Babamahmoodi, F., Babamahmoodi, A., & Salehi, M. (2013). Effect of mindfulness based stress reduction on quality of life (SF-36) and spirometry parameters, in chemically pulmonary injured veterans. *Iranian Journal Of Public Health*, 42 (9), 1026-1033.
- Atalay, Z., Aydın, U., Bulgan, G., Taylan, R. D., & Özgülük, S. B. (2017). Bilinçli-farkındalık temelli öz-yeterlik ölçeği-yenilenmiş (BFÖÖ-Y): Türkiye uyarlama çalışması. (Turkish). *Ilkogretim Online*, 16 (4), 1803-1815. doi:10.17051/ilkonline.2017.342994
- Bakes, E. (2015). *The relationship between mindfulness and obsessive compulsive symptoms in a community sample* (Doctoral thesis). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1827601897).
- Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- 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 (4), 281-300.
- Bekker, M. H., van de Meerendonk, C., ve Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating.

International Journal of Eating Disorders, 36 (4), 461-469.

- Bennett, J., Greene, G., ve Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior: A qualitative study of college students. *Appetite*, 60 (1), 187–192.
- Benton, D., ve Donohoe, R. T. (1999). The effect of nutrients on mood. *Public Health Nutrition*, 2(3A), 403-409.
- Berbette, B. J. (2015). An acceptance and commitment therapy group workshop intervention for emotional eating (Doctoral Thesis). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1733679994).
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z., Abbey, S. Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11 (3), 230-241.
- Blair, A., Lewis, V., ve Booth, D. (1990). Does emotional eating interfere with success in at tempts at weight control? *Appetite*, 15 (2), 151-157.
- Booth, D. A. (1980). Acquired behavior controlling energy intake and output. *Obesity*, s. 101-143.
- Booth, C., Spronk, D., Grol, M., ve Fox, E. (2018). Uncontrolled eating in adolescents: The role of impulsivity and automatic approach bias for food. *Appetite*. 1 (120), 636-643. doi: 10.1016/j.appet.2017.10.024
- Boudreau, D. M., Yu, O., Balasubramanian, A., Wirtz, H., Grauer, A., Crittenden, D. B., & Scholes, D. (2017). A survey of women's awareness of and reasons for lack of postfracture osteoporotic care. *Journal Of The American Geriatrics Society*, 65(8), 1829-1835. doi:10.1111/jgs.14921
- Brewer, J. A., Mallik, S., Babuscio, T. A., Nich, C., Johnson, H. E., Deleone, C. M., ... & Carroll, K. M. (2011). Mindfulness training for smoking cessation: results from a randomized controlled trial. *Drug and Alcohol Dependence*, 119 (1-2), 72-80.
- 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 (4), 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.

- Bruch, H. (1997). Obesity in childhood and personality development. *Obesity Research*, 5 (2), 157-161.
- Bruch, H. (1940). Obesity in childhood: IV. Energy expenditure of obese children. *American Journal of Diseases of Children*, 60 (5), 1082-1109.
- Bruch, H. (1961). Transformation of oral impulses in eating disorders: a conceptual approach. *Psychiatric Quarterly*, 35, 458-481.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *DeneySEL desenler*. Ankara: Pegem.
- Byerly-Lamm, K. (2017). *The impact of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) on stress and affect in a community wellness group sample* (Doctoral Thesis). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1892821181).
- Canetti, L., Bachar, E., ve Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioural Processes*, 60 (2), 157-164.
- Carlson, L. E., Speca, M., Patel, K. D., ve Goodey, E. (2004). Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress and levels of cortisol, dehydroepiandrosterone sulfate (DHEAS) and melatonin in breast and prostate cancer outpatients. *Psychoneuroendocrinology*, 29 (4), 448-474.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., ve Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35 (3), 471-494.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283.
- Chamberlin, A. A. (2015). *Academic-related factors and emotional eating in adolescents* (Doctoral Thesis). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1707670947).
- Chau, M. (2015). *Male body image dissatisfaction, coping, and emotional precursors of binge eating* (Doctoral Thesis). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1937895725).
- Chesler, B. E. (2012). Emotional eating: a virtually untreated risk factor for outcome following bariatric surgery. *Scientific World Journal*, 365961PMCID:PMC3330752 PMID:22566765. doi: 10.1100/2012/365961
- Chesler, B. E., Harris, B. G., ve Oestreicher, P. H. (2009). Implications of emotional eating beliefs and reactance to dietary advice for the treatment of emotional

- eating and outcome following Roux-en-Y gastric bypass. *Clinical Case Studies*, 8 (4), 277– 295.
- Chiesa, A. (2013). The difficulty of defining mindfulness: current thought and critical issues. *Mindfulness*, 4 (3), 255-268.
- Cornelis, M. C., Rimm, E.B., Curhan, G. C., Kraft, P., Hunter, D.J., Hu, F. B., van Dam, R. M. (2014). Obesity susceptibility loci and uncontrolled eating, emotional eating and cognitive restraint behaviors in men and women. *Obesity (Silver Spring)*, 22 (5), E135-141.
- Creswell, J. D., Myers, H. F., Cole, S. W., & Irwin, M. R. (2009). Mindfulness meditation training effects on CD4+ T lymphocytes in HIV-1 infected adults: a small randomized controlled trial. *Brain, Behavior And Immunity*, 23 (2), 184-188. doi:10.1016/j.bbi.2008.07.004
- Crichton, P. (1996). Were the Roman emperors Claudius and Vitellius bulimic? *International Journal of Eating Disorders*, 19 (2), 203-207.
- Çeçen, A. R. (2002a). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir? *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (9), 164-170.
- Çeçen, A. R. (2002b). *Duyguları yönetme becerileri eğitimi programının öğretmen adaylarının duyguları yönetme becerileri üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Çeçen, A. R. (2006). Duyguları yönetme becerileri ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 101- 113.
- Çetinkaya, Ö., Alparslan A. M. (2011). Duygusal zekanın iletişim becerileri üzerine etkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 363-377.
- Davis, R.,Freeman, R. ve Solyom, L. (1985). Mood and food: an analysis of bulimic episodes. *Journal of Psychiatric Research*, 19, 331-335.
- De Dreu, C. K. W. ve Van de Vliert, E. (Ed.). (1997). *Using conflict in organizations*. London: Sage.
- Demir, V. (2015a). Görme engellilerde depresif belirtilere yönelik bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının etkililiği. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 3 (6), 77-93.
- Demir, V. (2015b). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 35

(1), 15-26.

- Di Toro, B. M. (2016). *A pilot study of feasibility factors in mindfulness-based cognitive therapy in depressed primary care patients* (Doctoral Thesis). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1794655942).
- Dimeff, L., & Linehan, M. M. (2001). Dialectical behavior therapy in a nutshell. *The California Psychologist*, 34 (3), 10-13.
- Domingo, A. S. (2004). *Binge eating as a maladaptive method of emotional regulation among those with insecure attachment styles* (Doctoral Thesis). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (305100709).
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self awareness*. Oxford: Academic Press.
- Eddins, G. (2009). The relationship between emotional eating and long -term weight loss following gastric bypass surgery (Doctoral Thesis). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (275984654).
- Eldredge, K. L., & Agras, W. S. (1996). Weight and shape overconcern and emotional eating in binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 19 (1), 73-82.
- Erikson, E. (2014). *İnsanın sekiz evresi* (G. Akkaya, Çev.). İstanbul: Okuyan Us.
- Evirgen, N. (2010). *The prevalence of emotional eating and its relation to affect regulation in a turkish sample of obese, overweight and normal weighted women* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Faith, M. S., Wong, F. Y., & Allison, D. B. (1998). Demand characteristics of the research setting can influence indexes of negative affect-induced eating in obese individuals. *Obesity Research*, 6, 134-136.
- Ford, C. (2016). *Does mindfulness reduce attentional negativity bias and depressive symptoms?* (Doctoral Thesis). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1830450395).
- Framson, C., Kristal, A. R., Schenk, J. M., Littman, A. J., Zeliadt, S., & Benitez, D. (2009). Development and validation of the mindful eating questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association*, 109 (8), 1439-1444.

- Ganley, R. (1989). Emotion and eating in obesity: A review of literature. *International Journal Of Eating Disorders*, 8 (3), 343-361.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness. *Insight Journal*, 22, 24-29.
- Goldin, P. R., ve Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (mbsr) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10 (1), 83-91.
- Goldschmidt, A. B., Crosby, R. D., Engel, S. G., Crow, S. J., Cao, L., Peterson, C. B., & Durkin, N. (2014). Affect and eating behavior in obese adults with and without elevated depression symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 47 (3), 281-286.
- Grados, E. K. (2013). *Mindfulness and its relationship to body satisfaction and risk of an eating disorder in college women* (Doctoral Thesis). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1461452675).
- Greeno, C. G., ve Wing, R. R. (1994). Stress-induced eating. *Psychological Bulletin*, 115 (3), 444-464.
- Grossman, P., & Van Dam, N. T. (2011). Mindfulness, by any other name...: trials and tribulations of sati in western psychology and science. *Contemporary Buddhism*, 12 (1), 219-239.
- Grübler, M. S., da Costa, C. A., Righi, R. R., Rigo, S. J., & Chiwiacowsky, L. D. (2018). A hospital bed allocation hybrid model based on situation awareness. *Computers, Informatics, Nursing: CIN*, 36 (5), 249-255. doi:10.1097/CIN.0000000000000421
- Guerrieri, R., Nederkoorn, C., ve Jansen, A. (2007). How impulsiveness and variety influence food intake in a sample of healthy woman. *Appetite*, 48, 119-122.
- Gülcan, E., ve Özkan, A. (2006). Obezite. *Dumlupınar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, (10), 185-194.
- Gülgez, Ö. ve Gündüz, B. (2015). Diyalektik davranış terapisi temelli duygu düzenleme programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44 (2), 191-208.

- Güney, T. (2014). *Çalışanların duygularını yönetme becerilerinin örgütsel vatandaşlık davranışı üzerindeki etkisi: Sabiha Gökçen Havalimanı çalışanları üzerine bir uygulama* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi, Düzce.
- Havermans, R. C., Giesen, J. C., Houben, K., ve Jansen, A. (2011). Wight, gender and snack appeal. *Eating Behaviours*, 12 (2), 126-130.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York : Guilford Press.
- Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: Method and process. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 10, 161-165.
- Hearon, B. A., Utschig, A. C., Smits, J. A., Moshier, S. J., & Otto, M. W. (2013). The role of anxiety sensitivity and eating expectancy in maladaptive eating behavior. *Cognitive therapy and research*, 37(5), 923-933.
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from selfawareness. *Psychological Bulletin*, 110 (1), 86-108.
- Herman, C.P. ve Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of Personality*. 43 (4), 647-60.
- Herman, C. P., ve Polivy, J. (1980). Restrained eating. In A. Stunkard (Ed.), *Obesity* (pp. 208-225). Philadelphia: Saunders.
- Hick, S. F. (2008). Cultivating therapeutic relationships: The role of mindfulness (Hick, S. F. Ve Bien, T.) Mindfulness and the therapeutic relationship (3-33). New York: The Guilford Press.
- Holzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work. Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspectiva. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 537-559.
- Hull, J. G. (1982). A self-awareness model of the causes and effects of alcohol assumption. *Journal of Abnormal Psychology*, 90 (6), 586-600.

- Işgın, K., Pekmez, C. T., Çetin, C., Kabasakal, A., Büyüktuncer Demirel, Z. ve Besler, H. T. (2014). Adölesanlarda duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve bilişsel yeme kısıtlaması davranışları ile vücut bileşimi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 42 (2), 125-131.
- Jablonski, M. E. (2013). *The relationship between dispositional mindfulness and eating: An analysis of self-reported and in vivo eating behaviors in undergraduate females* (Doctoral Thesis). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1618227362).
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Bantam Doubleday Dell.
- Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta.
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment— and your life*. Sounds True.
- Kaplan, H. I., & Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 125, 181-201.
- Karakuş, S. Ş., Yıldırım, H. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). Üç faktörlü yeme ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15 (3), 229-237. doi: 10.5455/pmb.1-1446540396
- Karlsson, J., Persson, L. O., Sjostrom, L., & Sullivan, M. (2000). Psychometric properties and factor structure of the Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ) in obese men and women. Results from the Swedish Obese Subjects (SOS) study. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 24 (12), 1715- 1725.
- Kaynak, Ü., & Güven, M. (2017). Bilişsel davranışçı tekniklere dayalı bilinçli farkındalık geliştirme programının etkililiği. (Turkish). *Journal Of International Social Research*, 10 (51), 746-753. doi:10.17719/jisr.2017.1811

- Kennedy, C. (2018). Interventions for raising breast cancer awareness in women. *International Journal Of Nursing Practice*, 24 (3), e12582. doi:10.1111/ijn.12582
- Kervancı, F. (2008). *Büro çalışanlarının duygu yönetimi yeterlilik düzeylerinin geliştirilmesinde duygu yönetimi eğitimi programının etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Klatt, M. D., Buckworth, J., & Malarkey, W. B. (2009). Effects of low-dose mindfulness-based stress reduction (MBSR-ld) on working adults. *Health Education & Behavior*, 36 (3), 601-614. doi:10.1177/1090198108317627
- Koons, C. R., Robins, C. J., Tweed, J. L., Lynch, T. R., Gonzalez, A. M., Morse, J. Q., Bishop, G. K., Butterfield, M. F., & Bastian, L. A. (2001). Efficacy of the dialectic behavior therapy in women veterans with borderline personality disorder. *Behavior Therapy* 32 (2), 371-390.
- Konttinen, H., Männistö, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., & Haukkala, A. (2010). Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study. *Appetite*, 54 (3), 473-479.
- Köksal, G., & Özel, D. H. G. (2008). Bebek beslenmesi. *Sağlık Bakanlığı Yayın*, 726.
- Köse, G., Tayfur, M., Birincioğlu, İ. ve Dönmez, A. (2016). Yeme farkındalığı ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 125-134.
- Kubar, M. (2017). Lise örnekleminde bağlanma stili ve benlik saygısının duygusal yeme ile ilişkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Leary, M. R., & Tate, E. B. (2007). The multi-faceted nature of mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18 (4), 251-255.
- Linehan, M. M. (1987). Dialectical behavioral therapy: A cognitive behavioral approach to parasuicide. *Journal of Personality Disorders*, 1, 328-333.
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorders*. New York: The Guilford Press.

- Mace, C. (2007). *Mindfulness and mental health: Therapy, theory and science*. New York: Routledge.
- Mann, M. M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & De Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health education research*, 19(4), 357-372.
- MacKenzie, M., Abbott, K., & Kocovski, N. (2018). Mindfulness-based cognitive therapy in patients with depression: current perspectives. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, Vol Volume 14, Pp 1599-1605.
- Martin, A. A., & Davidson, T.L. (2014). Human cognitive function and the obesogenic environment. *Physiology and Behaviour*, 136, 185-193. doi: 0.1016/j.physbeh.2014.02.062
- Mayda, M. B. (2017). *Genel psikolojik sağlığın yordayıcıları olarak duyguları yönetme becerileri ve çocukluk çağı örseleme yaşantıları* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Meyer, L. P. (2016). The role of mindfulness, self-compassion, and emotion regulation as protective factors against disordered eating in a sample of university students (Doctoral Thesis). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1829567712).
- Miklowitz, D., Semple, R., Hauser, M., Elkun, D., Weintraub, M., & Dimidjian, S. (2015). Mindfulness-based cognitive therapy for perinatal women with depression or bipolar spectrum disorder. *Cognitive Therapy & Research*, 39 (5), 590-600. doi:10.1007/s10608-015-9681-9
- Murray, S., James, N., Perř, J., Mandeljc, R., & Vučković, G. (2018). Using a situation awareness approach to determine decision-making behaviour in squash. *Journal Of Sports Sciences*, 36 (12), 1415-1422. doi:10.1080/02640414.2017.1389485
- Ouwens, M. A., van Strien, T., & van der Staak, C. P. (2003). Tendency toward overeating and restraint as predictors of food consumption. *Appetite*, 40 (3), 291-298.

- Ouwens, M. A., Van Strien, T., Van Leeuwe, J. F. J., & Van der Staak, C. P. F. (2009). The dual pathway model of overeating. Replication and extension with actual food consumption. *Appetite*, 52 (1), 234-237.
- Ouwens, M. A., van Strien, T., & van Leeuwe, J. F. (2009). Possible pathways between depression, emotional and external eating. A structural equation model. *Appetite*, 53(2), 245-248.
- Özdemir, E. Duygu yönetimi eğitim programının AVM çalışanlarının duygularını yönetme beceri düzeylerine etkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi, Mersin.
- Özdemir, G. S. (2015). *Duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Özlem, B. (2013). Sosyal bilgiler derslerinde belgesel film kullanımının akademik başarıya ve bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi [The effect of using documentaries in social studies lesson on the levels of academic success and mindfulness]. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3 (2), 147-162. doi:10.12973/jesr.2013.329a
- Özyesil, Z., Arslan, C., Kesici, S., & Deniz, M. E. (2011). Adaptation of the mindful attention awareness scale into Turkish. *Eğitim Ve Bilim-Education And Science*, 36 (160), 224-235.
- Perry, E. C. (2017). *Exploration of mindfulness in mindfulness-based therapy: A qualitative study*. (Doctoral Thesis). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1970432746).
- Pinaquy, S., Chabrol, H., Simon, C., Louvet, J. P., & Barbe, P. (2003). Emotional eating, alexithymia, and binge-eating disorder in obese women. *Obesity Research*, 11 (2), 195-201.
- Peter, D. (2013). A call for a new political economy of attention: Mindfulness as a new commons. Emerald Group Publishing Limited. doi:10.1108/S2051-5030(2013)0000013009
- Rahmani, S., Talepasand, S., & Ghanbary-Motlagh, A. (2014). Comparison of effectiveness of the metacognition treatment and the mindfulness-based

- stress reduction treatment on global and specific life quality of women with breast cancer. *Iranian Journal Of Cancer Prevention*, 7(4), 184-196.
- Reibel, D. K., Greeson, J. M., Brainard, G. C., & Rosenzweig, S. (2001). Mindfulness-based stress reduction and health-related quality of life in a heterogeneous patient population. *General Hospital Psychiatry*, 23, 183-192. doi:10.1016/S0163-8343(01)00149-9
- Rodin, J. (1981). Current status of the internal–external hypothesis for obesity: What went wrong? *American Psychologist*, 36(4), 361-372. doi: 10.1037/0003-066X.36.4.361
- Rodin, J., Herman, C. P., & Schachter, S. (1974). Obesity and various tests of external sensitivity. *Obese Humans and Rats*, 89-96.
- Ross, M., & Wade, T. D. (2004). Shape and weight concern and self-esteem as mediators of externalized self-perception, dietary restraint and uncontrolled eating. *European Eating Disorders Review*, 12 (2), 129-136.
- Roth, B., & Robbins, D. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health-related quality of life: findings from a bilingual inner-city patient population. *Psychosomatic Medicine*, 66(1), 113-123.
- Safer, D. L., Telch, C. F., & Chen, E. Y. (2013). *Tıkanırcasına yeme bozukluğu ve bulimia için diyalektik davranış terapisi* (G. Sart, Çev.). Ankara: Nobel.
- Sarıkaya, N. A. (2017). *Ruhsal bozukluğu olan hastaların yakınlarına uygulanan duygusal gelişim psikoeğitim programının duygu yönetme becerisine ve bakım verici yüküne etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Sattarpour, F., Ahmadi, E., & Sadegzadeh, S. (2015). Effect of mindfulness training on reduction of depressive symptoms among students. *Journal Of Gorgan University Of Medical Sciences*, 17(3), 81-87.
- Schachter, S. (1968). Obesity and eating. *Science*, 161(3843), 751-756. doi: 10.1126/science.161.3843.751
- Schachter, S. (1971). Some extraordinary facts about obese humans and rats. *American Psychologist*, 26 (2), 129.

- Schachter, S., Goldman, R., & Gordon, A. (1968). Effects of fear, food deprivation, and obesity on eating. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10 (2), 91.
- Schneider, K. L., Appelhans, B. M., Whited, M. C., Oleski, J., & Pagoto, S. L. (2010). Trait anxiety, but not trait anger, predisposes obese individuals to emotional eating. *Appetite*, 55 (3), 701-706.
- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre-and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1 (3),137-151.
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., & Williams, J. G. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression, Second Edition*. New York: The Guilford Press.
- Segal, Z., Williams, M., Teasdale, J. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression. a new approach to relapse*. The Guilford Press: New York.
- Segal, Z. V., Williams, J., Teasdale, J. D., Mark, G., Hayes, S. (2013). *Mindfulness Based Cognitive Therapy for Depression*. The Guilford Press: New York, NY.
- Seven, H. (2013). Yetişkinlerde duygusal yeme davranışının beslenme durumuna etkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Sevinçer, G. M. ve Konuk, N. (2013). *Emosyonel yeme*, 3 (4), 171-178.
- Shapiro, S. L., Carlson, L., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373e386.
- Shapiro, S. L., & Schwartz, G. E. (1999). Intentional systemic mindfulness: An integrative model for self-regulation and health. *Advances in Mind-Body Medicine*, 15, 128–134.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal Of Behavioral Medicine*, 21(6), 581-599.
- Shulman, B., Ryan, D., Breau, G., Sadowski, I., Misri, S., & Dueck, R. (2018). Feasibility of a mindfulness-based cognitive therapy group intervention as

- an adjunctive treatment for postpartum depression and anxiety. *Journal Of Affective Disorders*, 23, 561-67.
- Shusterman, R. (2008). *Body consciousness : a philosophy of mindfulness and somaesthetics*. New York : Cambridge University Press.
- Silvia, P. J., & Duval, T. S. (2001). Objective self-awareness theory: Recent progress and enduring problems. *Personality and Social Psychology Review*, 5 (3), 230-241.
- Smith, O. F., Melkevik, O., Samdal, O., Larsen, T. M., & Haug, E. (2017). Psychometric properties of the five-item version of the Mindful Awareness Attention Scale (MAAS) in Norwegian adolescents. *Scandinavian Journal Of Public Health*, 45 (4), 373-380. doi:10.1177/1403494817699321
- Snoek, H. M., Van Strien, T., Janssens, J. M., & Engels, R. C. (2007). Emotional, external, restrained eating and overweight in Dutch adolescents. *Scandinavian journal of psychology*, 48 (1), 23-32.
- Spoor, S. T., Bekker, M.H., Van Strien T., & van Heck, G. L. (2006). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, 48 (3), 368-376.
- Stunkard, A. J., & Messick, S. (1985). The three-factor eating questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. *Journal of psychosomatic research*, 29 (1), 71-83.
- Suvarna Shirish, J., Mahendra Prakash, S., & Shivarama, V. (2018). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy in patients with bipolar affective disorder: A case series. *International Journal Of Yoga*, 11 (1), 77-82. doi:10.4103/ijoy.IJOY_44_16
- Tan, C. C., & Chow, C. M. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and Individual Differences*, 66, 1-4.
- Taylor, G. J., Parker, J. D., Bagby, R. M., & Bourke, M. P. (1996). Relationships between alexithymia and psychological characteristics associated with eating disorders. *Journal of Psychosomatic research*, 41 (6), 561-568.
- Telch, C. F., & Agras, W. S. (1996). Do emotional states influence binge eating in the obese?. *International Journal of Eating Disorders*, 20 (3), 271-279.

- Thamotharan, S., Lange, K., Zale, E.L., Huffhines, L., Fields, S. (2013). The role of impulsivity in pediatric obesity and weight status: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 33 (2), 253-262.
- Thayer, R. E. (2003). *Calm energy: How people regulate mood with food and exercise*, New York: Oxford University Press.
- Topham, G. L., Hubbs-Tait, L., Rutledge, J. M., Page, M. C., Kennedy, T. S., Shriver, L. H., & Harrist, A. W. (2011). Parenting styles, parental response to child emotion and family emotional responsiveness are related to child emotional eating. *Appetite*, 56, 261–264.
- Terzioğlu, Z. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve stres belirtilerinin yordayıcılarının incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Türk, M. ve Çakır, S. G. (2018, Mayıs). Üniversite öğrencilerinde duygusal yeme ile yeme farkındalığı, duyguları yönetme becerileri, kontrolsüz yeme ve bilişsel kısıtlama arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Eurasian Journal of Educational Research*, Antalya.
- Verplanken, B., & Fisher, N. (2014). Habitual worrying and benefits of mindfulness. *Mindfulness*, 5(5), 566-573.
- Yavuzer, H. (1999). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yaylacı, Ö. G. (2006). *Kariyer yaşamında duygusal zekâ*, İstanbul: Hayat Yayınları.
- Yılmaz, N. (2015). *Obez bireylerde benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve vücut algısı* (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Young, D. A. (2016). *Emotional eating, stress, and coping styles in early adolescence* (Doctoral Thesis). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1834505601).
- Waller, G., & Osman, S. (1998). Emotional eating and eating psychopathology among non-eating-disordered women. *International Journal of Eating Disorders*, 23 (4), 419-424.
- Waller, G., & Matoba, M. (1999). Emotional eating and eating psychopathology in nonclinical groups: A cross-cultural comparison of women in Japan and the

- United Kingdom. *International Journal of Eating Disorders*, 26 (3), 333-340.
- Wallis, D. J., & Hetherington, M. M. (2004). Stress and eating: the effects of ego-threat and cognitive demand on food intake in restrained and emotional eaters. *Appetite*, 43 (1), 39-46.
- Webb, L., Perry-Parrish, C., Ellen, J., & Sibinga, E. (2018). Mindfulness instruction for HIV-infected youth: a randomized controlled trial. *AIDS Care*, 30 (6), 688-695. doi:10.1080/09540121.2017.1394434
- Westen, D. (1999). *Psychology: Mind, brain, and culture* (2nd ed). New York: Wiley.
- WHO. (2016). World Health Organization. 11.02.2018 tarihinde http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/overweight/en/ adresinden erişilmiştir.
- WHO. (2017). World Health Organization. 11.06.2018 tarihinde World Health Organization. 11.02.2018 tarihinde adresinden erişilmiştir.
- Wicklund, R. A. (1975). Objective self-awareness. *Advances in Experimental Social Psychology*, 8, 223–275.
- Wilson, G. T., & Brownell, K. D. (1980). Behavior therapy for obesity: An evaluation of treatment outcome. *Advances in Behavior Research and Therapy*, 3, 49-86.

EKLER

EK 1- ETİK KURUL İZİNİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 23/03/2017-E.39600



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Fakültesi Dekanlığı



Sayı : 41451571-302.08.01-E.39600
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

23/03/2017

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 27/02/2017 tarihli ve 36380087-302.08.01-E.27168 sayılı yazı,

Enstitümüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı Yrd. Doç. Dr. Sakine Gülfem ÇAKIR danışmanlığındaki 20155410008 numaralı Merve TÜRK' ün "Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" isimli tez konusu kapsamında Fakültenizde öğrenim görmekte olan tüm öğrenciler arasından gönüllülük esası ile belirlenecek 30 öğrenci ile 10 hafta sürecek olan psikoeğitim çalışmasını yürütmek ve ekteki ölçekleri uygulayabilmesi fakültemiz bilim kurulunun 28/02/2017 tarih 06/1 sayılı kararı ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-İmzalıdır

Prof.Dr. Hilmi DEMİRKAYA
Dekan V.

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM FAKÜLTESİ
BİLİM KURULU KARARLARI

TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI	KARAR TARİHİ
06	1	28/02/2017

KARAR 1 : Enstitümüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı Yrd. Doç. Dr. Sakine Gülfem ÇAKIR danışmanlığındaki 20155410008 numaralı Merve TÜRK' ün "Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" isimli tez konusu kapsamında Fakültenizde öğrenim görmekte olan tüm öğrenciler arasından gönüllülük esası ile belirlenecek 30 öğrenci ile 10 hafta sürecek olan psikoeğitim çalışmasını yürütmek ve ekteki ölçekleri uygulayabilmesinin uygunluğuna;


Doç. Dr. Nâdire Emel AKHAN
BASKAN


Yrd. Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR
ÜYE


Doç. Dr. Sirem SEZER
ÜYE


Yrd. Doç. Dr. Mevlüt GÜLMİZ
ÜYE


Yrd. Doç. Dr. Mustafa DOĞRU
ÜYE

EK 2. KİŞİSEL BİLGİLER FORMU

Adınız-Soyadınız:	
Doğum Tarihiniz:	
Cinsiyetiniz:	
Bölümünüz:	
Sınıfınız:	
Telefon Numaranız:	
E-posta adresiniz:	
Şu an almakta olduğunuz psikiyatrik bir tedavi var mı? Varsa lütfen kısaca açıklayınız.	
Son 6 ay içinde aldığımız psikiyatrik tanı var mı? Varsa lütfen kısaca açıklayınız.	

EK 3. GRUP SÜRECİNE İLİŞKİN GERİBİLDİRİM FORMU

Duygusal yemeyi nasıl tanımlarsınız?
Duygusal yemeyi bir metafor ile anlatacak olsanız bu ne olurdu? Lütfen nedenleri ile birlikte açıklayınız.
Duygusal yemeyi yenme konusunda kendinizi nerede görüyorsunuz?
Program size hangi açılardan yarar sağladı?
Programda en faydalı bulduğunuz çalışma ya da çalışmalar ne(ler) oldu?
Program hangi ihtiyaçlarınıza karşılık vermede eksik kaldı?
Süreç boyunca sizi rahatsız eden bir uygulama oldu mu? Cevabınız evet ise lütfen açıklayınız.
Programdan edindiğiniz kazanımları hayatınızın ilerleyen dönemlerinde nasıl kullanmayı planlıyorsunuz?
Duygusal yemeyi kontrol etme amacımızı bir <u>grup ortamında</u> çalışmak sizin için nasıl bir deneyimdi (duygular, düşünceler, yaşantılar vb.)?
Ekleme istedikleriniz:

EK 4. DUYURU AFİŞİ

Psikoeğitim Grubu

FARKINDALIKLA YEME



- ✓ Programımız;
 - Üniversite öğrencilerine yöneliktir.
 - Duygusal yemeyi azaltmayı hedeflemektedir.
 - Haftada 1 oturum olmak üzere toplam 10 hafta sürecektir.
 - Ekim 2017'de başlayacaktır.
 - Ücretsizdir.
- ✓ Grubumuz 15 katılımcıdan oluşacaktır.
- ✓ Oturumlar çarşamba günleri 17.00-18.30 arasında gerçekleştirilecektir.
- ✓ Başvurular 20-27 Eylül tarihleri arasında aşağıda belirtilen iletişim adreslerine yapılmalıdır.

Eğitim Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
Arş. Gör. Merve TÜRK

merveturk@akdeniz.edu.tr +90 242 227 4400 | Dahili: 4640

EK 5. OTURUM PLANLARI

1.Oturum

Kazanımlar

Üyeler,

- 1.Gruptaki diğer üyelerle tanışır.
- 2.Grup kuralları ve sürecin gereklilikleri hakkında bilgi sahibi olur.
- 3.Gruba uyum sağlar.
- 4.Grubun amacına yönelik motivasyon kazanır.
5. Duygusal yemeyi kontrol altına almanın kendisi için ne ifade ettiğini bilir.
6. Duygusal yemeyi kontrol altına alma sürecinde hayatındaki zorlaştırıcı ve kolaylaştırıcı faktörlerin neler olduğunu bilir.

Gerekli Formlar & Malzemeler

- 1.Grup Kuralları Formu (Ek 6)
- 2.Amacın Kişiselleştirilmesi Formu (Ek 7)

Süreç

Tanışma çalışması

Oturuma grup lideri tarafından belirlenen bir tanışma çalışması ile başlanır.

Yapılandırma, grup kuralları formunun imzalanması

Grup kuralları formundan her üyeye 2'şer adet dağıtılır. Kurallar okunur, lider tarafından açıklanır ve üyelere uygun bulmadıkları ya da eklemek istedikleri yeni bir kuralın olup olmadığı sorulur. Kurallar üzerinde hemfikir olunduktan sonra formlar imzalanır. Formların biri üyelere kalırken diğeri grup lideri tarafından toplanır.

Duygudurum kontrolü

Üyelerin o gün gruba hangi duygularla geldikleri üzerine konuşulur.

Duygusal yemenin avantaj ve dezavantajları

“Duygusal yemeden kurtulmak sizin için önemli bir amaç ancak size sağladığı birtakım faydalar da olmalı ki sürdürüyorsunuz.” denerek üyelere duygusal yeme

davranışının önce avantaj sonra dezavantajları sorulur. Belirtilen avantaj ve dezavantajlar herkesin görebileceği bir yere yazılır.

Şeytanın avukatı (De Dreu ve Van de Vliert, 1997)

Lider, şeytanın avukatı tekniği ile üyelere “her davranışın avantaj ve dezavantajları olabileceğini, sağladığı avantajlara rağmen duygusal yemeyi neden bırakmak istediklerini” sorar. Grup, avantajlara rağmen duygusal yemeyi bırakmanın gerekliliği konusunda fikir birliğine varana ve bu amacı gerçekleştirmek için söz verene dek grup lideri bu tekniği kullanmayı sürdürür.

Amaçların kişiselleştirilmesi ile ilgili formun açıklanması

Üyelere Amaçların Kişiselleştirilmesi Formu dağıtılır. Formun ne şekilde doldurulması gerektiği açıklanır:

“Resimdeki kardan adam sizin bu grupta gerçekleştirmeyi istediğiniz amacı temsil ediyor. Amacınızın ne olduğunu lütfen kardan adamın gövdesine yazın. Nasıl ki havanın sıcak olması kardan adamın varlığı için tehdit oluşturur, sizin de amacınızı gerçekleştirmenizde tehdit oluşturan, istediğiniz sonucu almanızı zorlaştıran birtakım faktörler olabilir. Şimdi lütfen bunlar üzerine biraz düşünün ve aklınıza gelenleri güneşin içine yazın. Hayatınızda amacınızı gerçekleştirmenizi zorlaştıran faktörlerin yanında size yardımcı olabileceğini düşündüğünüz unsurlar da olabilir. Nelerin varlığı amacınızı gerçekleştirmeniz kolaylaştırır ve size destek olur? Bir süre bunun üzerine düşünün ve aklınıza gelenleri kar tanelerinin üzerine yazın. Sizin için daha büyük destek sağlayacağını düşündüğünüz konuları en büyük kar tanesine yazabilir, kendiniz yeni kar taneleri ekleyebilirsiniz. Son olarak sağ altta yer alan kutucuğun içine bu amacı gerçekleştirmenin sizin için ne ifade ettiğini yazmanızı istiyorum. Amacınızı gerçekleştirme konusunda yeterince mesafe katettiğinizi düşündüğünüz zaman kardan adama gülen bir ağız çizebilirsiniz.”

Formun bir sonraki oturuma doldurulmuş olarak getirilmesi istenir.

Farkındalık çalışması

Üyelere ilk olarak farkındalığın ne olduğu, günlük yaşamda nasıl kullanılabilceği hakkında bilgi verilir. Ardından yönergesi aşağıdaki şekilde olan çalışma yapılır.

“Sandalyenizde rahat bir şekilde oturun. Ayaklarınızı, ayak tabanlarınız zemine değecek şekilde yere koyun. Derin bir diyafram nefesi alıp yavaşça verin. Ardından alacağınız normal nefeslerde dikkatinizi yalnızca nefesinize verin. Burnunuza giren havadan haberdar olun. Burun deliklerinizde neler olup bittiğini gözlemleyin. Nefesinizi verirken

içinizden çıkan sıcak havanın ılıkliğini hissedin. Nefes alıp verişinizin çıkardığı sese odaklanın. Şu an dikkatinizin tamamı nefesinizde.

Bu çalışmayı yaparken aklınıza farklı düşünceler gelebilir. Hiç problem değil. Düşünceler, zihnimize gelmek için vardır. Dikkatinizin farklı bir düşünceye kaydığını fark ederseniz kendinizi bunun için yargılamayın. O düşünceyi fark edin, varlığını kabul edin ve sonra ona el sallayın, bırakıp akıp gitsin. Siz şu an nefesine odaklanmayı seçiyorsunuz.

Şimdi dikkatinizi yavaşça ayaklarınıza kaydırın. Ayaklarınızın zemine uyguladığı baskıyı hissedin. Ayağınızın ayakkabılarınız ve çorabınız içindeki varlığından, rahat olup olmadıklarından haberdar olun. Sadece gözlemleyin.

Şimdi farkındalığınızı boyun ve omuzlarınızdaki kaslarınıza verin. Boynunuzda ve omuzlarınızdaki deneyimi fark edin. İlginizin yalnızca orada olmasına izin verin. Dikkatinizin farklı bir düşünceye kaydığını fark ederseniz kendinizi bunun için yargılamayın. O düşünceyi fark edin, varlığını kabul edin ve sonra ona el sallayın, bırakıp akıp gitsin. Son olarak dikkatinizi tekrar nefesine verin. Nefes alıp verirkenki deneyiminizi bir kez daha gözlemleyin. Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi yavaşça açın.”

Üyelere çalışma esnasında neler yaşadıkları sorulur. Çalışmaya adapte olmakta zorlanan üyeler olursa, başlangıç aşamasında bunun oldukça olağan olduğu açıklanır ve zorlandıkları kısımlarla ilgili gerekli bilgilendirmeler yapılır. Üyelerden günde 5 dakikalarını bu çalışmaya ayırmaları, çalışmayı günün hangi saatlerinde daha kolay yaptıklarını gözlemlemeleri istenir. Çalışmayı vücutlarının farklı bölgelerinde deneyebilecekleri belirtilir.

Oturumun özetlenmesi ve sonlandırma

Oturum özetlenir, üyelere oturum boyunca kendilerini rahatsız eden bir konunun ya da söylemek istedikleri bir sözün olup olmadığı sorulur. Oturum sonlandırılır.

2.Oturum

Kazanımlar

Üyeler;

- 1.Üç zihin modelini tanır.
- 2.Farkındalık deneyimi yaşar.

Gerekli Formlar & Malzemeler

-Duygusal Yemenin Dezavantajları Listesi (Liste, bir önceki oturumda grup üyelerinin belirttiği dezavantajlar üzerinden oluşturulur.)

- Üç Zihin Görselleri (Ek 8)
- Üç Zihin Çalışma Kağıtları (Ek 9)
- Olası Sonuçlara Yönelik Not Kağıtları (Ek 10)

Süreç

Duygudurum kontrolü

Oturuma üyelerin duygudurumları sorularak başlanır.

Ödev kontrolü

Amaçların kişiselleştirilmesi formları toplanır. Formları doldurmanın üyeler için nasıl bir deneyim olduğu, doldururken neleri fark ettikleri hakkında konuşulur. Üyelere hafta içinde farkındalık egzersizine yer verip vermedikleri, verdilerse nasıl bir deneyim yaşadıkları sorulur.

Beyaz ayı çalışması

Üyelerden 30 saniye boyunca gözlerini kapalı tutmaları ve beyaz ayıyı düşünmemeleri istenir. Üyelerin çalışmadaki yaşantıları konuşulur ve bir düşünceyi bastırmaya çalışmanın sonuçları değerlendirilir. Farkındalık çalışması yaparken bu bilginin nasıl kullanılabileceği ele alınır.

Duygusal yemenin dezavantajları listesinin dağıtılması

Üyelere, bir önceki oturumda oluşturulan duygusal yemenin dezavantajların listesinin cep boyu dağıtılır ve duygusal yeme davranışını en sık gerçekleştirdikleri ortamlara asmaları ya da yanlarında taşınmaları önerilir.

Üç zihin modelinin tanıtılması (Safer, Telch ve Chen, 2013, ss. 94-98)

Üyelere duygu zihin, makul zihin ve akıl zihin tanıtılır. Her birinin özelliklerinden bahsedilirken görsellerden yararlanılabilir.

“Zihnin çeşitli durumları vardır. Duygu zihin, davranışların mevcut duygusal durum tarafından yönetildiği zihin durumudur. Sizin duygularınızı düzenlemeniz yerine duygularınız sizi düzenler. Davranışlarınız, üzerine uzunca düşünülmüş ve değerlendirilmiş olmaktan ziyade fevridir. Hayatınızda duygu zihninizin ön planda olduğu anları düşünün. Bu anlara ilişkin yaşantılarınız neler oldu?”

Makul zihin, mantığın baskın olduğu zihin durumudur. Davranışlar genellikle ihtiyaçlara göre şekillenir. Tepkiler ölçülü ve üzerine düşünölmüştür. Hayatınızda makul zihninizin ön planda olduğu anları düşünün. Bu anlara ilişkin yaşantılarınız neler oldu?

Duygu zihin ve makul zihin davranışı belirlemede tek başına yeterli olmayabilir. Duygu zihnin baskın olduğu durumlarda iyi değerlendirilmemiş sonuçlarla karşılaşmak mümkünken, makul zihnin baskın olduğu zamanlarda da kişi kendisi için önemli olan bazı durumları kaçırabilir. Örneğin çalışma ortamı ve maddi getirisi çok iyi olmasına rağmen bir iş, yapmaktan hoşlanacağınız nitelikte değilse sadece makul zihninizi kullanmanız olumsuz yaşantılarla sonuçlanabilir.

Üçüncü zihin türü akıl zihindir. Akıl zihin duygu zihin ve makul zihni kapsar ancak ikisinin toplamından fazlasıdır. Akıl zihin sezgileri, kişinin içsel bilgeliğini içerir. Belirli bir huzura sahiptir ve derin bir deneyimdir. Akıl zihne sahip olmak bir kalbe sahip olmak gibidir. Herkeste vardır, ancak egzersize bağlı olarak kimilerinde daha güçlü kimilerinde daha zayıftır. Hayatınızda makul zihninizin ön planda olduğu anları düşünün. Bu anlara ilişkin yaşantılarınız neler oldu?

Akil zihne ulaşmada farkındalık çalışmalarının rolü hakkında bilgi verilir.

Farkındalık çalışması (Safer, Telch ve Chen, 2013, ss. 97)

Akil zihni yakalamaya yönelik farkındalık çalışmasının akıl zihne erişmede kullanılabilir yollardan yalnızca biri olduğu vurgulanır. Herkesin akıl zihin deneyimi birbirinden farklı olabileceği gibi ona ulaşma şekli de farklılıklar gösterebilir. Çalışmanın yönergesi şu şekildedir:

“Gözlerinizin odaklanacağı bir yer seçin. Sandalyenizde rahat bir şekilde oturun, ayaklarınızı yere, ellerinizi kucağınıza bırakın. Aklınızdan tavana doğru uzanan bir kirişin olduğunu ve sizi dik tuttuğunu hayal edin. Eğer aklınızın boş boş gezindiğini fark ederseniz nazik bir şekilde onu çalışmaya geri getirin. Dikkatinizi nefesinize verin. Özel türde bir nefes almak zorunda değilsiniz. Yalnızca burun deliklerinizden havanın giriş ve çıkışından haberdar olun. Nefes alırken kendi içinize gidip gitmediğinize, bir sakinlik ve huzur bulup bulmadığına bakın. Kendinizi ılık bir gölde yavaşça batmakta olan bir çakıl taşı gibi hayal edin. Bir çakıl taşı olduğunuz için su size asla zarar vermiyor. Gölün yüzeyinde dalgacıklar var, fakat siz suya battıkça göl durgunlaşıyor. Batmanıza izin verin ve gölün kumlu zeminine sakince yerleşin. Dinleniyorsunuz. Bu sessiz, huzur dolu yerde tüm dalgalardan ve gürültüden uzaksınız, sadece kendinizi dinliyorsunuz. Akıl zihninizi kullanarak kendinizle temas kurabilirsiniz. İçsel bilgeliğiniz hareketlerinize yön vermeniz konusunda size yardımcı olur. Böylece tercihleriniz, değerlerinizle uyumlu hale gelir.

Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açabilirsiniz.”

Ev ödevlerinin verilmesi ve oturumun sonlandırılması

Üyelere duygu zihin, makul zihin ve akıl zihninin temel özelliklerinin yazılı olduğu ve hafta içinde bu üç zihin türüne yönelik deneyimlerini not edebilecekleri formlar dağıtılır. Ayrıca duygusal yemenin en kötü 5 sonucu ve duygusal yememenin en iyi 5 sonucunu not edebilecekleri küçük not kağıtları dağıtılarak bunları duygusal yeme davranışına en sık başvurdukları ortamlara asmaları istenir. Üyelere oturum içinde kendilerini rahatsız eden bir konu ya da eklemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulduktan sonra oturum sonlandırılır.

3.Oturum

Kazanımlar

Üyeler farkındalıkla yeme deneyimi kazanır.

Gerekli Formlar & Malzemeler

Her üye için 3 adet kuru üzüm

Süreç

Duygudurum kontrolü

Üyelere oturuma hangi duygular ile geldikleri ve bir önceki oturumdan bu yana kendilerinde neler gözlemledikleri sorulur.

Ödev kontrolü

Üyelere duygusal yeme istekleri geldiği zaman, bir önceki oturumda dağıtılan dezavantajlar listesini okumakla ilgili yaşantılarının neler olduğu sorulur.

Üyelerin üç zihin türüne ilişkin yaşantıları hakkında gözlemleri üzerine konuşulur. Bir önceki oturumda dağıtılan formlardan yararlanılır.

Üyelere günlük hayatları içinde farkındalık çalışmasına yer ayırmalarına yönelik deneyimleri soruldu. Gerekli görülürse, farkındalık çalışmalarının günlük hayata nasıl yayılabileceği ve bu çalışmalardan yararlanmak için devamlılığın öneminden bahsedilebilir.

Farkındalıkla yeme çalışması (Safer, Telch ve Chen, 2013, ss.103)

Üyelere 3'er adet kuru üzüm dağıtılır ve çalışma şu yönerge doğrultusunda yapılır: “Aldığımız kuru üzümü elinizde tutun. Dikkatinizi sırayla her bir kuru üzüme vererek onları inceleyin. Sanki daha önce hiç kuru üzüm görmemiş gibi gözlem yapın. Kendinizi bir kuru üzümü ilk defa gören bir Marslı gibi hayal edebilirsiniz. Her bir üzümün rengini,

şeklini, büyüklüğünü ve üzümlerin birbirinden farklarını gözlemleyin. Parmaklarınızla dokunarak üzümlerin yüzeyini ve dokusunu hissedin. Bu esnada aklınıza kuru üzümleri yemekle ilgili düşünceler gelirse onların sadece farkında olun. Üzümlerden birini burnunuza götürün ve koklayın. Bir kuru üzümün kokusunun neye benzediğinden haberdar olun. Kolunuzun ve elinizin hareketini gözlemleyerek üzümlerden bir tanesini yavaşça ağzınıza götürün. Kuru üzüm dilinizin üzerinde duruyor. Şimdi, onu çok yavaş çiğneyerek tadını fark edin. Dilinizdeki, damağınızda dokuyu hissedin. Kuru üzümü yutmakla ilgili dürtüleriniz varsa onlardan haberdar olun. Kendinizi hazır hissettiğinizde onu yutabilirsiniz. Üzüm boğazınızdan aşağı inerken onu olabildiğince takip edin. Sadece bu bir tane kuru üzümü yemenin nasıl bir deneyim olduğunu gözlemleyin, bunu kendinize açıklayın ve bu deneyimin içinde kalın.

Her bir kuru üzümü bu şekilde yiyin. Her birini yavaşça çiğneyerek, gerçekten tadarak, kuru üzümün ağzınızın içinde nerede olduğunu fark ederek, çiğneme seslerini dinleyerek ve tamamen farkında olarak... İlk kuru üzüm ve diğerleri arasında fark olup olmadığını gözlemleyin. Bir tanesini yedikten sonra tat değişiyor mu? Her çiğnemenizde yaşadığınız deneyimi fark edin. Şu an farkındalıkla yiyorsunuz, tüm dikkatinizi ve farkındalığınızı yapmakta olduğunuz şeye veriyorsunuz. Farkındalığın olmadığı mekanik yeme şeklinizden tamamen uzaksınız. Bu kuru üzümü gerçekten tadıyorsunuz. Deneyimin tam içindesiniz.”

Üyelere önce çalışma esnasında neler yaşadıkları, sonra da bu çalışmada edindikleri deneyimlerin, duygusal yemeyi durdurmak adına onlara nasıl yardımcı olabileceği sorulur.

Bir sonraki oturuma kadar duygusal yeme dürtüsü yaşadıkları zaman bu çalışmayı hatırlamaları ve ana öğünlerinin ilk birkaç lokmasını bu şekilde yemeleri istenir.

Hayali farkındalıkla yeme çalışması (Safer, Telch ve Chen, 2013, ss. 107)

“Gözlerinizin odaklanacağı ve dikkatinizi dağıtmayacak bir nokta seçin. Sandalyenizin sizi tam desteklediğinden emin olun, ayaklarınız yerde olsun. Başınız, tavana doğru giden bir kirişin ucunda gibi hizalı olsun. Birkaç derin ve akıcı nefes alın. Duygusal yeme anlarınızda en çok tükettiğiniz yiyeceği hayal edin. Aklınıza birden fazla yiyecek gelirse bir tanesini seçin. Tüm dikkatinizi, kuru üzümlerde yaptığımız gibi, hayalinizdeki yiyeceğe verin. Ona bakın. Rengi, şekli, büyüklüğü hakkında fikir sahibi olun. Dokusunu hissedin, sert ya da yumuşak olup olmadığını fark edin. Onu yavaşça koklayın ve ağzınıza götürün. Tüm dikkatinizi vererek onu yavaşça çiğneyin ve tadını hissedin. Eğer aklınıza farklı düşünceler gelirse, onların farkında olun ve zihninizi çalışmaya geri getirin.”

Üyelerin hayali farkındalıkla yeme esnasında neler yaşadığı sorulur. Çalışmadaki kazanımlarını duygusal yeme istekleri geldiğinde kullanmaya yönelik motivasyonları hakkında konuşulur.

Oturumun sonlandırılması

Üyelere oturum boyunca kendilerini rahatsız eden bir şey olup olmadığı sorulur. Oturuma dair söylemek istedikleri sözler varsa belirtmeleri istenerek oturum sonlandırılır.

4.Oturum

Kazanımlar

Üyeler dürtü ve davranış arasındaki farkı ve ilişkiyi öğrenir.

Gerekli Formlar & Materyaller

Üye sayısı kadar küçük tatlı

Süreç

Duygudurum Kontrolü

Üyelere, oturuma hangi duygularla geldikleri sorulur.

Ödev Kontrolü

Üyelere farkındalıkla yeme çalışmasını günlük hayatta ve duygusal yeme dürtüsü hissettikleri zamanlarda denemeleri ile ilgili yaşantıları sorulur.

Dürtü Sörfü Çalışması (Safer, Telch ve Chen, 2013, ss. 109)

Her bir üyeye bir adet küçük tatlı verilir.

“Elinizdeki tatlıya bakın. İsterseniz onun yerine duygusal yeme anlarınızda en çok tercih ettiğiniz yiyeceği de hayal edebilirsiniz. Tatlının şeklini inceleyin. Tatlınızı koklayın ve onu yemekle ilgili herhangi bir dürtünüzün olup olmadığını kontrol edin. Ortaya çıkan duygularınızın, düşüncelerinizin ve varsa yargılamalarınızın farkında olun. Aklınıza gelen tüm düşüncelere açık olarak dürtülerinizi gözden geçirin. Şu an sahip olduğunuz dürtülere göre hareket etmiyorsunuz. Dürtülerinizin varlığından haberdarsınız, ama davranışınız dürtünüzün doğrudan bir sonucu değil. Çalışmanın sonunda tatlınızı yiyip yememeye karar vermek için akıl zihninizi kullanın. Eğer yemeyi seçerseniz, bunu bilinçli bir tercih olarak, farkındalıkla yapın. Yememeyi seçerseniz de aldığınız kararın farkında olun.”

Üyelerin çalışma esnasındaki deneyimleri ve bu çalışmadan elde ettikleri kazanımları duygusal yemeye baş ederken ne şekilde kullanabilecekleri sorulur. Bu çalışmayı bir sonraki oturuma kadar denemeleri istenir.

Farkındalık Çalışması

“Sandalyenizde rahat bir şekilde oturun. Ayaklarınızı, ayak tabanlarınız zemine değecek şekilde yere koyun. Derin bir diyafram nefesi alıp yavaşça verin. Ardından alacağınız normal nefeslerde dikkatinizi yalnızca nefesinize verin. Burnunuza giren havadan haberdar olun. Burun deliklerinizde neler olup bittiğini gözlemleyin. Nefesinizi verirken içinizden çıkan sıcak havanın ılıkliğini hissedin. Nefes alıp verişinizin çıkardığı sese odaklanın. Şu an dikkatinizin tamamı nefesinizde. Bu çalışmayı yaparken aklınıza farklı düşünceler gelebilir. Hiç problem değil. Düşünceler, zihnimize gelmek için vardır. Dikkatinizin farklı bir düşünceye kaydığını fark ederseniz kendinizi bunun için yargılamayın. O düşünceyi fark edin, varlığını kabul edin ve sonra ona el sallayın, bırakıp akıp gitsin. Siz şu an nefesine odaklanmayı seçiyorsunuz.

Şimdi dikkatinizi yavaşça ayaklarınıza kaydırın. Ayaklarınızın zemine uyguladığı baskıyı hissedin. Ayağınızın ayakkabılarınız ve çorabınız içindeki varlığından, rahat olup olmadıklarından haberdar olun. Sadece gözlemleyin.

Şimdi farkındalığınızı boyun ve omuzlarınızdaki kaslarınıza verin. Boynunuzda ve omuzlarınızdaki deneyimi fark edin. İlginizin yalnızca orada olmasına izin verin. Dikkatinizin farklı bir düşünceye kaydığını fark ederseniz kendinizi bunun için yargılamayın. O düşünceyi fark edin, varlığını kabul edin ve sonra ona el sallayın, bırakıp akıp gitsin.

Son olarak dikkatinizi tekrar nefesine verin. Nefes alıp verirken yaşadığımız deneyimi bir kez daha gözlemleyin. Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi yavaşça açın.”

Oturumun Sonlandırılması

Üyelere oturum boyunca kendilerini rahatsız eden ya da eklemek istedikleri bir konunun olup olmadığı sorulur. Oturum sonlandırılır.

5.Oturum

Kazanımlar

Üyeler;

- 1.Duyguların bileşenleri hakkında bilgi sahibi olur.
- 2.Duyguları adlandırabilir.

Gerekli Formlar & Materyaller

Duyguları Tanımlamak İçin Model (Ek 11)

Duygu Listesi (Ek 12)

Duyguları Gözlemlemek ve Açıklamak İçin Çalışma Kağıdı (Ek 13)

Süreç

Duygudurum Kontrolü

Üyelere oturuma hangi duygularla geldikleri sorulur.

Ödev Kontrolü

Üyelere dürtü sörfünü denemeleri ile ilgili yaşantılarının neler olduğu sorulur.

Duyguları Tanımlamak İçin Model

“Bu oturumda duygulardan bahsedeceğiz. Günlük hayatta yaşadığınız ve olumsuz olarak nitelendirdiğiniz duygularınızı azaltmak gibi bir amaç gerçekçi değildir. Ancak bu tarz duygularla ne şekilde baş edebileceğiniz, onları nasıl yönetebileceğiniz konusunda beceri kazanabilirsiniz. Duygular çeşitli bileşenlerden oluşur. Bu bileşenlerin farkına varmak, yaşanmakta olan duygunun tanınmasını ve adlandırmasını kolaylaştırabilir. Bir duyguyu tanımayı, onunla başa çıkmak için gerekli olan ilk adım gibi düşünebilirsiniz. Bu nedenle, duygularınızı tanımaya ve tanımlamaya çalışırken yararlanabileceğiniz bir modeli size tanıtacağım.”

Modelin görseli üyelere dağıtılır ve model tanıtılır. Duyguların kendi kendine meydana gelmediği, onları harekete geçiren şeylerin varlığından farkındalık becerileri ile haberdar olunabileceği söylenir. Tetikleyici olayların hem içsel hem de dışsal yaşantılardan oluşabildiği ve çok hızlı gerçekleştikleri için kişilerin bunları zaman zaman göz ardı edebildiği açıklanır. Tetikleyici olayların doğrudan (modelde devamlı çizgi ile gösterilen) ya da yorumlama (modelde kesik çizgi ile gösterilen) yoluyla duygulara etki ettikleri belirtilir. Tetikleyici olayların duygulara yorumlama yolu ile etki etmesini açıklamak için çeşitli örnekler kullanılabilir. Tetikleyici olaylar ve yorumlamaları takip eden reaksiyonlar ele alındıktan sonra tüm bunların duygusal deneyimin birer parçası olduğu açıklanır. Duyguyu hissetmeyi durdurmaya çalışmaktansa tüm farkındalığı mevcut duyguya yönlendirmenin sonuçları üzerine konuşulur.

Formların Dağıtılması

Üyelere duygu isimlerinin yer aldığı liste ve duyguları gözlemlemek ve açıklamak için hazırlanan çalışma kağıdı dağıtılır. Ellerindeki listede tanımadıkları ya da açıklamakta zorlandıkları duyguların olup olmadığı sorulur. Üyelerden bir sonraki oturuma kadar duygularına ilişkin gözlemlerini çalışma kağıdına yazmaları istenir, bunu yaparken duygu listesinden yararlanabilecekleri söylenir.

Mevcut Duygunun Farkındalığı (Safer, Telch ve Chen, 2013, ss. 126)

“Sandalyenizde dik bir şekilde oturun. Ayaklarınız yerde olsun. Yavaş ve kolay diyafram nefesleri alın. Gözlerinizin odaklanması için bir nokta seçin ya da gözlerinizi kapayın. Son zamanlarda deneyimlediğiniz güçlü ve sizi rahatsız eden bir duyguyu aklınıza getirin. Belki çok sinirlenmişsinizdir ya da canınız çok yanmıştır. Belki çok mutsuz olmuşsunuzdur. Bu duyguyu yaşadığınız andaki durumunuzu gözlemleyin. O duygunun adının ne olduğunu kendinize açıklayın. Şimdi de yaşadığımız güçlü duygu ne olursa olsun onun salıverildiğini hayal edin. O duygudan geri çekildiğinizi, gevşediğinizi, duygunuz uçup giderken onu izlediğinizi hayal edin. Ya da yaşadığımız o güçlü duyguyu bir dalga olarak düşünün. Tıpkı dalgaların kıyıya çarpması, sonra da geri çekilmesi gibi onun da gelip gitmesine izin verin. Dalgayı engellemeye çalışmayın ama olduğundan daha büyük de görmeyin. Mevcut duygunuz ne ise onu olduğu gibi kabul edin. Bu duyguyu bedeninizin en çok neresinde hissettiğinizi gözlemleyin. Duygunuz, onu en yoğun hissettiğiniz yerde bir ışık topu gibi duruyor. Işığın yavaşça bütün vücudunuza dağılmasına izin verin. Ayak parmaklarınıza, bacaklarınıza, kalçalarınıza, karnınıza, göğsünüze, kollarınıza, başınıza... Kendinizde neler olup bittiğini gözlemleyin.

Diyaframınızdan derin bir nefes alın. Dikkatinizi nefesinize verin. Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi yavaşça açabilirsiniz.”

Üyelere çalışma esnasında neler yaşadıkları sorulur.

Oturumun Sonlandırılması

Üyelere oturum boyunca kendilerini rahatsız eden ya da eklemek istedikleri bir konunun olup olmadığı sorulur. Oturum sonlandırılır.

6.Oturum

Kazanımlar

Üyeler;

1.Kabul ve pasiflik arasındaki farklar hakkında bilgi edinir.

2.Duyguların işlevleri ile ilgili farkındalık kazanır.

Gerekli Formlar & Materyaller

-

Süreç

Duygudurum Kontrolü

Üyelere gruba hangi duygularla geldikleri sorulur.

Ödev Kontrolü

Üyelere bir önceki hafta dağıtılan duygu listesini kullanmak ve çalışma kağıdını doldurmak ile ilgili deneyimlerinin neler olduğu sorulur.

Acı Kavramı

Üyelere “acı”nın kendileri için ne ifade ettiği sorulur. Üyelerden acı yaşadıkları bir zamanı hatırlamaları ve bunun üzerine düşünceleri istenir. Acıyla ilişkili olan olay, durum ya da düşüncelerde kabulün yer alıp almadığı üzerine konuşulur.

Kabul ve Pasiflik Arasındaki Fark

“Bir acıyı kabul etmek o acı karşısında hiçbir şey yapmamak demek değildir. Acının kabul edilmesi, onun yüzleşmek ve başa çıkmak için kişiyi güçlendirir. Acının inkâr edilmesi, görmezden gelinmesi ya da bastırılmaya çalışılması ise başa çıkma sürecine zarar verir. Kabul ettiğiniz bir gerçek onaylamadığınız bir durum olabilir ama onun mevcut anda o şekilde gerçekleşmekte olduğunun farkında olursunuz. Acı çekmek aslında acının kabul edilemeyişidir. Acıyı yok sayma ve ondan uzaklaşma çabası acıyı oluşturur.”

Duyguların İşlevleri

Üyelere kendilerine acı veren duyguların ne gibi işlevleri olabileceği sorulur. Gönüllü üyeler istedikleri duygu ve işlevlerinden bahsedebilir ya da duygular sırayla ele alınabilir.

Sonlandırma Çalışması

Üyelerden ikişerli gruplara ayrılmaları istenir. Her üye grup arkadaşına, acıları üzerine düşünerek ve onları inceleyerek iyi iş çıkardığını, bunu yapmanın acı veren duygularla başa çıkabilmek için iyi bir adım olduğunu söyleyip arkadaşının omzunu silkeler.

Üyelere oturum boyunca kendilerini rahatsız eden ya da eklemek istedikleri bir konunun olup olmadığı sorulur. Oturum sonlandırılır.

7.Oturum

Kazanımlar

Üyeler;

- 1.Duygu zihne olan hassasiyeti azaltmak için gerekli becerileri öğrenir.
- 2.Olumlu duyguları artırmak için izleyebilecekleri adımları öğrenir.

Gerekli Formlar & Materyaller

- Duygu Zihne Olan Hassasiyeti Azaltmak İçin Çalışma Kağıdı (Ek 14)
- Pozitif Duyguları Artırmak İçin Çalışma Kağıdı (Ek 15)

Süreç

Duygudurum Kontrolü

Üyelere oturuma hangi duygularla geldikleri sorulur.

Duygu Zihne Olan Hassasiyeti Azaltmak (Safer, Telch ve Chen, 2013, ss. 136-137)

“Duygusal yemeye başvurduğunuz zamanlarda en aktif olan zihin türünüzün duygu zihin olduğunu önceki oturumlarda konuşmuştuk. Bu nedenle sizi duygu zihninize karşı daha hassas kılan unsurları belirleyip bunlar üzerinde çalışmak önemlidir.” Grup lideri, bu konu altında 6 başlıktan söz eder: Fiziksel hastalıkları tedavi etmek, yemeyi dengelemek, duygudurum değiştiren ilaçlardan uzak durmak, uykuyu dengelemek, egzersiz yapmak, üstünlük kurmak.

a)Fiziksel Hastalığı Tedavi Etmek

“Fiziksel olarak iyi hissetmediğiniz zamanlarda yeme örüntüleriniz nasıl oluyor?”
“Günlük rutininizi sürdürebilmek için fiziksel hastalıklarınızı göz ardı ettiğiniz oluyor mu? Oluyorsa bunun bedelleri nelerdir?”

“Duygusal yemeye başvurmak yerine fiziksel hastalığınızın tedavisiyle ilgilenmek kısa ve uzun vadede işlevlerinizi nasıl etkiler?”

“Bu hassasiyet kaynağını azaltmak için hangi davranışlarınızın değişmesi gerekir?”

b)Yemeyi Dengelemek

“Duygularınız ile dengeli beslenme arasında nasıl bir bağ görüyorsunuz?”
“Duygularınız ile yiyeceklerin içerikleri arasında nasıl bir bağ görüyorsunuz?”

Pek çok danışan için az yemek yemenin huysuzluk ve asabiyet ile ilişkili olabileceği üzerine konuşulur.

c) Duygudurum Değiştiren İlaçlardan/Maddelerden Uzak Durmak

“Duygudurumunuz üzerinde etkili olduğunu fark ettiğiniz maddeler var mı? Varsa nelerdir?” (Kafein, alkol gibi örnekler verilebilir.)

“Duygudurumunuzu etkileyen maddelere başvurmanın duygusal yeme örüntünüzle nasıl bir ilişkisi olabilir?”

d) Uykuyu Dengelemek

“Uyku, duygusal dengenin korunabilmesi için önemlidir. Uykusuzluk ve yorgunluk, kişinin duygusal olarak daha hassas hale gelmesine, enerji seviyesini artırmak için gıda tüketimini artırmasına ve duygusal yemeye daha fazla eğilim göstermesine yol açabilir.”

“Uykusuzluk ve yorgunluk anlarınızda şekerleme yapmak veya daha fazla uyumak yerine yorgunluğunuzu maskeleye çalıştığınız oluyor mu?”

e) Egzersiz Yapmak

“Egzersiz eksikliği duygu zihne karşı hassasiyet kaynaklarından biri olabilir. Aktivite seviyesini artırmanın, bedendeki stres seviyesinin azalmasına ve kişinin kendisini daha iyi hissetmesine yardımcı olduğunu gösteren çalışmalar vardır. Ayrıca, nasıl ki duygular davranışların şekillenmesini etkiliyorsa, bunun tersi de mümkün olabilir. Depresif ya da mutsuz hissettiğiniz zamanlarda daha aktif olmak duygudurumunuzu düzeltmenize yardım edebilir. Egzersiz, ağır sportif faaliyetleri içermek zorunda değildir. Düzenli aralıklarla yürümek, bisiklet sürmek ya da yüzmek gibi bedenin harekete geçmesini sağlayan aktiviteler bu kapsamdadır.”

“Düzenli bir egzersiz programınız var mı?”

f) Üstünlük Kurmak

“Üstünlük kurmak derken kendinize olan güvenizi artıran ve yeterli hissinizi güçlendiren aktiviteleri yapmanızı kast ediyorum. Daha yetkin ve başarılı hissetmek negatif duygulara olan hassasiyetinizi azaltabilir. Bu güven artırıcı aktiviteleri yapmak, beyninize yeni ve farklı geribildirimlerde bulunacağından duygusal deneyiminizi değiştirmenize yardım edebilir. Bu nedenle her gün bu tür faaliyetlerde bulunmak önemlidir. Takı yapmak, resim çizmek gibi yaratıcılık gerektiren aktiviteleri örnek olarak düşünebilirsiniz. Sizin için üstünlük kurmanıza yardımcı olan aktiviteler neler olabilir?”

Olumlu Duyguları Artırmak İçin Adımlar (Safer, Telch ve Chen, 2013, ss. 138-140)

“Buraya dek ele aldığımız konular duygu zihne olan hassasiyetin azaltılması ile ilgiliydi. Depresif ruh durumu, yaşanmakta olan olumsuz olayların olumlu olaylardan bir hayli fazla olması ile ilgili olabileceği gibi olumlu olayların tam olarak deneyimlenememesi ile de ilişkili olabilir. Olumlu duyguları artırmak için çeşitli adımları ele alalım.”

a)Günlük Keyifli Deneyimleri Artırmak

“Günün tamamını güzel bir plajda yatarak geçirmenin mümkün olmayışı gibi tüm gün çalışmak da mümkün değildir. Gün içerisinde anlamlı, doyurucu aktivitelere dahil olmadığı zaman hiç kimse mutlu değildir. Kumbarada biriktirilen bozuk paralar gibi, ödül toplamak için çeşitli pozitif deneyimler biriktirmek yararlı olabilir.”

“Günlük hayatınıza dahil edebileceğiniz pozitif deneyimler neler olabilir?”

b)Uzun Dönemli Pozitif Olaylar Kurmak

“Duygusal yeme davranışınız hem kısa hem de uzun vadede eğlenceli olaylara dahil olma ve bunlardan keyif alma deneyiminizi nasıl etkiliyor?”

“Mevcut durumdaki mutluluğunuzdan daha mutlu olmanıza katkı sağlayacak uzun vadeli aöaçlarınız neler olabilir?”

c)İlişkilere Dikkat Etmek

“Birçok araştırma insanların mutlu olmak ve anlamlı bir hayat yaşamak için nitelikli ilişkilere ihtiyaç duyduğunu göstermektedir. Sizce duygusal yeme, ilişkilerinizi nasıl müdahale ediyor?”

“İlişkilerinizin daha nitelikli olması için neler yapabilirsiniz?”

d)Kaçınmaktan Kaçınmak

“Problemlerden ve dolayısı ile çözümlerinden kaçınmak pozitif duyguduruma müdahale eder. İyi hissetmek, bireylerin hayatına yönelik sorumlulukları üstlenmesini gerektirir. Kaçınmak, teslim olmaya, kendinizi duygusal yeme yapmaktan başka seçeneğinizin kalmadığına ikna etmeye benzer. Kaçınmaktan kaçınma ise problemlerin üzerine gitmeyi ve bir kaçınma stratejisi olarak duygusal yemeye başvurmamayı içerir.”

e)Pozitif Deneyimlerin Farkındalığını Artırmak

“Hayattaki pozitif olaylara çok az zaman ayırma, mutlulukları doyasıya yaşayamama, endişe suçluluk, kendi kendini cezalandırma ya da kınama olumlu duyguları yok etmede oldukça etkilidir. Böyle yaparak bireyler pozitif deneyimlerini silme ve onların

geçici oluşuna odaklanma eğilimleri sergileyebilir. Bu nedenle, yaşanmakta olan duygulara ikincil tepkiler ile deneyimi zedelemek yerine olumlu duyguların tam farkındalığına odaklanmak yardımcı olacaktır.”

Çalışma Kağıtları

Üyelere oturumda ele alınan konu başlıklarının yer aldığı çalışma kağıtları dağıtılır ve bir sonraki oturuma dek yaşantılarını bu kağıtlara not etmeleri istenir.

Farkındalık Çalışması

“Sandalyenizde rahat bir şekilde oturun. Ayaklarınızı, ayak tabanlarınız zemine değecek şekilde yere koyun. Derin bir diyafram nefesi alıp yavaşça verin. Ardından alacağınız normal nefeslerde dikkatinizi yalnızca nefesinize verin. Burnunuza giren havadan haberdar olun. Burun deliklerinizde neler olup bittiğini gözlemleyin. Nefesinizi verirken içinizden çıkan sıcak havanın ılıkliğini hissedin. Nefes alıp verişinizin çıkardığı sese odaklanın. Şu an dikkatinizin tamamı nefesinizde. Bu çalışmayı yaparken aklınıza farklı düşünceler gelebilir. Hiç problem değil. Düşünceler, zihnimize gelmek için vardır. Dikkatinizin farklı bir düşünceye kaydığını fark ederseniz kendinizi bunun için yargılamayın. O düşünceyi fark edin, varlığını kabul edin ve sonra ona el sallayın, bırakıp akıp gitsin. Siz şu an nefesine odaklanmayı seçiyorsunuz.

Şimdi dikkatinizi yavaşça ayaklarınıza kaydırın. Ayaklarınızın zemine uyguladığı baskıyı hissedin. Ayağınızın ayakkabılarınız ve çorabınız içindeki varlığından, rahat olup olmadıklarından haberdar olun. Sadece gözlemleyin.

Şimdi farkındalığınızı boyun ve omuzlarınızdaki kaslarınıza verin. Boynunuzda ve omuzlarınızdaki deneyimi fark edin. İlginizin yalnızca orada olmasına izin verin. Dikkatinizin farklı bir düşünceye kaydığını fark ederseniz kendinizi bunun için yargılamayın. O düşünceyi fark edin, varlığını kabul edin ve sonra ona el sallayın, bırakıp akıp gitsin.

Son olarak dikkatinizi tekrar nefesine verin. Nefes alıp verirkenki deneyiminizi bir kez daha gözlemleyin. Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi yavaşça açın.”

Oturumun Sonlandırılması

Üyelere oturum içinde kendilerini rahatsız eden bir konu ya da eklemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulduktan sonra oturum sonlandırılır.

8.Oturum

Kazanımlar

Üyeler;

- 1.Mevcut duyguya zıt hareket etme becerisi hakkında bilgi edinir.
- 2.Duygular hakkındaki mitler konusunda farkındalık kazanır.

Gerekli Formlar & Materyaller

Üye sayısı kadar A4 kağıdı ve kalem

Süreç

Duygudurum Kontrolü

Üyelere oturuma hangi duygularla geldikleri sorulur.

Ödev Kontrolü

Üyelere bir önceki oturumda dağıtılan formları doldurmakla ilgili yaşantılarının neler olduğu sorulur.

Mevcut Duyguya Zıt Hareket Etmek (Safer, Telch ve Chen, 2013, ss. 141-146)

“Mevcut duyguya zıt hareket etme becerisi, duyguların değiştirilmesi ve düzenlenmesinde kullanılabilir. Bu beceriyi uygularken ele almanız gereken ilk soru mevcut duygunuzu değiştirmek isteyip istemediğinizdir. Bir duygu uyuma yönelik ve gerekçeli olduğu zaman bu beceri kullanılmaz. Duygularınızın hayat kalitenizi olumsuz olarak etkilediği ya da içinde bulunduğunuz gerçek ile duygularınızın örtüşmediği zamanlarda bu beceriye başvurabilirsiniz. Bazen de duygularınız ve mevcut gerçekliğiniz birbiriyle oldukça uyumlu olabilir ancak duygunun yoğunluğu işlevselliğinizi olumsuz etkileyebilir. Bu tür durumlarda duygularınızı değiştirmeniz yardımcı olabilir.

Duyguları değiştirmenin birçok yolu vardır. Olaylara ilişkin alternatif bakış açılarını gözden geçirmek ya da o duygunun işlevi hakkında düşünmek bunlara örnek gösterilebilir. Mevcut duyguya zıt hareket etmek, duygusal deneyiminizi değiştirmeniz için davranış bazlı bir beceridir. Zıt hareket etmek ile duyguyu maskeleyerek ya da bastırmak aynı şey değildir. Bir duyguya zıt hareket edebilmek için ilk olarak o duygunun varlığını kabul etmek gerekir.

Bir sonraki adım, değiştirmek istediğiniz duygu ile ilişkili olan eylemlerinizi belirlemek ve o eylemin tam tersi yönde hareket etmektir. Örneğin uçak korkunuz

karşısındaki eyleminiz uçağa binmekten kaçınmak ise, zıt hareket etme becerisi uçağa tekrar tekrar binmenizi gerektirir.

Bu beceriyi uygularken iki konuyu aklınızda tutmalısınız. İlki, bu becerinin yalnızca etkin olmayan ve yaşam kalitesini etkileyen duygular karşısında kullanılması gerektiğidir. Tehlikeli bir durumda hissettiğiniz korku sizi korumaya yönelik olacağından buna ters hareket etmek akılcı değildir. İkincisi ise bu becerinin ani bir duygusal değişim sağlayamayacağıdır. Hatta kısa bir süreliğine duygunuzun yoğunluğu artabilir.

Örneğin örümcek korkunuz varsa bu korkuya zıt hareket ederek örümceğe dokunmayı seçerseniz endişeniz ve korkunuz ilk olarak yükselecektir. Artan korkuyu azaltmanın en hızlı yolu örümceklerden kaçınmak olacaktır. Fakat kaçınma, korkunun pekiştirilmesine sebep olur. Korku, endişe gibi duyguların ve depresyonun uzun vadede tersine hareket etmenin bu duyguların değişiminde etkili olduğunu gösteren çalışmalar vardır. Duygular değişebilir. Zıt hareket etmede tekrar kadar önemli olan bir diğer konu ise tam katılımdır. Duygunuza zıt olan hareketi fiziksel olarak gerçekleştirirken düşüncelerinizi de sürece dahil etmeli, örneğin yargılarınızın farkına varmalı ve onları değiştirmek için çaba sarf etmelisiniz.

Zıt hareket etmeyi isteyebileceğiniz bazı duygu ve durum senaryoları üzerinde konuşalım.”

a)Korku

“Korkuya zıt hareket etmek, korkulan nesne ya da duruma tekrar tekrar yaklaşmak anlamındadır. Korkunuzun çok yoğun olduğu durumlarda korku nesnenize küçük adımlarla yaklaşabilirsiniz. Doğrudan onunla temas kurmak yerine kendinize küçük basamaklar oluşturup her birini tamamladıktan sonra diğerine geçebilirsiniz. Örneğin uçak korkusu yaşıyorsanız, ilk tercihiniz uçağa binmek yerine havaalanına gidip oturmak ve kalkışa geçen uçakları izlemek olabilir. Küçük adımlarla da olsa karşı koyamayacağınızı düşündüğünüz nesneye yaklaştığınızı görmek başarı duygunuzun pekişmesine yardım edebilir.

Nelerden korkarsınız?

Onlardan kaçınmamak için nasıl bir yol izleyebilirsiniz?”

b)Suçluluk ve Utanç

“Gerekçeli ve gerekçesiz suçluluğu birbirinden ayırmak önemlidir. Yaptığınız eylemler değerlerinize aykırı ise suçluluk gerekçelidir. Bu tarz suçlulukta, davranışların değerleri ihlal ettiği kabul edilmeli, verilen zarar tamir edilmeli ve kabul edilen sonuçlarla beraber kişi kendisini affederek yoluna devam etmelidir. Eylemlerinizin sonuçlarını kabul

etmeniz, kendinizi kötü biri olarak yargılamanız anlamına gelmemektedir. Herkes hata yapıp, olmasını istemediği şeylere yol açabilir. Yanlış yapmayı kabul etmenin kendinizden nefret etmek anlamına geleceğini düşünürseniz suçluluk ve utanç duygularına takılıp kalabilirsiniz, bu duyguları hissetmeye devam etmeniz gerektiğine inanabilirsiniz. Sonuçları kabul etmek, yargılama olmadan yapılırsa çok özgürleştirici olabilir.

Değerlerinizi ihmal ettiğinizi düşünmediğiniz zamanlardaki suçluluk ve utanç genelde gereksizdir. Bu duyguların temelinde korku yatar. Örneğin bir arkadaşınızın birlikte vakit geçirme talebini reddettiğiniz için suçluluk hissettiğinizi varsayalım. Bu suçluluk, arkadaşınızla olan ilişkinizin zarar görebileceği korkusu ile ilgili olabilir. Burada duyguya zıt hareket, aşırı özrü dilemeden hayır diyebilmektir. Suçluluk ve utanç duygularımızı tetikleyen durumlar neler olabilir?

Onlardan kaçınmamak için nasıl bir yol izleyebilirsiniz?”

c)Mutsuzluk ve Depresyon

“Mutsuzluk, umutsuzluk ya da depresyon anlarında verilen doğal tepki aktif olmamak ve kendini geri çekmektir. Depresyon için etkin müdahale yöntemleri, danışanların dışarı çıkması, çeşitli aktivitelere dahil olması gibi kendilerini daha yetkin hissettiren faaliyetleri içerir. Bu tarz duyguların yaşandığı zamanlarda pek çok kişi önce duygularının ardından davranışının değişmesini beklemek gibi bir hataya düşer. “İlk önce yürüyüşe çıkmak isteyeceğim, sonra çıkacağım.” Aktif olmayı istememeye rağmen aktif olmak, birden iyi hissetmeye yardımcı olmayabilir. Ancak duyguya zıt davranışlar beyne yeni ve farklı mesajlar iletacaktır. Bu mesajların beyinde işlenip duygusal değişiklikleri sağlayabilmesi için kendinize zaman tanımalısınız.

Kendinizi mutsuz ve depresif hissettiğiniz durumlar neler olabilir? Onlardan kaçınmamak için nasıl bir yol izleyebilirsiniz?”

d)Öfke

“Öfke ile ilişkili doğal tepki saldırganlıktır. Bunu azaltmak için dürtünüzün tersini gerçekleştirmek, karşınızdaki kişi ile saldırgan olmayan tarzda iletişim kuramıyorsanız bulunduğunuz ortamdan ayrılmaktır. Karşınızdaki kişi için nazik bir şeyler yapmak da zıt hareket etmeye örnek gösterilebilir. Duygunuz ne kadar geçerli olsa da içinde bulunduğunuz anda işlevsel olup olmadığını sorgulamanız da onu değiştirmeye yardımcı olabilir.”

“Öfkenizi tetikleyen durumlar nelerdir?”

“Onlardan kaçınmamak için nasıl bir yol izleyebilirsiniz?”

“Mevcut duygunuza zıt hareket etme becerisi, duygusal yemeyi kontrol altına almakta size nasıl yardımcı olabilir? Örneğin kendinizi depresif hissettiğiniz bir günde evde oturmak yerine dışarı çıkmanın sonuçları neler olabilir?”

Duygular Hakkındaki Mitler (Safer, Telch, ve Chen, 2013, ss. 146-147)

“Mit denince aklınıza ne geliyor?”

“Duygularınıza ilişkin mitleriniz var mı? Varsa bunlar neler olabilir?”

Danışanlara çeşitli mitlerden örnekler verilebilir:

“Negatif duygular kötü ve yıkıcıdır.”

“Başkaları duygularımı onaylamazsa yanlış şeyler hissediyordum.”

Üyelerden duygusal yeme ile en çok ilişkili olduğunu düşündükleri mitlerini yazmaları istenir. “Bu duyguyu hissetmeye dayanamam.” miti, duygusal yeme anlarında en çok kullanılan mitler arasındadır. Grup lideri şeytanın avukatı tekniği ile danışanların bu mitini ele alabilir ve bu tekniği kendilerine uygulama konusunda üyeleri cesaretlendirebilir.

Oturumun Sonlandırılması

Üyelere oturum içinde kendilerini rahatsız eden bir konu ya da eklemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulduktan sonra oturum sonlandırılır.

9.Oturum

Kazanımlar

Üyeler,

- 1.Kabul becerilerini geliştirir.
- 2.Duygusal yemeyi bırakma konusunda taahhütte bulunur.

Gerekli Formlar & Materyaller

-

Süreç

Duygudurum Kontrolü

Üyelere oturuma hangi duygularla geldikleri sorulur.

Yarım Gülümseme (Safer, Telch, ve Chen, 2013, ss. 159-161)

“Bugüne kadarki çalışmalarımızda farkındalık deneyimlerinde kabulün önemini sıkça vurguladık. Yüz kaslarının gergin ve sıkı olduğu durumlarda bir şeyi kabul etmek zordur. Yarım gülümseme çalışması yüz kaslarınızı gevşeterek içsel kabulü kolaylaştırmak içindir. İnsanların yüz ifadelerinin beyin ile iletişim kurduğunu gösteren araştırmalar vardır. Yani içsel yaşantıların yüze yansması gibi, yüzün aldığı ifade de duyguları etkileyebilmektedir.”

“Şimdi lütfen yüzünüze nötr bir ifade takının. Size yardımcı olacağını düşünürseniz gözlerinizi kapatabilirsiniz. Nötr yüz ifadenizden çok kızdığınız zamanlarda yüzünüzde beliren ifadeye geçin. Eğer zorluk çekerseniz bir şeye gerçekten çok kızdığınız bir anı düşünebilirsiniz. Yüzünüz bu pozisyondayken içsel deneyimlerinizin neler olduğuna dikkat edin. Şimdi diyaframınızdan derin bir nefes alarak yüzünüzü tekrara nötr ifadeye döndürün. Birkaç saniye bu ifadeye kalın. Şimdi korkmuş ve yüksek derece endişeli olduğunuz zamanki yüz ifadenize geçin. İhtiyaç duyarsanız gerçekten korktuğunuz bir zamanı hatırlayabilirsiniz. İçsel deneyiminizin ne olduğunu gözleyin. Derin diyafram nefesleri alarak yüz kaslarınızı yeniden nötr pozisyona getirin. Birkaç saniye bu şekilde bekleyin. Şimdi çok üzgün ve mutsuz olduğunuz bir andaki yüz ifadenizi takının. Bu esnada içsel deneyiminizin ne olduğunu gözlemleyin. Daha sonra yavaşça nötr yüzünüze geri dönün.

Şimdi ağzınızın kenarlarını yarım gülümseme için hafifçe yukarı döndürün. Yarım gülümsediğiniz zaman yüzünüz tamamen gevşer. Soğuk bir ütü yüzünüzün, omuzlarınızın ve boynunuzun kaslarını düzleştiriyormuşçasına gevşeyin. Şu an yalnızca dudaklarınızı hafifçe yukarı doğru döndürüyorsunuz ancak yine de nötr yüzden farklı bir ifadedesiniz. Yarım gülümseme ne kasların sıkılması ne de zoraki bir gülümsemedir. Mona Lisa'nın ifadesini hatırlamak yardımcı olabilir. O pozisyonda kalın ve içsel deneyiminize dikkat edin.”

Üyelere farklı yüz ifadeleri esnasında içsel deneyimlerinin neler olduğunu sorulur. Yarım gülümseme esnasında kabule açıklığın artıp artmadığı hakkında konuşulur.

Köprüleri Yakmak (Safer, Telch, ve Chen, 2013, ss. 167-168)

“Lütfen sandalyenizde rahat bir şekilde oturun ve ayaklarınızın zemine tam bastığından emin olun. Birkaç derin diyafram nefesi alın. Gözlerinizin odaklanacağı bir nokta seçin ya da yardımcı olacağını düşünürseniz kapatın. Bir sahilde oturduğunuzu ve karşıdaki adayı izlediğinizi hayal edin. Bu ada duygusal yeme adasıdır. Adanın nasıl görüldüğünü, neye benzediğini, üzerinde neler olduğunu gözünüzde canlandırın. Daha sonra sizi adadan ayıran suyun köpek balıkları ile dolu olduğunu ve oraya ulaşmanın tek yolunun aradaki köprü olduğunu düşünün. Bu köprünün her bir ayağı sizi duygusal yemeye götüren unsurlardan birini temsil ediyor. Her birinin neler olduğunu düşünmek için zaman ayırın. Şimdi, köprünün her ayağına dinamit yerleştirdiğinizi hayal edin. Güvenli bir şekilde tekrar

kıyıya vardığınızda dinamitleri patlattığınızı hayal edin. Tüm köprü havaya uçana dek patlattığınız her bir köprü ayağını tek tek gözünüzde canlandırın. Duygusal yeme adasına giden köprünüzü yakmış bulunuyorsunuz. Duygusal yeme artık bir seçenek değildir. Duygusal yeme dürtüsü hissettiğiniz bir durumda olduğunuzu, adaya tekrar baktığınızı ve “Oh, o köprüyü yaktım, duygusal yeme artık bir seçenek değil.” dediğinizi hayal edin.”

Üyelere çalışma esnasında neler yaşadıkları sorulur.

Yeniden Taahhüt (Safer, Telch, ve Chen, 2013, ss. 168)

“Bir şeyi gerçekleştirmek için taahhütte bulunan insanların o şeyi başarma olasılığı daha yüksektir. Bu yüzden, ilk oturumda yaptığımız gibi, duygusal yemeyi bırakmak konusunda yüksek sesle yeniden taahhütte bulunmanızı isteyeceğim. İlk oturum ile kıyasladığımızda şu anda birçok beceri ve donanıma sahipsiniz. Duygusal yeme sizin işinize yaramadı. Duygularınıza başa çıkmak için yemek yemeniz hayat kalitenizi kötü yönde etkiledi. Bunu durdurmak istediniz. Şimdi bir an durun ve akıl zihniniz ile irtibata geçin. Duygusal yemeyi bırakmak ve ona geri dönmek için hazır olduğunuzda yeniden taahhütte bulunun.”

Üyeler gönüllülük sırasına göre taahhütte bulunduktan sonra bu deneyimin onlar için nasıl olduğu sorulur.

Oturumun Sonlandırılması

Üyelere oturum içinde kendilerini rahatsız eden bir konu ya da eklemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulduktan sonra oturum sonlandırılır.

10.Oturum

Kazanımlar

Üyeler;

- 1.Grup süreci boyunca edindikleri kazanımları geleceğe nasıl taşıyacaklarını planlar.
- 2.Oturumlar boyunca ifade etmek isteyip edemedikleri bir konu/konular varsa dile getirir.
- 3.Grup lideri ve diğer üyelerle vedalaşır.

Gerekli Formlar & Materyaller

Üye sayısı kadar kağıt ve kalem

Süreç

Duygudurum Kontrolü

Üyelere son oturumda olmak ile ilgili duygularının neler olduğu sorulur. Grup lideri kendi duygularını da paylaşır.

Sürecin Değerlendirilmesi

Üyelere sırası ile aşağıdaki sorular yöneltilir:

1.Grup süreci boyunca duygusal yeme ile baş etme konusunda kendinizde hangi değişimleri gözlemlediniz?

2.Edindiğiniz kazanımları geleceğe taşımak için neler yapmayı planlıyorsunuz?

3.Süreç boyunca sizi rahatsız eden ya da eksik kaldığını düşündüğünüz konu/konular oldu mu? Varsa neler?

4.Bana ya da grup üyelerine söylemek isteyip söyleyemediğiniz bir şey varsa şu anda bunu yapmak için son fırsatınız.

Sonlandırma Çalışması

Sonlandırma çalışması grup liderinin tercihinine göre değişiklik gösterebilir. Bu grupta her üyeye bir kağıt ve kalem dağıtılmış, üyeler kağıtlara kendi isimlerini yazmışlardır. Ardından kağıtlar üyeler arasında sırayla dolaşmış ve her üye için gruptaki diğer üyeler tarafından olumlu geribildirimler yazılmıştır. Kağıtlar üyeler arasında gezdirilirken her geribildirimden ardından yelpaze şeklinde katlanmış, böylece herkes yalnızca kendi yazdığı cümleyi görmüştür. Her üye için tüm üyeler tarafından olumlu geribildirimler yazıldıktan sonra elde edilen yelpaze o kişiye verilmiştir.

EK 6. GRUP KURALLARI FORMU

GRUP KURALLARI

1. **Gizlilik İlkesi:** Grup üyeleri grupta konuşulanlar hakkında grup dışında konuşmamalıdır.
2. **Gönüllülük İlkesi:** Üyeler gruba katılırken, grupta paylaşım yaparken ve geribildirim verirken gönüllü olmalıdır. Üyeler kendilerini diledikleri oranda açabilir.
3. **Devamlılık ve Dakiklik:** Gruba düzenli devam edilmelidir. Gruba geç kalınmamalıdır. Gruba gelemeyecek veya geç kalacak bir üye olursa grup liderini bilgilendirmelidir.
4. **Cep Telefonu:** Oturumun başlangıcından bitişine kadar telefonlar sessiz ve titreşimsiz halde olmalıdır veya tamamen kapatılmalıdır.
5. **Yiyecek-İçecek:** Oturumlar süresince su dışında herhangi bir şey tüketilmemeli ve su dışında herhangi bir yiyecek-içecek ile gelinmemelidir.
6. **Doğrudan İletişim Kurmak:** Üyeler birbirleri ve grup liderleri ile iletişim kurarken iletişim kurdukları kişi ile göz temasında bulunmalı ve iletişim kurdukları kişiye “sen” diye hitap etmelidir.
7. **Saygı:** Üyelerden birisi konuşurken üye dinlenmeli ve sözü kesilmemelidir. Anlatılanlara ve paylaşılanlara saygı gösterilmelidir. Farklılıklar hoşgörü ile karşılanmalıdır.
8. **Kendi Adına Konuşmak:** Her üye kendini açarken veya geribildirim verirken genellemelerden kaçınmalı ve kendi adına konuşmalıdır.

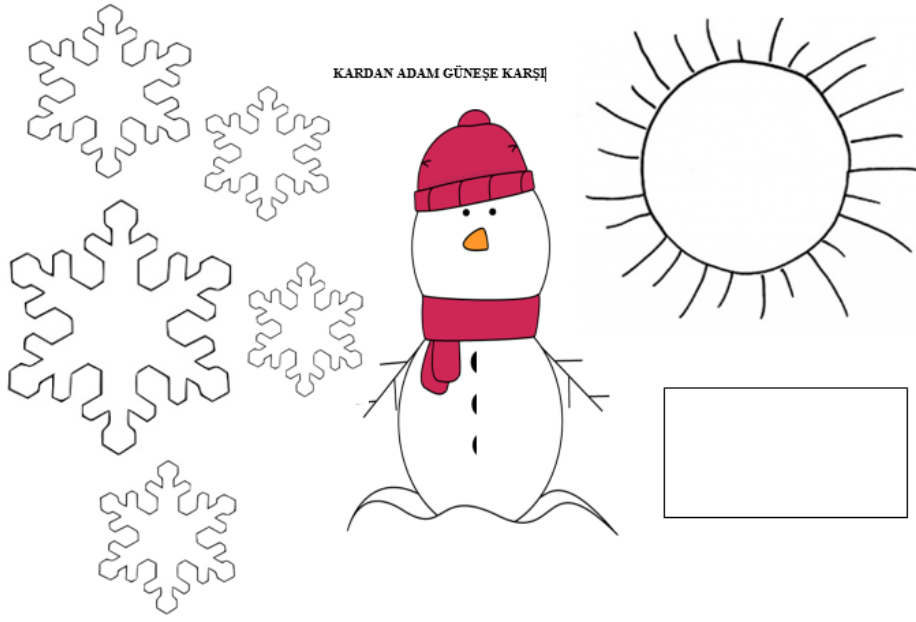
Yukarıda yazılı olan grup kurallarını okudum, anladım ve grup kurallarına uyacağıma söz veriyorum. Grup oturumlarının süpervizyon alınabilmesi amacı ile video kaydına alınmasına izin veriyorum.

İmza:

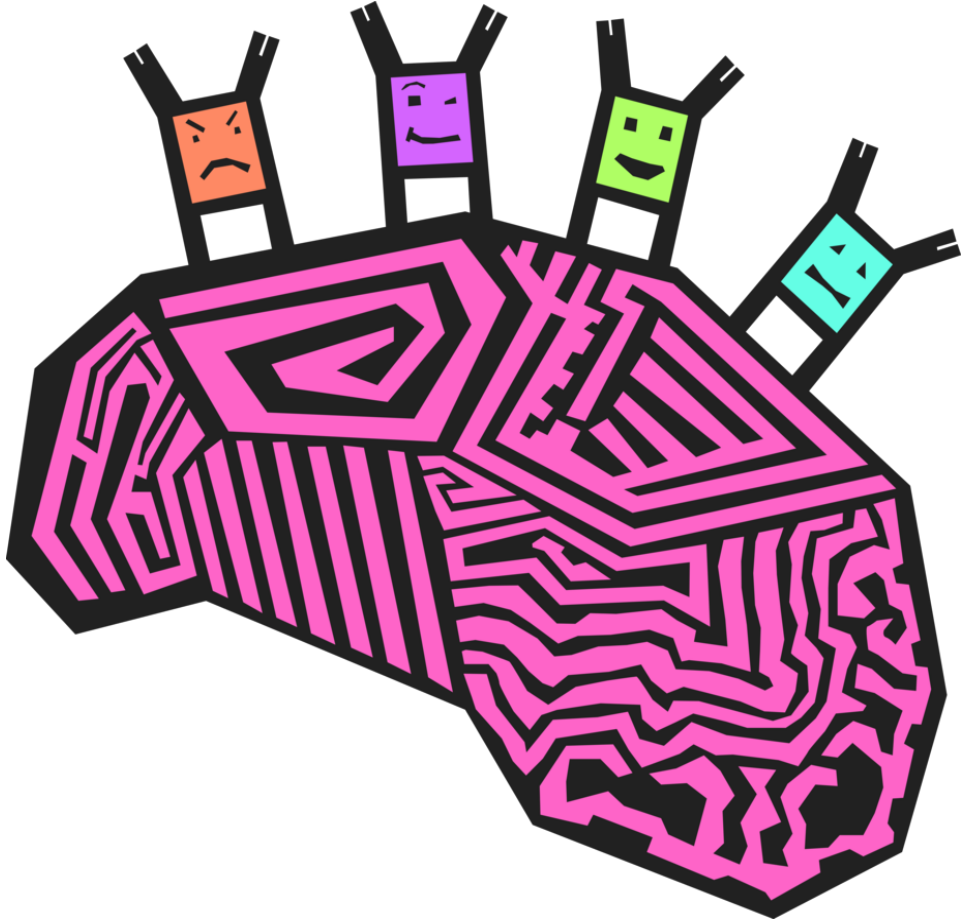
İsim-Soyisim:

Tarih:

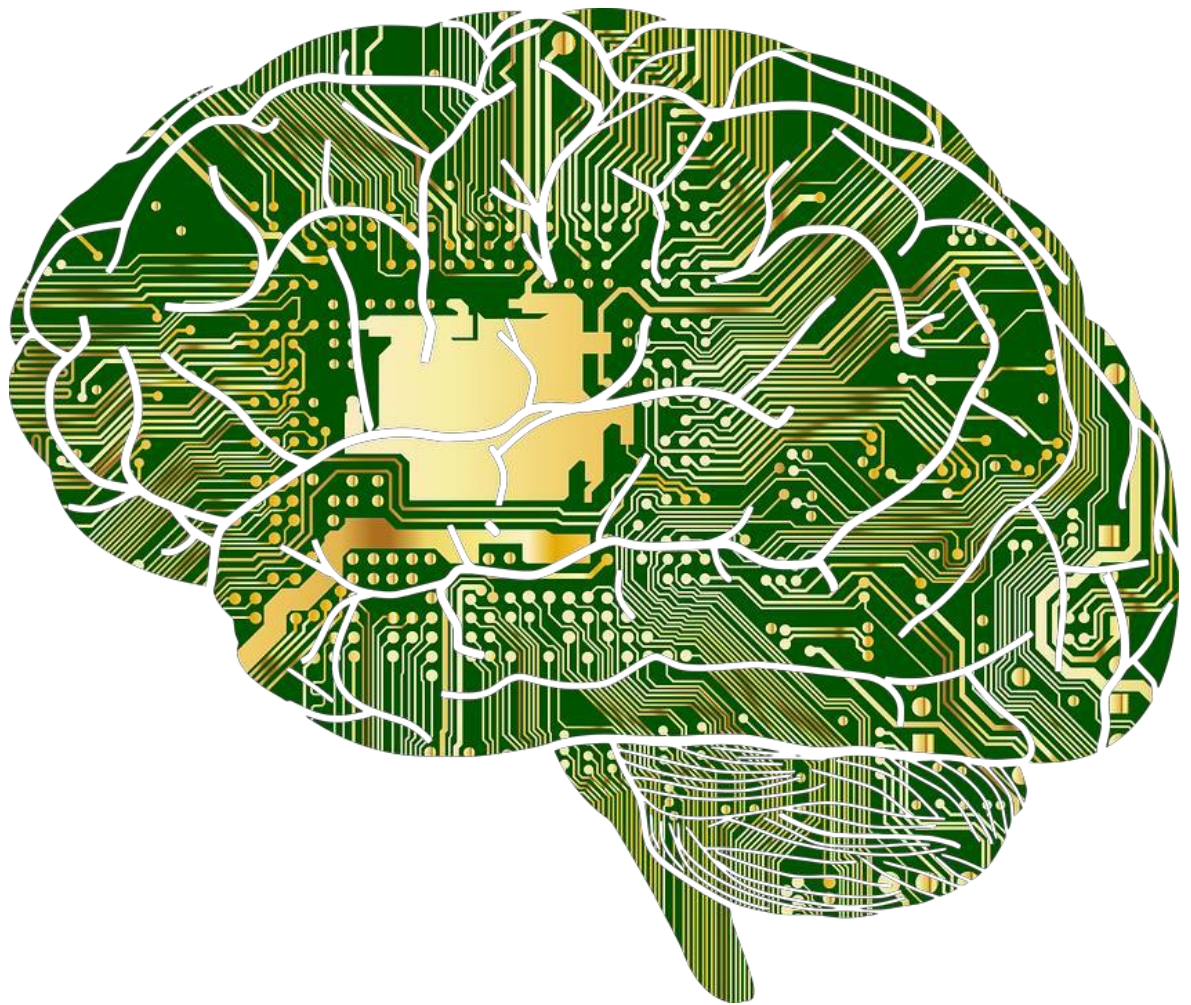
EK 7. AMACIN KİŞİSELLEŞTİRİLMESİ FORMU



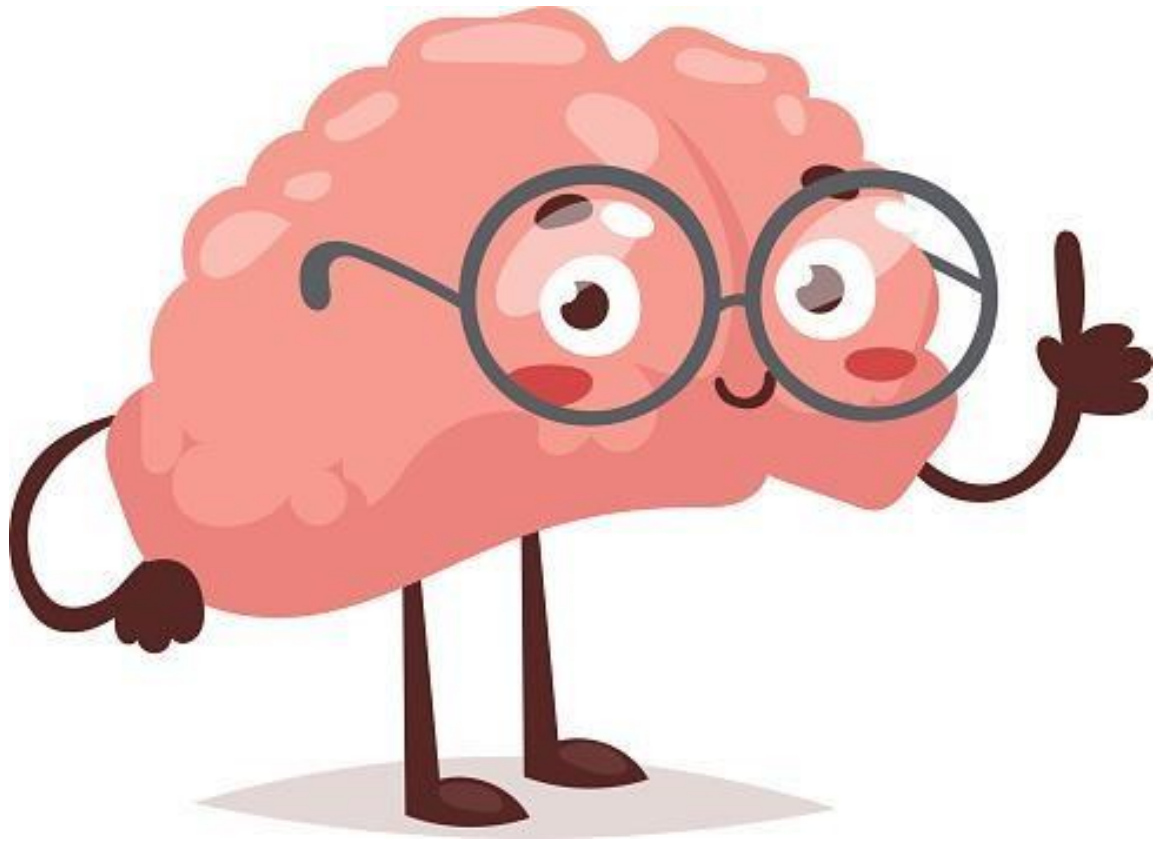
EK 8. ÜÇ ZİHİN GÖRSELLERİ (SIRASI İLE DUYGU ZİHİN, MAKUL ZİHİN VE AKİL ZİHİN)



<https://www.deviantart.com/qubodup/art/Abstract-Brain-Emotions-370761293>



<https://pixabay.com/en/anatomy-biology-brain-thought-mind-1751201/>



https://www.123rf.com/photo_59229829_stock-vector-smart-brain-character-cartoon-mind-cute-human-organ-creativity-concept-graphic-smart-brain-character.html

EK 9. ÜÇ ZİHİN ÇALIŞMA KAĞITLARI

DUYGU ZİHİN



Duygu zihin, kontrolün duygularınızda olduğunu düşündüğünüz ve eylemlerinizin mevcut duygusal durumunuz tarafından kontrol edildiği zihin durumudur.

Düşünme serin ve mantıklı olmaktan ziyade sıcaktır.

Davranış ölçülü ve mantıklı bir şekilde değerlendirilmiş sonuçlara sahip olmak yerine fevridir.

Lütfen aşağıdaki soruların yanıtlarını not ediniz. Dilerseniz arka sayfayı da kullanabilirsiniz.

1)Hafta içerisinde kontrolün duygu zihnimde olduğu zamanlar nelerdi?

.....
.....
.....

2)Duygu zihnimi deneyimlemek nasıldı?

.....
.....
.....

3)Duygu zihnim bana ne diyor?

.....
.....
.....

3)Kontrol duygu zihnim yerime akıl zihnimde olsaydı neler farklı olurdu?

.....
.....
.....

MAKUL ZİHİN



Makul zihin, davranışlarınızın kontrolünün makul düşünme ve mantıkta olduğu anlamındadır.

Makul zihinde düşünme ve duygular serindir.

Durumlara ölçülü ve aşırı tepkili olmayan şekilde yaklaşılır.

Lütfen aşağıdaki soruların yanıtlarını not ediniz. Dilerseniz arka sayfayı da kullanabilirsiniz.

1)Hafta içerisinde kontrolün makul zihnimde olduğu zamanlar nelerdi?

.....
.....
.....

2)Makul zihnimi deneyimlemek nasıldı?

.....
.....
.....

3) Makul zihnim bana ne diyor?

.....
.....
.....

4) Kontrol makul zihnim yerime duygu zihnimde olsaydı neler farklı olurdu?

.....
.....
.....

AKIL ZİHİN



Akil zihin sezgisel, sakin, barış dolu ve emindir.

Akil zihin gözlemeleme, hissetme, analiz etme, sezgi ve benzeri şekillerde tüm bilme yollarının bir birleşimidir.

Akil zihinde gerçeği bilme, anlama ve deneyimleme hissi vardır.

Akil zihinde gerçek kendiniz ve değerlerinizi, kendi içsel bilgeliliğiniz size yol gösterir.

Lütfen aşağıdaki soruların yanıtlarını not ediniz. Dilerseniz arka sayfayı da kullanabilirsiniz.

1) Akil zihnimi bulmak için ne yaptım?

.....
.....

2) Akil zihnimi deneyimlemek nasıldı?

.....
.....

3) Akil zihnim bana ne diyor?

.....
.....

4) Duygusal yeme dürtüsü ortaya çıktığı zaman akil zihnim bana ne diyor?

.....
.....

EK 10. OLASI SONUÇLARA YÖNELİK NOT KAĞITLARI

Duygusal Yememenin En İyi 5 Sonucu	Duygusal Yememenin En İyi 5 Sonucu	Duygusal Yememenin En İyi 5 Sonucu	Duygusal Yememenin En İyi 5 Sonucu
1).....	1).....	1).....	1).....
2).....	2).....	2).....	2).....
3).....	3).....	3).....	3).....
4).....	4).....	4).....	4).....
5).....	5).....	5).....	5).....

Duygusal Yememenin En İyi 5 Sonucu	Duygusal Yememenin En İyi 5 Sonucu	Duygusal Yememenin En İyi 5 Sonucu	Duygusal Yememenin En İyi 5 Sonucu
1).....	1).....	1).....	1).....
2).....	2).....	2).....	2).....
3).....	3).....	3).....	3).....
4).....	4).....	4).....	4).....
5).....	5).....	5).....	5).....

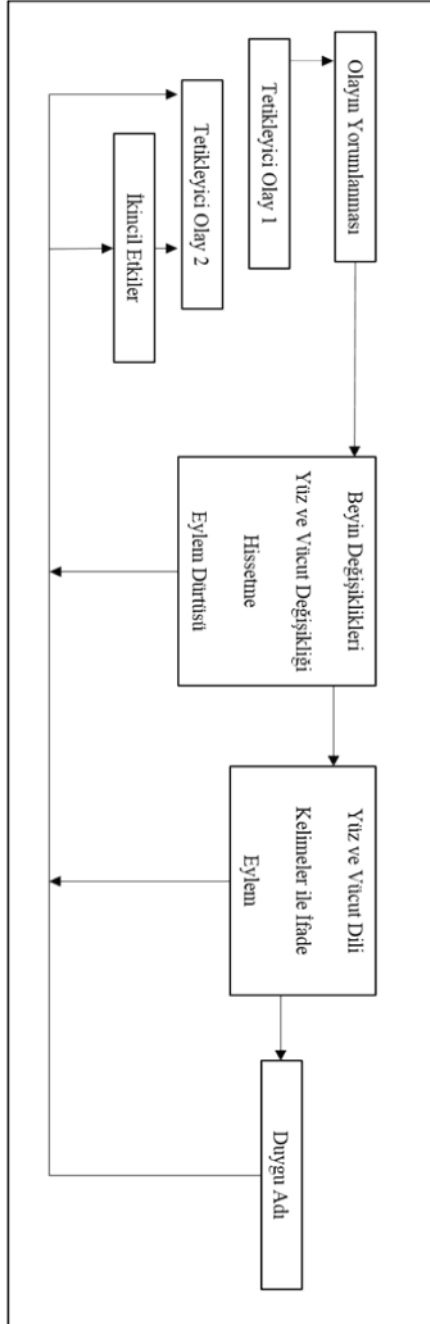
Windows'u etkin
Windows'u etkin
ayarlarına gidin.

Duygusal Yememenin En Kötü 5 Sonucu	Duygusal Yememenin En Kötü 5 Sonucu	Duygusal Yememenin En Kötü 5 Sonucu	Duygusal Yememenin En Kötü 5 Sonucu
1).....	1).....	1).....	1).....
2).....	2).....	2).....	2).....
3).....	3).....	3).....	3).....
4).....	4).....	4).....	4).....
5).....	5).....	5).....	5).....

Duygusal Yememenin En Kötü 5 Sonucu	Duygusal Yememenin En Kötü 5 Sonucu	Duygusal Yememenin En Kötü 5 Sonucu	Duygusal Yememenin En Kötü 5 Sonucu
1).....	1).....	1).....	1).....
2).....	2).....	2).....	2).....
3).....	3).....	3).....	3).....
4).....	4).....	4).....	4).....
5).....	5).....	5).....	5).....

Windows'u etkin
Windows'u etkin
ayarlarına gidin.

EK 11. DUYGULARI TANIMLAMAK İÇİN MODEL



(Safer, Telch ve Chen, 2013, ss.149)

EK 12. DUYGU LİSTESİ

Acıma	Hayret	Nefret
Acizlik	Hayranlık	Neşe
Aidiyet	Heyecan	Öfke
Alınma	Hırs	Panik
Anlaşılmama	Hiddet	Pişmanlık
Arınmışlık	Huzur	Sevgi
Aşk	Huzursuzluk	Sevinç
Ayıplama	Hüzün	Sıkıntı
Azim	İhtiras	Sinirlilik
Bağımsızlık	İntikam	Suçluluk
Başarı	İsyan	Şaşkınlık
Başarısızlık	Kasvet	Şefkat
Beceriksizlik	Kaygı	Şehvet
Bezginlik	Keder	Şüphe
Bıkkınlık	Keyif	Tasa
Cesaret	Kırgınlık	Tedirginlik
Coşku	Kırılmak	Telâş
Çaresizlik	Kıvanç	Tiksinti
Çatışma	Kızgınlık	Tutku
Çekingenlik	Korku	Umursamazlık
Çelişki	Kuşku	Umut
Çökkünlük	Mahcubiyet	Umutsuzluk
Dargınlık	Merak	Utanç
Dinginlik	Merhamet	Ürperti
Efkâr	Minnettarlık	Yalnızlık
Endişe	Mizah	Yetersizlik
Gerilim	Mutluluk	Yılgınlık
Güven	Mutsuzluk	
Güvensizlik		
Haset		
Hasret		

**EK 13. DUYGULARI GÖZLEMEN VE AÇIKLAMAK İÇİN ÇALIŞMA
KÂĞIDI**

Duygunun Adı	
Tetikleyici Olay	
Yorumlar	
Bedensel Tepkiler	
Eylem Dürtüleri	
Duygunun İşlevi	

**EK 14. DUYGU ZİHNE OLAN HASSASİYETİ AZALTMAK İÇİN ÇALIŞMA
KÂĞIDI**

	HEDEFLERİM	YAPTIKLARIM
FİZİKSEL HASTALIĞIN/RAHATSIZLIĞIN TEDAVİSİ		
YEMEYİ DENGелеMEK		
DUYGUDURUM DEĞİŞTİREN MADDELERDEN UZAK DURMAK		
UYKUYU DENGелеMEK		
EGZERSİZ YAPMAK		
ÖZGÜVEN VE YETERLİK HİSSİNİ DESTEKLEYEN ETKİNLİKLER YAPMAK		

EK 15. POZİTİF DUYGULARI ARTIRMAK İÇİN ÇALIŞMA KAĞIDI

	HEDEFLERİM	YAPTIKLARIM
GÜNLÜK KEYİFLİ DENEYİMLERİ ARTIRMA		
UZUN DÖNEMLİ POZİTİF OLAYLAR		
İLİŞKİLERE DİKKAT ETME		
KAÇINMAKTAN KAÇINMA		
POZİTİF DENEYİMLERİN FARKINDALIĞINI ARTIRMA		

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Merve TÜRK

Doğum Yeri ve Tarihi: Fethiye, 30.06.1993

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Öğrenimi: Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Bildiği Yabancı Diller: İngilizce

İş Deneyimi

Çalıştığı Kurumlar: Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü/Araştırma Görevlisi

İletişim

E-posta Adresi: pdr.merveturk@gmail.com

İNTİHAL RAPORU

ÖZET

FARKINDALIK TEMELLİ PSİKOĞİTİM PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL YEME, KONTROLSUZ YEME VE DUYGULARI YÖNETME BECERİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

TÜRK, Merve
Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
Tez Danışmanı: Doç. Dr. S. Gülferm Çakır
Temmuz 2018, viii+110 sayfa

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilen farkındalık

Sıra No	Başlık	Sayfa
1	Özet	11
2	İçindekiler	11
3	1. Bölüm	14
4	2. Bölüm	14
5	3. Bölüm	14
6	4. Bölüm	14
7	5. Bölüm	14
8	6. Bölüm	14
9	7. Bölüm	14
10	8. Bölüm	14
11	9. Bölüm	14
12	10. Bölüm	14

Doç. Dr. S. Gülferm ÇAKIR

S. Gülferm Çakır