



BESLENMEDE FARKINDALIK

Y. Birol Saygı^{1*}, Irmak Saygı²

¹⁾ Bahçeşehir Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, İstanbul, Türkiye

²⁾ Brunel University London College of Health, Medicine and Life Sciences
Post-Graduate Studies, London, UK

Geliş / Received: 02.08.2021; Kabul / Accepted: 12.12.2021; Online baskı / Published online: 18.12.2021

Saygı, Y.B., Saygı, I. (2021). Beslenmede farkındalık. *GIDA* (2021) 46 (6) 1494-1504 doi: 10.15237/gida.GD21109.

Saygı, Y.B., Saygı, I. (2021). Mindful Eating. GIDA (2021) 46 (6) 1494-1504 doi: 10.15237/gida.GD21109.

ÖZ

Farkındalık, kişinin mevcut deneyimine tam dikkat ve farkındalık getirme kapasitesidir. Beslenmede farkındalık yemek seçimine ve yemek yeme deneyimine dikkat getirir. Bugün, farkındalık ve buna yardımcı teknikler günlük hayattaki binlerce insanın depresyon, kronik kaygı gibi klinik problemlerin yanında problem çözme, duygu regülasyonu gibi sıklıkla karşılaşılan ruhsal ve bilişsel sorunlarla baş etmesine yardımcı olarak kişilerin daha ana odaklı ve bilinçli şekilde yaşamasına yardımcı olmuştur. Yemek insanoğlunun yaşamını sürdürmesi için gereken en temel unsurlardan biridir ve beslenme bütün canlılar için günlük rutinin ayrılmaz bir parçasıdır. Bu bağlamda da farkındalık durumunun beslenmeyi etkilemesi, aynı şekilde beslenmenin farkındalığı arttıracak tekniklerde kullanılabilmesi kaçınılmazdır. Buna bağlı ortaya çıkabilecek sorular beslenmede farkındalığın kökeni, kişi üzerinde etkileri ve uygulamalarını kapsamaktadır. Söz konusu çalışma güncel verilerle bu bağlamı ve oluşabilecek soruları aydınlatmayı amaçlamıştır.

Anahtar kelimeler: Farkındalık, beslenmede farkındalık, beslenme alışkanlıkları, psikolojik yaklaşımlar

MINDFUL EATING

ABSTRACT

Mindfulness is the capacity to bring full attention and awareness to one's current experience. Correspondingly, Mindful eating brings attention to food choice and eating experience. Today, mindfulness and its assistive techniques have helped thousands of people, including the clinical population, in their daily lives to cope with clinical problems such as depression and chronic anxiety, as well as frequently encountered mental and cognitive problems such as problem solving and emotion regulation in addition to helping people to live more focused and consciously. Food is one of the most basic elements required for the survival of human beings, and nutrition is an integral part of the daily routine for all living things. In this context, it is inevitable that the mindfulness affects food choices and eating habits as well as the food's role on mindfulness meditations which can increase awareness. Due to this fact, the arise of the questions regarding the origins, effects and applications of mindful eating become inevitable. Therefore, this aforementioned study aimed to clarify this concept and related questions based on the latest findings.

Keywords: Mindfulness, mindful eating, eating habits, psychological approaches

*Yazışmalardan sorumlu yazar / Corresponding author

✉: yasarbirol.saygi@sad.bau.edu.tr

☎: (+90) 532 294 98 57

Y. Birol Saygı; ORCID no: 0000-0001-9829-960X

Irmak Saygı; ORCID no: 0000-0002-8051-7987

FARKINDALIK

Farkındalığın Kökeni

Bugün yaygın olarak İngilizce karşılığı olan Mindfulness tercih edilse de Türkçe ismiyle Öz-Farkındalık, Bilinçli Farkındalık ya da Farkındalık, kavram olarak kökenini Budizm'den alır. Buna göre de Pali dilindeki karşılığı Sampajañña'dır. Bu kavram yine Pali dilindeki sati (farkındalık) ve samprajanya (açık, temiz algılama) kelimelerinin birleşiminden türetilmiştir (Schuman-Olivier vd., 2020). Farkındalık geleneksel anlamıyla kişinin dikkatini şimdiki anda toplayarak kendi benliğindeki ve benliğinin dışındaki durumları yargılamaksızın kabullenebilme kapasitesini işaret eder (Grecucci vd., 2015). Bununla birlikte Farkındalık meditasyonları olarak bilinen bir kısım uygulama da bu farkındalığı arttırmak için geçmişten bugüne kullanılmaktadır. Tekrardan not edilmelidir ki farkındalık zihinsel bir durumdur, farkındalık uygulamaları ya da meditasyonları zihni bu duruma getirmeye ya da bu durumu arttırmaya yarayan tekniklere denmektedir. Bu noktada beslenmede farkındalığın sezgisel yeme (intuitive eating) ile karıştırılmaması önemlidir. Sezgisel yeme resmi olarak 1995 yılında iki diyetisyen tarafından ortaya konmuş bir kavramdır ve diyetlere başka bir ifadeyle gıdaları iyi, kötü diye etiketlemeye karşı çıkan yaklaşımı ifade eder. Bu kapsamda da beslenme için kişilerin odağının temelde açlık ve tokluk duyguları üzerine çevrilmesi gerektiğini belirtir. Beslemede farkındalıkla karşılaştırıldığında her iki yaklaşımda da kişinin mevcut beslenmeyle bağıntılı bedensel algısına odaklanmak unsur olarak öne çıksa da sezgisel yeme kapsamında beslenmede farkındalıkta olduğu gibi kendisiyle özdeşleşmiş bir teknik, uygulama veya meditasyon barındırmaz (Kerin vd., 2019; Warren vd., 2017).

Kökeni eski olsa da farkındalık bugünkü popülerliğini çoğunlukla Farkındalık Bazlı Stres Azaltma (MBSR) ve Farkındalık Tabanlı Bilişsel Terapi (MBCT) programlarının geliştiricisi Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn'e borçludur (Kabat-Zinn, 1991; Wielgosz vd., 2019). Kabat-Zinn'in çalışmaları halk popülerliğinin ötesinde Farkındalık kavramının psikoloji literatüründe yer alması açısından önemlidir. Başta Kabat-Zinn'in

çalışmalarını yürüttüğü Massachusetts Teknoloji Üniversitesi olmak üzere bugün Oxford ve Harvard Üniversiteleri dahil pek çok üniversitenin bilimsel olarak Farkındalık üzerine çalışan spesifik bölümleri mevcuttur.

Farkındalığa Psikolojik Yaklaşımlar

Bununla birlikte literatürde de farkındalık kavramına farklı yaklaşımlar söz konusudur (Çizelge 1). Bunlardan biri Kabat-Zinn'in kavramın geleneksel kökenlerine uygun pasif yaklaşımında Farkındalık terimi, belirli bir şekilde bilinçli olarak mevcut anda ve yargısız olarak dikkat etmek" olarak tanımlanmıştır. Buna karşılık Harvard Üniversitesi'nden Prof. Dr. Ellen Langer'ın öncülüğünde farkındalığa aktif yaklaşım mevcuttur. Langer, Farkındalığı Mindlessness (kişinin kendindeki ve çevresindeki durumlara karşı bilinçsizliği) durumunun aksi olarak şimdiki anın tamamen farkında, ona dahil olduğumuz ve değişiklikleri de fark etmeye açık olduğumuz esnek bir zihinsel durum olarak tanımlar (Langer, 2000). Langer'ın tanımındaki aktiflik dikkatin anın farkında olabilmek adına mevcut bir duruma aktif olarak yönlendirilmesi, başka bir ifadeyle farkındalığın bir araç olarak kullanılması gerekliliğinden gelir. Buna rağmen, Gelenek ve Kabat-Zinn mevcut durumların herhangi birine odaklanmadan hepsini yargısızca kabullenmeyi işaret eder (Compton ve Hoffman, 2018).

Farkındalığın Kişilere Etkileri

Farkındalık hali nedir ve farkındalık uygulamaları ne işe yarar, nasıl çalışır? Farkındalık zihinsel bir durumu ifade ettiğinden deneyimseldir ve kavramsal olarak açıklamak oldukça zordur. Bilişsel olarak farkındalık pasif yaklaşımla kişilerin çevresindekileri yargılamadan kabul etmesini sağlar. Odağın şimdiki çevrede olması dikkatin anda toplanmasına geçmişin ve geleceğin yarattığı stres ve kaygıyı azaltarak şu anın keyfine varabilmeye yardımcı olur. Aktif yaklaşımın da amacı aynıdır. Fakat bu yaklaşımda dikkati anda toplayabilmek için kişinin andaki bir varlık veya durumla etkileşmesini gereklilik koşar.

Farkındalığın, özellikle farkındalığa dair tekniklerin psikolojik müdahale (intervention) olarak uygulandığı deneyler sonucunda

katılımcılarda görünen bilişsel yansımalarını başlıca kişi raporlarından almak mümkündür. Bununla birlikte son yıllardaki nörobilim çalışmaları da bu konuda literatüre önemli katkılarda bulunmuştur. Örnek olarak 2012 yılında Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Prof. Dr. Gaëlle Desbordes ve arkadaşları tarafından fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) kullanılarak gerçekleştirilen çalışma göstermiştir ki iki aylık farkındalık meditasyonu eğitimi alan katılımcıların öncesi ve sonrası görüntülemelerinde katılımcılara duygusal yoğunluktaki resimler sunulduğunda beyinde duyguların işlenmesinde temel bir rol oynayan amigdalanın aktivitesinde önemli bir azalma görülmüştür (Powell, 2018). Bunu 2018 yılında

takip eden Prof. Dr. Benjamin Shapiro ve meslektaşları tarafından gerçekleştirilen 12 depresyon hastası üzerinde gerçekleştirilen ve Kabat-Zinn tarafından geliştirilen Farkındalık Tabanlı Bilişsel Terapi (MBCT)'nin etkisini araştıran başka bir çalışmada da sadece amigdalaya bağlı strese değil, katılımcıların bilişsel, ruhsal ve nöral mekanizmalarında da iyileşme gözlemlendiği rapor etmiştir. Ek olarak, farkındalık uygulamalarının, katılımcıların raporlarıyla fMRI'leri (beyinde utanç gibi düşüncesele geliştirilmiş duyguların regülasyonunda önemli rol oynayan anterior singulat korteksin aktivitesi) incelendiğinde 'beyinde sessizleşme' denilebilecek, spekülatif olarak faydalı bir etkisi bulunmuştur (Deliperi vd., 2011).

Çizelge 1. Farkındalığa (Mindfulness) psikolojik yaklaşımlar

<i>Pasif Yaklaşım</i>	<i>Aktif Yaklaşım</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Her iki yaklaşım için de farkındalık öğrenebilen bir beceri olarak tanımlanır. - Her iki yaklaşım için odak mevcut andadır. 	
<ul style="list-style-type: none"> - Budist geleneğe uygundur. - Kişilerin anı yargılamadan kabul etmesini öğütler. - Önemli temsilcisi Jon Kabat-Zinn'dir. 	<ul style="list-style-type: none"> - Farkında olma hali Mindlessness (kişinin kendindeki ve çevresindeki durumlara karşı bilinçsizliği) durumunun aksi olarak tanımlanır. - Dikkati anda toplayabilmek için kişinin andaki bir varlık veya duruma etkileşmesini gereklilik koşar. - Önemli temsilcisi Ellen Langer'dır.

BESLENMEDE FARKLILIK

Beslenmede Farkındalığın Kökeni

Farkındalık, dikkati şimdiye yönelmeyi gerektirdiğinden günlük hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır ve etkileri de yine günlük hayatta gözlemlenebilir. Bugün, farkındalık ve buna yardımcı teknikler günlük hayattaki binlerce insanın depresyon, kronik kaygı gibi klinik problemlerin yanında problem çözme, duygu regülasyonu gibi sıklıkla karşılaşılan ruhsal ve bilişsel sorunlarla baş etmesine yardımcı olarak kişilerin daha ana odaklı ve bilinçli şekilde yaşamasına yardımcı olmuştur. Yemek insanoğlunun yaşamını sürdürmesi için gereken en temel unsurlardan biridir ve beslenme bütün canlılar için günlük rutinin ayrılmaz bir parçasıdır. Bu bağlamda da farkındalık durumunun beslenmeyi etkilemesi, aynı şekilde beslenmenin

farkındalığı arttıracak tekniklerde kullanılabilmesi kaçınılmazdır. Literatürde beslenmede farkındalığın ilk kez 90'ların sonunda Kristeller ve Hallet'in Farkındalık Tabanlı Beslenme Terapisi (MB-EAT)'nin Tıkanırçasına Yeme Bozukluğu (Binge Eating Disorder) teşhisi konmuş obeziteli kadınlar üzerine etkisini araştırmasında karşılaşılar (Burton. 2020; Ives-Deliperi vd. 2011; Kristeller, 2015; Warren vd., 2017).

Beslenmede Farkındalığa Psikolojik Yaklaşımların Uygulanması

Bahsedildiği üzere, farkındalıkta pasif ve aktif yaklaşımlarının her ikisinin de merkezinin şimdi olmasının yanında aktif yaklaşım günlük durum ve objelerle etkileşimi gerektirir. Bu kapsamda beslenme farkındalıkta iki şekilde yer alabilir. İlk olarak beslenmede farkındalığa, genel farkındalığa

uygun nitelikte zihinsel bir durum olarak ulaşmaktan söz edilebilir. Bu zihinsel durum da kişinin duyuşsal ve bilişsel deneyimlerine odaklanarak (pasif yaklaşımda yargılamadan) andaki beslenmesine olan yaklaşımına denk gelmektedir. İkinci olarak aktif yaklaşımda gıdaların, farkındalığı arttırmak için bir araç; yemek yemenin de farkındalığı arttıracak bir teknik olarak kullanılması ön plandadır. Bu kapsamda da şimdideki gıdalla ve yemek yeme aktivitesiyle etkileşim farkındalık durumuna erişebilmek için gereklidir.

Gıdalar ve beslenme aktivitesi genel olarak duyuşsal değerlendirme parametreleri çerçevesinde bir deneyimdir. Bütün bu duyuşlar gıdalla ilgili kişinin anılarını ve beklentilerini kapsayan algının devreye girerek bilişsel olarak beslenmeyi neredeyse önceden belirlenmiş hale getirir. Başka bir ifadeyle gıdayı tüketirken alınan tadın büyük bir kısmı daha öncesinde bu gıdaya dair hafızada kaydedilmiş duyuşlardan alınan ve beyin tarafından yorumlanmış verilerden gelir. Bu evrimsel bir savunma mekanizması olup kişinin sevdiği ve “güvenli” gördüğü gıdaları yemeye devam edip, sevmediği ve “güvenmediği” gıdalardan kaçınmasını sağlamaktadır. Beslenmede farkındalık, bu çerçevede bu algıyı kırmayı amaçlamaktadır. Detaylandırılırsa, beslenmede dikkati andaki duyuşlara odaklayarak mevcut gıdaya yönelik anlık veri almak ve bu yolla kişi örnek olarak bir elmayı yerken bunu öncekilerden kalan verileri eleyerek söz konusu elmanın farkına varabilmeyi ve bunu takdir edebilmeyi amaçlar (Hong vd., 2011). Ayrıca pasif yaklaşımda olduğu üzere deneyimi yargılamamak bahsedilen ilkel savunma mekanizmasının etkisini azaltarak daha önceden sevilmeyen bir gıdaya dair tercihleri tekrar değerlendirmek gibi beyinde bir takım bilinçli aktiviteye aracılık eder.

Farkında Olmadan (Mindless) Beslenme

Beslenmede farkındalık literatürde ve popüler kültürde aktif yaklaşıma uygun olarak daha çok farkındalık durumuna ulaşmaya yardımcı bir teknik olarak kullanımı incelenmiştir. Bununla birlikte aktif farkındalığın savunucusu Langer için farkındalık (mindfulness), farkında olmama (mindlessness) durumunun karşısındadır. Bugün

beslenmede farkındalık açısından farkında olmama durumunun literatürde çeşitli karşılıklar bulabilmektedir.

Bunlar içinde en bilinenlerden biri Türkçede tıkanırçasına yeme bozukluğu (TYB) olarak bilenen psikolojik rahatsızlıktır. TYB, kendini sık ve sürekli yeme nöbetleriyle gösteren aşırı miktarda gıda tüketimini içeren ve yeme üzerinde kontrol azlığı gibi bağımlılık ile örtüşen özellikleri bulunan bir psikolojik rahatsızlıktır. Amerikan Psikiyatri Derneği (American Psychiatric Association, APA) tarafından Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel Sınıflandırma Elkitabının (DSM)'in dördüncü basısında TYB'den ilk defa başka türlü adlandırılmayan yeme bozukluklarının altında bahsedilse de elkitabının en son yayımlanan beşinci basısında “Beslenme ve Yeme Bozuklukları” altında ayırıcı kriterleriyle birlikte ayrı bir yeme bozukluğu olarak tanımlanmıştır (Anon., 2010; Anon., 2011; Anon., 2013; Kristeller, 2014; Miller, 2017). Türk popülasyonunu kapsayan çalışmalar TYB'nin Türk toplumunda en yaygın olarak karşılaşılan yeme bozukluğu olduğunu göstermektedir. TYB'nin toplumda görülme sıklığı yapılan çalışmalara göre %0.7 ile %6.6 arasında değişmektedir. Tahmin edilebileceği üzere TYB obez kişilerde (%8) daha sık gözlemlenmektedir (Turan vd., 2015).

Yine bu karşılıklardan belki de daha güncel olanı zombi yeme (zombie eating)'dir. Teknoloji çağının sonuçlarından biri denebilecek Zombi yeme, ekranlara bakarken yemek yemeyi ifade etmektedir ve günümüz toplumunda oldukça yaygındır. Amerikan yiyecek markası Snack Factory® Pretzel Crisps® aracılığı ile OnePoll Araştırma Şirketi tarafından 2000 Amerikalı katılımcı ile gerçekleştirilen ve katılımcıların yeme alışkanlıklarını gözlemleyen çalışmada popülasyonun %91'inin yemek yerken telefon, televizyon, tablet ve bilgisayar gibi ekranlar ile meşgul olduğunu rapor edilmiştir. Dahası bu kişilerinde %49'u bu tutumlarının düzenli olarak tanımlanmıştır. Yine söz konusu 2000 kişinin %86'sı ne ve neyi ne kadar yediklerini unutacak kadar ekran ile meşgul olduklarını belirtmiştir. Ek

olarak yakın zamanda çocuklar ve genç yetişkinler arasında ekrana bakma süresi ve beslenme alışkanlıkları arasındaki bağlantıyı inceleyen bir araştırma katılımcıların %87.5'inin günlük bazda ekran başındayken en az bir öğün veya atıştırma yiyerek tükettiğini göstermiştir. Özellikle genç yetişkinlerin günlük kalori alımının neredeyse yarısının (%42,3) ekran başında gerçekleştiği rapor edilmiştir (Ericson, 2020; Gervis, 2020; Hanh ve Cheung, 2015; Jensen vd., 2020; Pearson vd., 2017).

Beslenmede Farkındalığın Kişi Üzerinde Etkileri

Kısaca, gıda üzerinde kontrolsüzlük hissinin sıklıkla karşılaştığı TYB ve odağın ekranlarda olduğu zombi yemenin de dahil olduğu farkında olmadan yeme, farkındalığın gereklilikleri olan dikkati şimdiki gıdaya ve beslenmeden uzak, dolayısıyla farkındalığın sunduğu faydalar olarak bilinç eylemlerinin, kişinin çevreye ve kendine dair farkındalığının artması, geçmiş ve geleceğin yarattığı stresin azaltılması ve en önemlisi anın keyfine varmanın önündeki engel şeklinde sunulmaktadır. Bu şekilde beslenmede farkındalığın andaki duyuma ve deneyime odaklanması görünürde gıdanın ve beslenmenin öteki, daha teknik kısmını görmezden gelmeye denk düşmektedir. Gıdaların kalori, karbonhidrat, yağ veya protein içeriğinin ve bu içeriklerin diyetlerin kapsamında olduğu gibi beden üzerindeki uzun vadeli sonuçlarının değerlendirilmesinin söz konusu deneyim ile çok az ilgisi vardır. Öyle ki beslenmede farkındalığın duygu regülasyonundaki ve psikolojik iyi olma hali üzerinde olumlu etkisi bilimsel olarak gösterilebilse de farkındalığın kilo vermek gibi amaçlarla kullanılabilmesi tartışmalıdır (Anon, 2020; Kidwell vd., 2015; Olson and Emery, 2015; Pintado-Cucarella ve Rodríguez-Salgado, 2016).

Beslenmede farkındalık uygulamalarında mevcut trendler değerlendirildiğinde kilo vermek temel amaç olarak görülmektedir. Yine de beslenmede farkındalık uygulamaları gerçekleştiren kişilerde kilo vermek beklenen bir sonuçtur. Bağlı olarak 2015 yılında farkındalık ve kilo verme arasındaki bağı araştıran 19 çalışmanın sistematik incelemesinde bu çalışmaların 13

tanesinde farkındalık uygulamalarından faydalanan katılımcılarda önemli kilo kayıpları gözlenmiştir. Lakin söz konusu çalışma farkındalık ve kilo verme arasında doğrudan bilimsel bir bağ belgelenemediği ve gelecek çalışmalara ihtiyaç duyulduğu vurgulanmıştır (Olson ve Emery, 2015). Yine 2017 yılında Cambridge Üniversitesince yayımlanan makalede incelen obez popülasyonu içeren 16 çalışmanın 8'inde kilo kaybı görüldüğü, ek olarak sadece 3 tanesinde istatistiksel anlamda ciddi kilo kaybı gözlemlendiği belirtilmiştir. Bununla birlikte farkındalığın sadece kilo vermek için değil, gerektiğinde kilo almak içinde kullanılabilirliğini göstermiştir (Kidwell vd., 2015). Sonuç olarak her ne kadar ortaya yeterli bilimsel bağ konamamış olsa da farkındalığın beslenmede tutumlar üzerinde etkili olabileceği ve beslenmede farkındalık ile kilo vermek veya almanın beslenmede farkındalık kavramının ve tekniklerinin psikolojik ve fizyolojik açlık işaretlerine dikkat etmek, yemek yerken gıdanın bedende duyulara ve duygulara hitabını takip etmek dikkat etmeyi gerektirmesini kapsamıyla yakından ilişkili olabileceği görünmektedir (Abdul Basir vd., 2021; Dalen vd., 2010; Dunn vd., 2018; Gidugu ve Jacobs, 2019; Hudnall, 2019; Lofgren, 2015; Mantzios ve Wilson 2015 ve 2017; Tronieri vd. 2018). Obez popülasyon haricinde klinik dışındaki popülasyon üzerinde yapılan bir çalışmada sekiz haftalık müdahale şeklinde sunulan beslenmede farkındalığın bilişsel esnekliği arttırdığı ve bu şekilde kompulsif yemeyi azalttığı not edilmiştir (Janssen vd., 2018) ki bu yine beslenmede farkındalığın beslenme alışkanlıklarının değişimi ve kilo kontrolü üzerindeki etkisini çözmek için anahtar niteliğinde olabilir.

Beslenmede Farkındalığı Geliştirme Amacıyla Kullanılan Uygulamalar

Beslenmede farkındalığı çeşitli yollar ile geliştirilebilir. Bu bağlamda farkındalık meditasyonları veya programlarını, bunların bir parçası olarak beslenmeye uygulanabilir; MB-EAT gibi doğrudan beslenmede farkındalığı amaçlayan programlara veya da yemek bazında olmak üzere mini meditasyon denilebilecek uygulamalara başvurulabilir.

Warren ve meslektaşlarının (2017) incelemiş olduğu çalışmalarda, beslenmede farkındalığı arttırmak amacıyla MBCT gibi genel farkındalığı arttırma uygulamaları düşünüldüğünde doğrudan beslenmede farkındalıkla bağıntılı olarak 90'ların sonunda Kristeller ve Hallet tarafından geliştirilen MB-EAT programı gelmektedir. Kristeller'in ifadesiyle programın temel amacı süper boy porsiyonlarla yaşadığımız dünyada odağı miktardan, kaliteye çekmektir. Böylece küçük porsiyonlardan maksimum verimi almak amaçlanır. MB-EAT programı, beslenmede farkındalığı arttırmak ve farkında olmadan beslenmenin etkilerini azaltmak için tasarlanmıştır. Beslenmede farkındalık egzersizleri, özellikle fiziksel açlık ve tokluk ipuçlarına, genel gıda alımına ve aşırı yemenin fiziksel, bilişsel, sosyal-çevresel ve duygusal tetikleyicilerine odaklanır. Program boyunca genel

farkındalık ve rehberli yeme meditasyonlarının yanında kişilerin gün için rahatlıkla uygulayabilecekleri mini meditasyonlar öğretilir (Choi ve Lee, 2020; Fletcher, 2014; Kristeller vd., 2014 ve 2021).

Mini meditasyonlar kapsamında MB-EAT programının mucitlerinden Kristeller'dan (2015) örnek verilebilir (Çizelge 2). Söz konusu egzersiz, kişilerin tat duyusuna odaklanmak için tasarlanmıştır. Egzersizdeki amaç diğer bütün farkındalık uygulamaları ile ortak olarak anın tadını çıkarmak ve ek olarak küçük porsiyonlarda yemek yeme keyfini maksimum seviyeye çıkarmaktır. Bu noktada kişilerin bedenlerine de dikkati artacağından sezgisel yeme kavramıyla da uyumlu olarak açlık, tokluk hissine karşı da daha duyarlı olması beklenecektir.

Çizelge 2. Örnek beslenmede farkındalık egzersizi

- Bir dahaki yemek yiyişinizde önünüzdeki gıdaların sadece birine odaklanın, seçtiğiniz gıdanın kompleksten ziyade sade bir aromaya sahip olması egzersizi daha efektif kılacaktır.
- İlk ısırıkta seçtiğiniz gıdanın tadına odaklanın.
 - Sonra, ikinci yudumdayken çiğneme sırasında gıdanın tadının nasıl değiştiğine odaklanın ve kendinize sorun: Çiğneme süreci devam ettikçe gıdadan aldığınız keyif arttı mı azaldı mı yoksa aynı mı kaldı? Hangi noktadan itibaren gıdanın tadı kaybolmaya başladı?
 - Sonraki yudumlarınızda da aldığınız her yudumda tadın nasıl değiştiğine odaklanmaya devam edin.

Bununla birlikte beslenmede farkındalık uygulamaları beslenmenin sadece gıda tüketim kısmını kapsamak zorunda değildir. Bu konuda Nelson (2017), Kabat-Zinn'in rehberliğinde gerçekleştirilen üzüm yemeye dair meditasyonu örnek verir (Çizelge 3). Söz konusu meditasyonda gıdanın tadının haricindeki duyulara hatta bilişe de hitabı söz konusudur. Bu açıdan söz konusu meditasyon beslenmenin, sadece yemenin ötesinde daha kapsamlı bir süreç olduğunu vurgulamaktadır.

Beslenmede Farkındalığın Ölçülmesi

Yapılan çalışmalarda kişilerin beslenmede Farkındalıklarını ölçmek için kullanılan araçlardan Framson ve meslektaşları tarafından 2009 yılında hazırlanan Beslenmede Farkındalık Anketi (The Mindful Eating Questionnaire, MEQ) literatürde kavramı doğrudan ölçen tek ölçüt konumundadır.

Anket, dörtlü likert ölçeği şeklinde düzenlenmiş 28 madde ve 5 alt faktörden oluşmaktadır. Söz konusu alt faktörler, disinhibisyon (disinhibition), farkındalık (awareness), dış etkenler (external cues), duygusal cevap (emotional response) ve dikkat dağılması (distraction) şeklindedir. Söz konusu çalışmada ve bunun üzerine ileriki çalışmalarda, anketin güvenilirliğinin (Cronbach Alpha skoru) istatistiki olarak kabul edilebilir seviyede olduğu gözlemlenmiştir. Bu çalışmalara Köse ve Arkadaşları tarafından 2016 yılında MEQ'in Yeme Farkındalığı Ölçeği adı altında Türkçe uyarlaması da dahildir. Bununla birlikte anketin Türkçe çevirisi, Türk kültürüne uygun olarak 7 alt-faktör altında toplanmış (Disinhibisyon, Duygusal Yeme, Yeme Kontrolü, Odaklanma, Yeme Disiplini, Farkındalık ve Enterferans) ve madde sayısı 30'a çıkarılmıştır (Köse, 2016 ve 2020; Köse ve Ark., 2016; Köse

ve Çıplak, 2020). Bu ölçek kullanılarak Kuseyri ve Kızıltan (2019) tarafından Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimler Fakültesi üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada katılımcıların yeme farkındalığı ve beden kütle indeksleri (BKİ) arasında istatistiksel olarak önemli negatif bir korelasyon bulunmuştur. Aynı doğrultuda obez olarak sınıflandırılan kişilerde yeme farkındalığının daha düşük olduğu not edilmiştir.

Ayrıca bir not olarak Durukan ve Gül tarafından (2019) yapılan çalışma MEQ'in Türkçe çevirisi ile BKİ arasında istatistiksel olarak önemli bir bağ bulunmuştur ($p<.00$, $P <0.05$). Söz konusu bulgu, anketin güvenilirliğini arttırmanın yanında yazarlar tarafından da not edildiği üzere beslenmede farkındalığın uzun süreli kilo kontrolünde önemli bir etken olabileceğine işaret etmektedir.

Çizelge 3. Örnek rehberli beslenmede farkındalık egzersizi

Üzümü yemeden önce:
<ul style="list-style-type: none">- Üzümü elinize alın ve hemen ağzınıza atmadan hemen önünüzde tutun.- Bir an için dünyaya ilk defa geldiğinizi, dünyada hiçbir deneyiminiz olmadığını ve her şeyin sizin için yeni olduğunu varsayın. Dolayısıyla kendinizi deneyimden, bilgiden ve bunlardan kaynaklanan yargı, korku ve beklentilerden arındırmaya çalışın.- Bu süreçte derin nefesler alarak sakinleşin ve bütün odağınızı elinizdeki üzüme getirin.- Şimdi, üzümü elinizde tutarken önce ağırlığını inceleyin.- Yüzeyini inceleyerek hem yüzeyinin görüntüsünü hem de hissiyatına odaklanın.- Üzümü burnunuza yaklaştırarak koklayın.- Üzümü parmaklarınız arasında dolaştırarak, ortaya çıkan sese dikkat edin, elinizden kayan dokusuna dikkat etmeye çalışın.- Bu sırada üzüme dair deneyimlerinizin, duyumlarınızın ne olduğu ve bu sürede hislerinizin nasıl değiştiğini fark etmeye çalışın.
Üzümü yerken:
<ul style="list-style-type: none">- Üzümü yemeden hemen önce bir iki saniye için dudaklarınızın arasında tutarak bedeninizde olan değişimleri gözlemleyin.- Üzümü ağzınıza aldığınızda hemen çiğnemeyerek bir süre ağzınızda dolaştırın ve tadıyla yine bedeninizin verdiği tepkiye odaklanın.- Üzümünden ilk başta küçük bir ısırık alıp sonrasında çiğnerken bu ilk an ile çiğnemenin devamında üzümün duyularınızdaki ve düşüncelerinizdeki değişime dikkat edin. Tat çiğneme süresince nasıl değişti? Üzüm açlık ve tokluk hissinize nasıl etki etti?- Meditasyonun etkisini maksimuma çıkarmak için üzümü yutmadan önce iyice çiğnediğinizden emin olun.
Üzümü yedikten sonra:
<ul style="list-style-type: none">- Üzümü yuttuktan sonra gözlerinizi bir süre için kapatarak bu deneyimin sizde yarattığı değişime odaklanın.

SONUÇ

Yapılan araştırma sayısı ve bu çalışmalarda işaret edilen bilimsel öğeler, farkındalığın insan hayatına olan istatistiksel olarak önemli etkisini göstermektedir. Farkındalık insanların depresyon, kronik kaygı gibi klinik problemlerin yanında

problem çözme, duygu regülasyonu gibi sıklıkla karşılaşılan ruhsal ve bilişsel sorunlarla baş etmesine yardımcı olarak kişilerin daha ana odaklı ve bilinçli şekilde yaşamasına yardımcı olmuştur (Deliperi vd., 2011; Desbordes vd., 2012; Warren vd., 2017). Farkındalık üzerine yapılan çalışmalarla

kıyaslandığında beslenmede farkındalık çalışmalarının sayıca oldukça az olduğu gözlemlenebilir. Bu çalışmalara bakarak ilk olarak incelenen makaleler, beslenmede farkındalık bir parçası olmak üzere farkındalığın insanların yeme davranışlarını değiştirebileceğine dair makul kanıtlar sunmaktadır. Bununla birlikte beslenmede farkındalık uygulamalarının kişilerin ruhsal sağlıklarına olumlu etkide bulunduğu not edilmiş, kişiler genel farkındalık ve beslenmede farkındalık uygulamalarının gıda seçimlerine etkisi olduğunu belirtmiştir. Maalesef beslenmede farkındalığın kilo verme üzerine etkisini inceleyen çalışmaların sonuçları çelişkilidir. Ek olarak beslenmede farkındalık ile ilgili çalışmaların çoğunluğunun obez kişiler üzerinde yapılması sonuçları topluma genelleyebilmeyi zorlamaktadır. Türk popülasyonunu kapsayan çalışmalarda benzer şekilde bilgilendirici olsa da beslenmede farkındalık ve Türk toplumu arasındaki muhtemel bağları araştırmak için gelecek araştırmalar önem arz etmektedir. Diğer bir önemli nokta da ölçüm aletlerinin çeşitlendirilmesi gerekliliğidir. Literatür incelendiğinde Türkiye’de ve Dünya genelinde MEQ beslenmede farkındalık için en sık başvurulan ölçüt konumundadır. Bu ölçütün kişilerin raporlarına dayanması yanlılığa (bias) açık olması anlamına gelmektedir (Baer vd., 2006). Buna bağlı olarak kişilerin beslenmede farkındalık seviyelerini anlamak için söz konusu anket ve gelecektekiler nörobilimsel çalışmalar gibi tamamlayıcı fiziksel veriler ile desteklenmelidir.

Bu çalışmayla da gelecekte yapılabilecek çalışmalar için Türk beslenme ve psikoloji literatürüne katkı sağlamak amaçlanmıştır. Ayrıca bu çalışmayla modern yaşamla artan farkında olmama halinin beslenme üzerindeki etkisi gösterilmeye çalışılarak, gelecekte yine bu alanda yapılacak çalışmaların ve uygulamalarının önemi vurgulanmak istenmiştir.

KAYNAKLAR

Abdul Basir, S. M., Abdul Manaf, Z., Ahmad, M., Abdul Kadir, N. B., Ismail, W. N. K., Mat Ludin, A. F., Shahar, S. (2021). Reliability and Validity of the Malay Mindful Eating Questionnaire (MEQ-M) among Overweight and Obese Adults. *Int J*

Environ Res Public Health, 18(3), 1021., doi:10.3390/ijerph18031021

Anon (2010). Mindful Eating Discovering a Better Relationship with Your Food, University of Wisconsin Integrative Medicine Department of Family Medicine.

Anon (2011). Diabetes: Mindful eating, University of Michigan, Comprehensive Diabetes Center.

Anon (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders, Am Psychiatr Assoc, 5th edition (DSM-IV), text rev. Washington, DC.

Anon (2020). 8 steps to mindful eating, *Harv Health*. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/8-steps-to-mindful-eating>. (Erişim tarihi: 25.07.2021)

Baer R. A., Smith G. T., Hopkins J., Krietemeyer J., Toney L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assess*; 13(1): 27-45.

Burton, E. T., Smith, W. A. (2020). Mindful Eating and Active Living: Development and Implementation of a Multidisciplinary Pediatric Weight Management Intervention. *Nutr*, 12(5), 1425. <https://doi.org/10.3390/nu12051425>

Choi, S., Lee, H. (2020). Associations of mindful eating with dietary intake pattern, occupational stress, and mental well-being among clinical nurses. *Perspect Psychiatr Care*, 56(2), 355-362. <https://doi.org/10.1111/ppc.12441>

Compton, W. C., Hoffman, E. (2018). Positive psychology: The science of happiness and flourishing (3rd ed.). Thousand Oaks, Canada: *SAGE Pub*.

Dalen, J., Smith, B. W., Shelley, B. M., Sloan, A. L., Leahigh, L., Begay, D. (2010). Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. *Elsevier*, 18:260-264

Desbordes G., Negi L. T., Pace T. W., Wallace B. A., Raison C. L., Schwartz E. L. (2012). Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non-meditative state. *Front*

- Hum Neurosci* 6:292. doi:10.3389/fnhum.2012.00292
- Dunn, C., Olabode-Dada, O., Whetstone, L., Thomas, C., Aggarwal, S., Nordby, K., Thompson, S., Johnson, M. (2018). Mindful Eating and Weight Loss, Results from a Randomized Trial, *J Fam Med Community Health*, 5(3): 1152, 7 s.
- Durukan, A., Gül, A. (2019). Mindful eating: Differences of generations and relationship of mindful eating with BMI. *Int J Gastronomy Food Sci*, 18, p.100172.
- Erickson, M. (2020). Eating while distracted: How to break the habit of 'zombie eating'. <https://www.jdnews.com/news/20190919/eating-while-distracted-how-to-break-habit-of-zombie-eating> (Erişim Tarihi: 18.04.2021)
- Fletcher, M. (2014). Starting a Mindful Eating Practice, The Center for Mindful Eating. www.thecenterformindfuleating.org, (Erişim tarihi: 22.06.2021)
- Framson, C., Kristal, A. R., Schenk, J. M., Littman, A. J., Zeliadt, S., Benitez, D. (2009). Development and validation of the mindful eating questionnaire. *J Ame Diet Assoc*, 109(8), 1439–1444. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.05.006>
- Gervis, Z. (2020). 88 percent of Americans are zombie eaters who can't munch without staring at a screen. <https://www.swnsdigital.com/2019/07/88-percent-of-americans-are-zombie-eaters-who-cant-munch-without-staring-at-a-screen/> (Erişim Tarihi: 18.04.2021)
- Gidugu, V., Jacobs, M. L. (2019). Empowering individuals with mental illness to develop healthy eating habits through mindful eating: results of a program evaluation, *Psychol Health Med*, 24 (2):177–186
- Grecucci, A., Pappaianni, E., Siugzdaite, R., Theuninck, A., Job, R. (2015). Mindful Emotion Regulation: Exploring the Neurocognitive Mechanisms behind Mindfulness. *Biomed Res Int*, 2015, 670724. doi:10.1155/2015/670724
- Hanh, T. N., Cheung, L. (2015). *Savor: Mindful Eating, Mindful Life*. HarperCollins Pub, New York (NY).
- Hong, P., Lishner, D., Han, K., Huss, E. (2011). The Positive Impact of Mindful Eating on Expectations of Food Liking. *Mindfulness*, 2(2), 103-113. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0048-3>
- Hudnall, M. (2019). Mindful Eating in Nutrition Counseling for Eating Behaviors: What Research Suggests, Today's Dietitian, *The Mag Nutr Prof*, 18.
- Ives-Deliperi, V. L., Solms, M., Meintjes, E. M. (2011) The neural substrates of mindfulness: an fMRI investigation. *Soc Neurosci*, 6, 231–242
- Janssen, L., Duif, I., van Loon, I., de Vries, J., Speckens, A., Cools, R., Aarts, E. (2018). Greater mindful eating practice is associated with better reversal learning, *Sci Rep*, 8(1), <https://doi.org/10.1038/s41598-018-24001-1>
- Jensen M. L., Dillman Carpentier, F., Corvalán C. (2020). Screen time and eating during screen time: associations with dietary intake in children and adolescents, 20 January 2020, preprint (Version 1) *Res Square* [<https://doi.org/10.21203/rs.2.21352/v1>]
- Kabat-Zinn J (1991). Full Catastrophe Living. New York, N.Y, *Dell Pub*.
- Kerin, J., Webb, H., & Zimmer-Gembeck, M. (2019). Intuitive, mindful, emotional, external and regulatory eating behaviours and beliefs: An investigation of the core components. *Appetite, Elsevier*, 132, 139-146. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.10.011>
- Kidwell, B, Hasford, J., Hardesty, D. (2015). Emotional ability training and mindful eating. *J Marketing Res* LII, 105–119
- Köse, G. (2016). Yeme Farkındalığı Ölçeği. TOAD Türkiye Ölçme Araçları Dizini. <https://toad.halileksi.net/olcek/yeme-farkindaligi-olcegi-yfo-30> (Erişim tarihi: 17.06.2021)
- Köse, G. (2020). Can Mindful Eating Help Us When We Struggle With Eating? Mindful Eating Replaces Diets. *Turk J Sport Exercise*, 22 (1): 72-77.

- Köse, G., Çıplak, E. (2020). Mindful eating questionnaire: eating control, emotional eating and conscious nutrition trio, *Prog Nutr*; Vol. 22, N. 2, 7.
- Köse, G., Tayfur, M., Birinciöglü, İ., Dönmez, R. A. (2016). Yeme Farkındalığı Ölçeğini Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Derg*, 3(3): 125-134. doi:10.5455/JCBPR.250644
- Kristeller J. (2015). *The Joy of Half a Cookie*. New York, N.Y., *Perigee*
- Kristeller, J. L., Epel, E. (2014). Mindful eating and mindless eating: The science and the practice, in A. le, C. T. Ngnoumen, & E. J. Langer (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of mindfulness*, s. 913–933. *Wiley Blackwell*. <https://doi.org/10.1002/9781118294895.ch47>
- Kristeller, J. (2021). Know Your Hunger. <https://www.balancedlivingpsychology.com/media-podcasts-2/mindful-eating-by-mb-eat-founder-jean-kristeller/> (Erişim tarihi: 29.07.2021)
- Kristeller, J., Wolever, R. Q., Sheets, V. (2014). Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT) for Binge Eating: A Randomized Clinical Trial. *Mindfulness*, 5, 282–297. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0179-1>
- Kuseyri G., Kızıltan G. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Yeme Farkındalığı ve Sezgisel Yeme Davranışının Beslenme Durumu Üzerine Etkisi, *Baskent Univ Sağlık Bilim Fakül Derg*, 4(3), s. 202-2019.
- Langer, E. J., Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *J Soc Issues*, 56(1), s. 1–9. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00148>
- Lofgren, I. E. (2015). Mindful Eating: An Emerging Approach for Healthy Weight Management, *Ame J Lifestyle Med*, 9(3): s. 212-216.
- Mantzios, M., Wilson, J. C. (2015). Mindfulness, Eating Behaviours, and Obesity: A Review and Reflection on Current Findings. *Curr Obes Rep*, 4(1), s. 141–146. <https://doi.org/10.1007/s13679-014-0131-x>
- Miller C. K. (2017). Mindful Eating With Diabetes. *Diabetes Spectrum: Am Diabetes Assoc*, 30(2), s. 89–94. <https://doi.org/10.2337/ds16-0039>
- Nelson J. B. (2017). Mindful Eating: The Art of Presence While You Eat. *Diabetes Spectrum: Am Diabetes Assoc*, 30(3): 171–174. <https://doi.org/10.2337/ds17-0015>
- Pearson, N., Griffiths, P., Biddle, S., Johnston, J., McGeorge, S., Haycraft, E. (2017). Clustering and correlates of screen-time and eating behaviours among young adolescents, *BMC Pub Health*, 17(1), <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4441-2>
- Pintado-Cucarella, S., Rodríguez-Salgado, P. (2016). Mindful eating and its relationship with body mass index, binge eating, anxiety and negative affect, *J Behav Health Soc Issues*, 8, s. 19–24
- Powell, A. (2018). When science meets mindfulness. *Harv Gazte*. (Erişim tarihi: 26.07.2021)
- Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., Dunne, J. P., Lazar, S. W., Loucks, E. B., Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and Behavior Change. *Harv Rev Psychiatr*, 28(6):371–394. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000277>
- Shapero, B. G., Greenberg, J., Pedrelli, P., de Jong, M., Desbordes, G. (2018). Mindfulness-Based Interventions in Psychiatry. *Focus (Am Psychiatr Pub)*, 16(1): 32–39. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20170039>
- Tronieri, J., Wadden, T., Pearl, R., Berkowitz, R., Alamuddin, N., Chao, A. (2020). Mindful Eating, General Mindful Awareness, and Acceptance as Predictors of Weight Loss. *Mindfulness*, 11(12): 2818-2827. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01493-5>
- Turan, S., Poyraz, C. A., Özdemir, A. (2015). Binge Eating Disorder/ Tikanırcasına Yeme Bozukluğu. *Curr Approaches Psychiatr*, 7(4): 419. <https://link.gale.com/apps/doc/A558921391/AONE?u=anon~13b44af1&sid=googleScholar&xid=b030c6e5>

Warren, J., Smith, N., Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: Effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutr Res*

Rev, 30(2): 272-283.
S0954422417000154

doi:10.1017/