

Yetişkinlerde Yeme Farkındalığı Davranış Ölçeği'nin Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Validity and Reliability Study of Adult Eating Awareness Behavior Scale to Turkish

Merve İnce Palamutoğlu¹, Gizem Ağır², Salim Yılmaz³

Geliş tarihi/Received: 05.03.2025 • Kabul tarihi/Accepted: 16.12.2025

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada, Yeme Farkındalığı Davranış Ölçeği (MEBS-TR) Türkçe diline uyarlanması ile geçerlik ve güvenirliliğinin yapılması amaçlanmıştır.

Bireyler ve Yöntem: Örneklem, 18-64 yaş arası yetişkin bireylerden oluşmuş ve veriler çevrimiçi anket yöntemiyle toplanmıştır. Araştırmada, sosyo-demografik bilgi formu, Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği, Akdeniz Diyetine Bağlılık Ölçeği, Yeme Farkındalığı Ölçeği, Dört Faktörlü Yeme Farkındalığı Ölçeği ve Yeme Farkındalığı Davranış Ölçeği olmak üzere altı farklı ölçüm aracı kullanılmıştır. MEBS-TR, ileri-geri çeviri yöntemiyle Türkçeye uyarlanmış ve içerik geçerliliği uzman değerlendirmesiyle sağlanmıştır. Verilerin analizi R 4.3.1 programı kullanılarak yapılmış, faktör analizi, geçerlik ve güvenirlilik testleri uygulanmıştır.

Bulgular: Güvenirlilik analizinde Cronbach alfa değeri 0.88 olarak bulunmuş, ölçeğin genel güvenirliliğinin yüksek olduğu görülmüştür. Açıklayıcı faktör analizinde KMO değeri 0.87 olup, Bartlett's testi ölçek maddeleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Doğrulayıcı faktör analizinde modelin uyum indeksleri iyi düzeyde bulunmuştur (CFI = 0.995, TLI = 0.992, RMSEA = 0.039).

Sonuç: MEBS-TR'nin Türkçeye uyarlanmış versiyonu geçerli ve güvenilir bir ölçek olarak değerlendirilmiş ve Türkçe konuşan yetişkinlerde yeme farkındalığını ölçmek için uygun bir araç olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Farkındalık, yeme farkındalığı, yeme davranışı, ölçek, uyarlama

ABSTRACT

Aim: This study aimed to adapt the Mindful Eating Behavior Scale (MEBS-TR) into Turkish and assess its validity and reliability.

Subjects and Methods: The sample consisted of faculty members and hospital staff aged 18–64 years, and data were collected through an online survey. Six different measurement tools were used in the study: a socio-demographic information form, the International Physical Activity Questionnaire, the Mediterranean Diet Adherence Scale, the Mindful Eating Questionnaire, the Four-Factor Mindful Eating Scale, and the Mindful Eating Behavior Scale. The MEBS-TR was translated into Turkish using a forward-backward translation method, and its content validity was ensured through expert evaluation. Data analysis was performed using R 4.3.1, and factor analysis, reliability, and validity tests were conducted.

1. **İletişim/Correspondence:** Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Afyonkarahisar, Türkiye
E-posta: merve.palamutoglu@afsu.edu.tr • <https://orcid.org/0000-0002-7953-742X>

2. Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye • <https://orcid.org/0000-0001-6612-6253>

3. Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sağlık Yönetimi Bölümü, İstanbul, Türkiye • <https://orcid.org/0000-0003-2405-5084>

Results: The reliability analysis showed a Cronbach's alpha value of 0.88, indicating high overall reliability. In the exploratory factor analysis, the KMO value was 0.87, and Bartlett's test indicated significant relationships among the scale items. The confirmatory factor analysis revealed good model fit indices (CFI = 0.995, TLI = 0.992, RMSEA = 0.039).

Conclusion: The Turkish-adapted version of the MEBS-TR was found to be a valid and reliable scale, making it a suitable tool for measuring mindful eating behavior among Turkish-speaking individuals.

Keywords: *Mindfulness, mindful eating, eating behavior, scale, adaptation*

GİRİŞ

Günümüzde yeme tutumunun, insan gereksinimlerini karşılamaktan ziyade dengesiz yeme alışkanlıkları, bilinçsiz beslenme, hızlı yemek yeme veya öğünlerin geçirilmesi gibi olumsuz davranışlara dönüştüğü görülmektedir. Bu durum, bozulmuş yeme, yeme bozuklukları ve obezite gibi önemli halk sağlığı sorunlarına yol açarak hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır (1). Bu nedenle, son yıllarda yapılan araştırmalar, yeme sorunları ile ilgili mücadelede bireylerin yeme alışkanlıklarında olumlu davranış değişikliklerini teşvik etmeye odaklanmıştır. Bu yaklaşımlar arasında öne çıkan kavramlardan biri de bilinçli farkındalıkla yemektir (2). “*Mindfulness*” kelimesinin Türkçe karşılığı olan *bilinçli farkındalık*, yeme eylemi üzerine yansıtıldığında yeme farkındalığı olarak adlandırılır (3). Obezite tedavisinde de yeme farkındalığı uygulamalarına olan ilgi artmıştır (4–7). Yeme farkındalığının uygulamasına olan ilginin sebebi günlük yaşama kolayca uyaranabilmesi ve alışkanlık haline gelebilmesidir. Yeme farkındalığı genellikle “yemek yerken veya yiyeceklerle ilgili bir ortamda fiziksel ve duygusal duyuların yargısız farkındalığı” olarak tanımlanır (8). Diğer farkındalık kavramsallaştırmalarına benzer şekilde (9), yeme farkındalığı, dikkat ve tutumun her iki temel unsurunu içerir. Yeme farkındalığı uygularken, bir birey, yemeyle ilgili deneyimlerine eşlik eden tüm düşüncelere, duygulara ve fiziksel duylara, yargılayıcı olmayan ve kabul edici bir şekilde, şimdiki zamana odaklı farkındalık getirmeye teşvik edilir (10).

Yeme farkındalığı, yalnızca ne yediğimizi düşünmekle sınırlı kalmayıp, yiyecek seçimleri yaparken bireyin fizyolojik açlık ve tokluk sinyallerine, mevcut duygu

ve düşüncelerine bilinçli bir şekilde odaklanmasını ifade etmektedir (11). Bu yaklaşım, dikkati yiyeceğin tadı, kokusu, dokusu ve görünümü gibi detaylara yönlendirerek keyifli bir yemek deneyimi ve uygun bir yeme ortamı oluşturmayı hedefler. Yeme sırasında yüksek düzeyde farkındalık, yeme hızını yavaşlatır, tokluk hissini artırır, aşırı tüketimi önler ve böylece ideal vücut ağırlığını korumada etkili bir rol oynar (2). Yeme farkındalığı, yargılamadan yemeyi teşvik ederek, bu davranışlarla ilişkili utanç ve suçluluk duygularını da hafifletir. Ayrıca, bu beceriler bireylerin ara sıra aşırı yeme davranışına yol açabilecek psikolojik sıkıntılarla başa çıkma yeteneklerini de güçlendirebilir (12). Bu doğrultuda, yeme farkındalığını ölçmeye yönelik çeşitli ölçekler geliştirilmiştir.

Yeme farkındalığını değerlendiren ölçeklerden biri olan Yeme Farkındalığı Davranış Ölçeği (*Mindful Eating Behavior Scale-MEBS*), yeme farkındalığının dikkat bileşenini değerlendirmek amacıyla 2018 yılında geliştirilmiştir (13). Yeme farkındalığı davranış ölçeği, yeme farkındalığını duygusal veya dış etkenlerle tetiklenen yeme davranışlarından bağımsız olarak ölçmeye yönelik bir yapı sunmaktadır. Ancak, yeme farkındalığı davranış ölçeğinin ilk versiyonunun bazı sınırlamaları olduğu belirlenmiş ve ölçeğin ölçüm doğruluğunu artırmak amacıyla Mantzios ve ark. (2022) tarafından revize edilmiştir (14). Mantzios ve ark. (2022), yeme farkındalığının yalnızca sürekli bir özellik (*trait*) olarak değil, aynı zamanda anlık bir durum (*state*) olarak da değerlendirilebileceğini öne sürerek MEBS-T (*trait* – kalıcı özellik) ve MEBS-S (*state* – anlık durum) ölçeklerini oluşturmuştur. Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış yeme

davranışı ve yeme farkındalığı ölçekleri bulunmakla birlikte, bu ölçek, yeme farkındalığı davranışını ölçmeye yönelik geçerlik ve güvenilirliği sağlanmış ilk ölçek olma özelliğini taşımaktadır. Mantzios ve ark. (2022) tarafından geliştirilmiş olan Yeme Farkındalığı Davranış Ölçeği Duygusal Dikkat ve Yargısız Farkındalık olmak üzere 2 alt faktör, 10 sorudan oluşmaktadır (14). Bu çalışmada, Yeme Farkındalığı Davranış Ölçeği (*Mindful Eating Behaviour Scale-MEBS*) Türkçeye uyarlanması ve Türkçe geçerlik ve güvenirliliğinin yapılması amaçlanmıştır.

BİREYLER VE YÖNTEM

Bireyler

Yeme Farkındalığı Davranış Ölçeğinin Türkçe diline uyarlama çalışmasının verileri Nisan - Eylül 2024 tarihleri arasında, ruhsal sorunu/yeme bozukluğu teşhisi olmayan, çalışmaya katılmayı kabul eden 18-64 yaş arası yetişkin bireylere uygulanan çevrimiçi anket formundan elde edilmiştir. Bu araştırma, kesitsel bir çalışmadır. Çalışmada yüksek katılıma ulaşmak amaçlandığından örneklem alımına gidilmemiş, sosyal medyadan yararlanılarak kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Anket uygulanmadan önce her katılımcıya araştırmanın içeriği hakkında bilgi verilmiş ve araştırmaya gönüllü olarak katıldıklarını belirten aydınlatılmış onam alınmıştır.

Anket Soruları

Araştırmada veriler, Bilgilendirilmiş Onam Formu, Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği Kısa Formu (IPAQ-KF), Akdeniz Diyetine Bağlılık Ölçeği (MEDAS/PREDIMED), Yeme Farkındalığı Ölçeği (MEQ-30), Dört Faktörlü Yeme Farkındalığı Ölçeği (FFaMES) ve Yeme Farkındalığı Davranış Ölçeği (MEBS-TR)'nden oluşan, 6 bölümden oluşan 96 soruluk anket formundan elde edilmiştir.

Sosyo-Demografik Durum veya Özellikler

Çalışmanın verileri, literatür taraması sonrasında araştırmacılar tarafından geliştirilen bir anket aracılığıyla elde edilmiştir. Anketin ilk bölümü,

katılımcıların sosyo-demografik özellikleriyle ilgili 17 sorudan oluşmaktadır. Bu sorular; cinsiyet, yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, eğitim durumu, gelir düzeyi, teşhis konulan sağlık sorunları ve herhangi bir diyet programına uyumu gibi değişkenleri kapsamaktadır. Ayrıca ankette, yeterli ve dengeli beslenme durumu, ana ve ara öğün tüketim sıklığı, öğün atlama davranışı ve beslenme bilgi düzeyi değerlendirmesi ile ilgili sorular da yer almaktadır. Çalışmaya katılanların vücut ağırlığı, boy uzunluğu bilgileri ile beslenme bilgi düzeyleri (1-10 skala) beyana esas alınmış olup, Beden Kütle İndeksi (BKİ), bireylerin vücut ağırlığı (kg) ve boyunun karesi (m²) bilgileri kullanılarak hesaplanmıştır (15).

Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği-Kısa Form (IPAQ-KF)

Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği (IPAQ) katılımcıların fiziksel aktivite düzeyini ölçmeye yönelik 9 sorudan oluşmaktadır. Craig ve ark. (2003) tarafından IPAQ'ın kısa (9 maddeli) ve uzun (27 maddeli) formlarının geçerlik ve güvenirliliği çalışmaları gerçekleştirilmiştir (16). Anketin kısa formunun Türkçe geçerlik ve güvenirliliği Sağlam ve ark. (2010) tarafından yapılmıştır. Anket sonucunda bireyler 'hareketsiz/sedanter olanlar', 'minimum aktif olanlar' ve 'hep aktif olanlar' olarak 3'e ayrılmaktadır (17). Araştırmanın orijinalinde ve uyarlamasında ölçeğin yapısı Cronbach alfa değerini ölçmeye uygun olmadığından bu değere rastlanmamıştır.

Akdeniz Diyetine Bağlılık/Uyum Ölçeği (MEDAS/PREDIMED)

Schröder ve ark. (2011) tarafından MEDAS, 14 soruluk anket formunun geçerlik çalışması yapılmıştır (18). Martínez-González ve ark. (2012) tarafından yapılan PREDIMED çalışmasında kullanılmış (19) ve Türkçe geçerliği Bekar ve Göktaş (2023) tarafından yapılmıştır. MEDAS, katılımcıların yemeklerde kullandıkları temel yağ türü, günlük tükettikleri zeytinyağı miktarı, meyve-sebze porsiyonları, kırmızı et, tereyağı-margarin, şekerli veya tatlandırılmış içecek tüketimleri, haftalık tükettikleri şarap, kuru

baklagiller, balık-deniz ürünlerini içeren bir ankettir. Yemeklerde tatlı veya hamur işi, kuruyemiş, antrikot, domuz eti, paketlenmiş et ürünü ve sebze soslu zeytinyağı tüketin. Tüketim miktarına dayalı her soruya 0 veya 1 puan atanır ve genel puan hesaplanır. Tüketim miktarına dayalı her soruya 0 veya 1 puan atanır ve genel puan hesaplanır (20). Ölçeğin yapısı Cronbach alfa değerini ölçmeye uygun olmadığından bu ölçekte de bu değere rastlanmamıştır.

Yeme Farkındalığı Ölçeği (MEQ-30)

Framson ve ark. (2009) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Köse ve ark. (2017) tarafından yapılan yeme farkındalığı ölçeği, 30 maddeden oluşmakta ve 4'lü likert (1: hiç, 2: nadiren, 3: bazen, 4: sık sık, 5: her zaman) tipindedir. Ölçeğin puanlandırmasında düz (1, 7, 9, 11, 13, 15, 18, 24, 25 ve 27. maddeler) ve ters puanlandırılma yapılmaktadır. Ölçek sonunda alabilecek en düşük puan 1, en yüksek puan ise 5'tir. Ölçeğin puanı yükseldikçe yeme farkındalığı da yükselmektedir. Ayrıca ölçek; Disinhibisyon (kendini tutma, miktar ve zaman kontrolü), Duygusal yeme (duygusal açlık, iyi hissetme ve tatmin için yeme), Yeme kontrolü (yeme hızını ayarlama, yeme işlevinin kontrolünü elinde tutma), Farkındalık (yemeğin kendisine-tadına odaklanma, yemek yerken başka aktivite ve düşüncelere ara verme), Yeme disiplini (planlama, hazırlanma, dengeleme, bulundurma, düzen, saat), Bilinçli beslenme (fiziksel açlık-tokluk farkındalığı, kalori ve besin değeri bilgisi, sağlıklı beslenme bilgisi, alışkanlık farkındalığı) ve Enterferans (koku, görüntü, ses gibi sensoriyel etmenlere, davet, besin çeşitliliği ya da reklam gibi çeldiricilerle baş edebilme) olmak üzere 7 alt faktörden oluşmaktadır (11). Ölçeğin orijinal Cronbach alfa değeri 0.64 olup (8), uyarlama çalışmasının değeri 0.733 olarak (11) bildirilmiştir. Bu çalışmada ise yüksek güvenilirlik düzeyi ile 0.865 olarak saptanmıştır.

Dört Faktörlü Yeme Farkındalığı Ölçeği (FFaMES)

Carrière ve ark. (2022) tarafından yeme ile ilgili farkındalığı değerlendirmek amacıyla geliştirilen

dört faktörlü yeme farkındalığı ölçeğinin (21), Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Hamurcu ve ark. (2023) tarafından yapılmıştır. Ölçek 4 alt faktörlü, 29 maddeli ve 5'li Likert tipindedir. Ölçeğin alt faktörleri yargılamama, tepkisizlik ile içsel farkındalık ile dışsal farkındalık alt faktörleridir. Tepkisizlik ve yargılamama alt faktör maddeleri tersine puanlanmaktadır. Ölçekten alınacak toplam puan 29-145 aralığındadır. Herhangi bir kesme noktası bulunmayan ölçekten alınan puan arttıkça yeme farkındalığı düzeyi de paralel olarak artmaktadır (22). Carrière ve ark. (2022) ölçeğin orijinal cronbach alfa değerini 0.91 saptamış olup (21), Hamurcu ve ark. (2023) uyarlama çalışmasının değeri 0.933 olarak bildirilmiştir (22). Bu çalışmada ise yüksek güvenilirlik düzeyi ile 0.902 olarak saptanmıştır.

Yeme Farkındalığı Davranış Ölçeği (MEBS-TR)

Orijinal ölçek sahibi Mantzios ve arkadaşlarından yeme farkındalığı davranış ölçeğinin Türkçe uyarlaması için e-posta yoluyla izin alınmıştır. Yeme farkındalığı davranış ölçeği sağlık ve beslenme alanında iyi seviyede İngilizce bilen dört akademisyen (2 Beslenme ve Diyetetik bölümü doktora mezunu, 1 psikiyatri hemşireliği anabilim dalı doktora mezunu, 1 İngiliz ve edebiyatı doktora mezunu) tarafından ileri-geri çevir tekniği ile Türkçe'ye çevrilmiştir. İleri-geri çeviri, psikometrik araçları etkili bir şekilde çevirmek için en çok uygulanan işlemdir (23). İlk olarak, prosedür orijinal dilden (yani İngilizce) hedeflenen dile (yani Türkçeye) ileri bir çeviri içermektedir. İkinci olarak, hedeflenen dil (yani Türkçe) daha sonra orijinal dile (yani İngilizce) geri çevrilmesi ve orijinal versiyonla karşılaştırılmasıdır (24). Yeme farkındalığı davranış ölçeğinin içerik geçerliği on iki akademisyen beslenme uzmanı tarafından test edilmiştir. Uzmanlardan her soruyu basitlik, açıklık, alaka ve gereklilik açısından derecelendirmeleri istenmiştir. Değerlendirme sonrası gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra anket son halini almıştır. Ölçek 10 maddeden oluşan 4'lü likert (Hiç katılmıyorum, Katılmıyorum, Katılıyorum, Tamamen katılıyorum) tipindedir. Yeme farkındalığı davranış ölçeğinin 1-4. maddeler Duyusal Dikkat (*Sensory Attention*) alt ölçeğini, 6, 8-10. maddeler ise

Yargısız Farkındalık (*Non-judgmental Awareness*) alt ölçeğini oluşturmaktadır. Faktör analizi yapılabilmesi için, ölçek maddelerinin sayısına oranla örneklem büyüklüğünün en az 5 katı, ideal olarak ise 10 katı olması gerektiği ifade edilmektedir (25). Yeme farkındalığı davranış ölçeği 10 maddeden oluştuğundan, araştırmanın en az 200 yetişkin katılımcıyla gerçekleştirilmesi planlanmış ve çalışma bu katılımcı sayısına ulaşarak tamamlanmıştır. Bu gerekçeyle, 10 maddelik yeme farkındalığı davranış ölçeği kapsamında araştırma en az 200 yetişkin ile planlanmış ve öngörülen katılımcı sayısına ulaşılarak tamamlanmıştır. Yeme farkındalığı davranış ölçeği orijinal formunda cronbach alfa değeri 0.89 olarak saptanmış olup, bu çalışmada ise cronbach alfa değeri 0.834 olarak bulunmuştur.

Verilerin İstatistiksel Değerlendirmesi

Verilerin analizinde R 4.3.1 programından yararlanılmıştır. İlişki analizlerinde Spearman ve Pearson testleri kullanılırken, fark analizlerinde tek yönlü varyans analizi ve Student t-testi kullanılmıştır. Faktör analizinde minimum residual, maksimum olasılık, temel bileşenler analizi ve Varimax döndürme yöntemi kullanılmıştır. Faktör sayısı belirlemede paralel analiz kullanılmıştır. Güvenirlilik analizinde Guttman's Lambda-6 (G6), Cronbach alfa (α), Signal-to-Noise Ratio (S/N), Birleşik güvenirlilik (CR) ve Ortalama r katsayısı hesaplanarak değerlendirilmiştir. Ayrıca ölçek güvenilirliğini değerlendirmek için McDonald Omega (Ω) değerlerinden yararlanılmıştır. Yakınsak geçerlik ve güvenirlilik analizinde Ortalama açıklanan varyans (AVE) ve diğer ölçeklerle korelasyonlarda kullanılmıştır. Ek olarak ayırt edici geçerlik gelir düzeyi üzerinden doğrulanmıştır. Değerlendirmeler %95 güven düzeyi ile yorumlanmıştır.

BULGULAR

Çalışmaya toplam 200 katılımcı katılmış olup, katılımcıların %83.0'ı kadın (n=166), %17.0'ı erkek (n=34) idi. Katılımcıların yaş ortalaması 34.07 ± 8.60

yıl, beden kütle indeksleri (BKİ) ise $24.14 \pm 4.76 \text{ kg/m}^2$ olarak hesaplanmıştır. Eğitim durumlarına bakıldığında %55.5'i (n=111) lisans, %21.5'i (n=43) yüksek lisans, %23.0'ı (n=46) doktora derecesine sahiptir. Ek olarak, %53.5'i (n=107) gelirlerinin giderine eşit olarak bildirmiştir. Katılımcıların çoğunluğu (%78.5, n=157) kronik bir hastalığı olmadığını bildirmiş ve %89.0'ı (n=178) herhangi bir özel diyet uygulamadıklarını belirtmiştir (Tablo 1).

Katılımcıların günde ortalama 2.6 ± 0.49 ana öğün ve 1.58 ± 0.82 ara öğün tükettikleri saptanmış, bununla birlikte %43.0'ının (n=86) ara sıra öğün atladıkları bulunmuştur. Katılımcıların önemli bir kısmı (%69.0) beslenme eğitimi aldıklarını ve %55.5'i sağlıklı bir diyet sürdürdüklerine inandıklarını belirtmiştir. Sadece %30.5'i (n=61) düzenli fiziksel egzersiz yaptığını bildirirken, günlük ortalama su tüketiminin $1953.25 \pm 745.37 \text{ mL}$ olduğu belirlenmiştir (Tablo 1).

Tablo 2'de görüldüğü gibi çalışmaya katılanların %68.0 (n=136) hareketsiz/sedanter olarak tespit edilmişken, katılımcıların sadece %6.5 (n=13) çok aktiftir. Çalışmaya katılanların Akdeniz diyetine bağlılık (MEDAS/PREDIMED) değerlendirilmesinde, ortalama puan 6.58 ± 2.00 olup MEDAS'a yetersiz uyum gösterdikleri tespit edilmiştir. Yeme farkındalığı ölçeğini değerlendirirken, ölçek puanı yükseldikçe, yüksek yeme farkındalığı anlamına gelmektedir ve katılımcıların ortanca puanı 3.46 olarak tespit edilmiştir. Dört faktörlü yeme farkındalığı ölçeğinde yeme farkındalığı, yeme tutumu ve bilincinin geniş kapsamda incelenmesini sağlayan önemli bir olgudur. Bireyin kendini yargılama ve yeme davranışlarını kabul etmesi, mental olarak yemeye yönelik dürtüsel tepkilerden korunabilme, duygusal ve zihinsel süreçler ile yeme davranışları üzerindeki dış faktörlerin etkileri alt faktörleri değerlendirildiğinde katılımcılarda yüksek yeme farkındalığı düzeyi olduğu tespit edilmiştir (sırasıyla 3.44, 3.89, 2.67, 3.00). MEBS-TR ölçeğinin kesme noktası bulunmamaktadır ve katılımcıların yeme farkındalığı davranışı ortalaması 3.18 ± 0.27 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri

Sosyodemografik Özellikler	n (200) veya Ortanca (En az-En fazla)	% veya Ort. SS
Cinsiyet		
Erkek	34	17.0
Kadın	166	83.0
Yaş (yıl)	32.0 (21.0 - 59.0)	34.07±8.60
Vücut Ağırlığı (kg)	64.0 (34.0 - 135.0)	66.66±15.09
Boy uzunluğu (cm)	165.00 (146.0 - 190.0)	165.88±7.55
BKİ (kg/m²)	23.05 (14.15 - 41.67)	24.14±4.76
Eğitim Durumu		
Lisans mezunu	111	55.5
Yüksek lisans mezunu	43	21.5
Doktora mezunu	46	23.0
Gelir düzeyi		
Gelirim giderime eşit	107	53.5
Gelirim giderim çok	52	26.0
Gelirim giderimden az	41	20.5
Kronik Hastalık		
Hayır	157	78.5
Evet	43	21.5
Diyet Uygulama		
Hayır	178	89.0
Evet	22	11.0
Ana Öğün Sayısı	3.0 (2 - 3)	2.6±0.49
Ara Öğün Sayısı	2.0 (0 - 3)	1.58±0.82
Öğün Atlama		
Öğlen yemeği yemem.	35	17.5
Bazen herhangi bir öğünü atlarım.	86	43.0
Öğün atlamam.	40	20.0
Kahvaltıyı atlarım.	39	19.5
Beslenme Eğitimi Alma Durumu		
Hayır	62	31.0
Evet	138	69.0
Sağlıklı Beslenme İnancı		
Hayır	89	44.5
Evet	111	55.5
Beslenme Bilgi Düzeyi	8.0 (2-10)	7.58±2.05
Su Tüketimi (mL)	2000 (500 - 5500)	1953.25±745.37
Egzersiz Yapma Durumu		
Hayır	139	69.5
Evet	61	30.5

BKİ: Benden Kütle İndeksi, n=Sayı, %=Yüzde, Ort=Ortalama, SS=Standart sapma.

Tablo 2. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri

	n (200) veya Ortanca (En az-En fazla)	% veya Ort.±SS
Fiziksel Aktivite Skoru (MET skoru)		
Hareketsiz/Sedanter	136	68.0
Minimal Aktif	51	25.5
Çok Aktif	13	6.5
Akdeniz Diyeti Bağlılık Ölçeği		
MEDAS Puanı	7.0 (2.0 - 13.0)	6.58±2.00
Yeme Farkındalığı Ölçeği		
Toplam	3.46 (1.4 – 5.0)	3.51±0.73
Disinhibisyon	3.6 (1.4 – 5.0)	3.51±0.83
Duygusal Yeme	3.4 (1.6 – 4.6)	3.39±0.72
Yeme Kontrolü	3.75 (1.75 – 5.0)	3.81±0.7
Farkındalık	3.2 (2.0 – 4.2)	3.17±0.37
Yeme Disiplini	3.5 (1.25 – 5.0)	3.44±0.74
Bilinçli Beslenme	3.2 (2.0 – 4.8)	3.22±0.5
Enterferans	4.0 (1.5 – 5.0)	3.7±0.83
Dört Faktörlü Yeme Farkındalığı Ölçeği		
Yargılamama	3.44 (1-5)	3.42±0.84
Tepkisizlik	3.89 (1-5)	3.77±0.94
İçsel Farkındalık	2.67 (1-5)	2.57±0.82
Dışsal Farkındalık	3.00 (1-5)	2.95±0.85

Tablo 3'teki madde analizi sonuçlarına göre, ölçeğin genel güvenilirliği oldukça yüksektir ($\alpha = 0.88$). Maddeler arası ortalama korelasyon (ortalama $r = 0.42$) ve medyan korelasyon (medyan $r = 0.34$) maddelerin birbirleriyle yeterli düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir. Guttman'ın Lambda-6 değeri ($G6 = 0.91$) güvenilirliğin bir diğer göstergesi olarak öne çıkmaktadır. Madde ortalamaları 2.435 ile 3.285 arasında değişirken, standart sapmalar (SS) 0.653 ile 0.900 arasında ölçülmüştür, bu da maddeler arasında belirgin bir varyasyon olmadığını göstermektedir. Kodlama yüzdeleri katılımcıların cevap dağılımlarının homojen olduğunu ve eksik veri olmadığını (kayıp = 0) göstermektedir. Ek olarak Signal-to-Noise Ratio değeri ölçek cevaplarının tutarlı olduğunu (>3) göstermiştir. Açıklayıcı faktör analizi sonucu yapılan KMO testi sonuçlarına göre genel uygunluk değeri 0.87 olup, bu faktör analizi için mükemmel düzeyde bir uygunluğu göstermektedir. Maddelere özel KMO değerleri 0.79 ile 0.92 arasında

değişmekte ve tüm maddeler faktör analizi için yeterince uygundur. Bartlett's testi sonuçları ise korelasyon matrisinin bir birim matris olmadığını ve maddeler arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır ($\chi^2 = 1187.121$, $p < 0.001$). Ayrıca yapılan paralel analiz sonucunda önerilen faktör sayısı 2 olduğu tespit edilmiştir.

Açıklayıcı faktör analizi 10 madde üzerinden gerçekleştirilmiştir. 5. madde 0.53 ile birinci faktöre, 0.21 ile ikinci faktöre yüklenmiştir. 0.6'nın altında kalan maddelerin ölçüm aracından çıkarılması planlandığı için bu madde çıkarılıp yeniden faktör analizine tabi tutulmuştur. İkinci yapılan faktör analizinde 7. madde 0.59 ile birinci faktöre ve 0.17 ile ikinci faktöre yüklenmiştir. Bu sebeple 7. madde de çıkarılarak tekrar faktör analizine tabi tutulmuştur ve açıklayıcı faktör analizi sonlandırılmıştır. Elde kalan maddeler orijinal makalede de kalan maddeler ve çıkarılan maddeler de orijinal makalede de çıkarılan maddelerdir.

Tablo 3. Yeme Farkındalığı Davranış Ölçeği Maddelerinin Açıklayıcı Faktör Analizi

YFDÖ	Ham r	Standardize Ham korelasyon (r)	Düzeltilmiş korelasyon (r)	Madde Çıkışında (r)	Ortalama	SS
MEBS-TR 1	0.560	0.603	0.577	0.464	3.200	0.680
MEBS-TR 2	0.615	0.657	0.639	0.531	3.285	0.653
MEBS-TR 3	0.674	0.711	0.687	0.599	3.100	0.657
MEBS-TR 4	0.667	0.693	0.653	0.579	3.010	0.743
MEBS-TR 5	0.636	0.626	0.559	0.535	2.515	0.796
MEBS-TR 6	0.763	0.741	0.712	0.687	2.450	0.819
MEBS-TR 7	0.675	0.656	0.598	0.578	2.465	0.820
MEBS-TR 8	0.763	0.739	0.717	0.684	2.560	0.843
MEBS-TR 9	0.795	0.767	0.764	0.726	2.435	0.830
MEBS-TR 10	0.761	0.733	0.713	0.676	2.435	0.900
		Kod 1 (%)	Kod 2 (%)	Kod 3 (%)	Kod 4 (%)	Kayıp
MEBS-TR 1		0.02	0.09	0.56	0.33	0
MEBS-TR 2		0.01	0.06	0.54	0.38	0
MEBS-TR 3		0.00	0.17	0.56	0.27	0
MEBS-TR 4		0.03	0.20	0.52	0.26	0
MEBS-TR 5		0.10	0.38	0.44	0.09	0
MEBS-TR 6		0.14	0.36	0.44	0.07	0
MEBS-TR 7		0.14	0.34	0.45	0.07	0
MEBS-TR 8		0.12	0.31	0.46	0.11	0
MEBS-TR 9		0.14	0.35	0.43	0.07	0
MEBS-TR 10		0.18	0.30	0.42	0.10	0
	G6	Alfa	S/N (%)	Ortalama r	Ort.±SS	Medyan r
Skala	0.91	0.88	7.3	0.42	2.7±0.54	0.34

G6: Guttman's Lambda-6; S/N: Signal-to-Noise oranı; N=200.

Tablo 4'te faktör analizi minimum residual yöntemiyle yapılmış ve varimax döndürme yöntemi kullanılmıştır. İki faktör toplam varyansın %69.0'unu açıklamaktadır (%35 MR1, %34 MR2). Maddelerin ortak varyansları (h^2) 0.55 ile 0.85 arasında değişirken. varyanslarının büyük çoğunluğu faktörler tarafından açıklanmıştır. Faktör karmaşıklıkları genellikle 1.0-1.3 arasında, yani maddeler çoğunlukla tek bir faktöre yüklenmektedir. Modelin uyumu Tucker Lewis İndeksi (TLI = 0.957) ve düşük RMSR (0.02) ile iyi sınırdan olduğu belirlenmiştir. Faktör skorlarının güvenilirliği yüksek olup. faktörlerle korelasyonu MR1 için 0.95, MR2 için 0.94 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4. Yeme Farkındalığı Davranış Ölçeği Alt Faktör Analizi

	Duyusal Dikkat	Yargısız Farkındalık
MEBS-TR 1	0.84	0.07
MEBS-TR 2	0.87	0.12
MEBS-TR 3	0.80	0.22
MEBS-TR 4	0.69	0.27
MEBS-TR 6	0.19	0.76
MEBS-TR 8	0.18	0.80
MEBS-TR 9	0.15	0.91
MEBS-TR 10	0.17	0.80
Yüklerin Kareler Toplamı	2.83	2.69
Varyansın Oranı	0.35	0.34
Kümülatif Varyans	0.35	0.69



Şekil 1. Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diyagramı

Modelin uyum indeksleri ki-kare ($\chi^2 = 22.125$, $df = 17$, $p = 0.180$) değeri istatistiksel olarak anlamlı olmaması nedeniyle modelin veriyle iyi uyum sağladığı tespit edilmiştir. Karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) (0.995) ve TLI (0.992) değerleri mükemmel uyum sınırında olup (≥ 0.95), modelin faktör yapısını desteklediğini ifade etmiştir. Yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA) (0.039) düşük bir hata payı göstererek modelin iyi uyum sağladığını doğrular (≤ 0.05 çok iyi). Ayrıca standartlaştırılmış ortalama hataların karekökü (SRMR) (0.027) değeri de modelin artık korelasyonlarının minimum düzeyde olduğunu ve veriye uyum sağladığını göstermiştir (≤ 0.08). Yapılan iki modifikasyonla model alt boyutlar üzerinden değerlendirmeye uygun sonuç vermiştir. Genel puan hesaplaması denenmiş, ancak tekil matris sonucu elde edilememiştir (Şekil 1).

Tablo 5 faktörlerin yakınsak geçerlik ve güvenilirlik değerlerini özetlemektedir. Faktör 1 (Duyusal Dikkat) için yüklemeler 0.659 ile 0.994 arasında değişmekte olup, bu faktörün maddelerinin güçlü bir

şekilde yüklendiğini göstermektedir. CR 0.888, AVE 0.670, McDonald Omega (Ω) 0.875 ve Cronbach alfa (α) 0.887 değerleriyle yüksek bir geçerlik ve güvenilirlik sergilemiştir. Faktör 2 (Yargısız Farkındalık) için yüklemeler 0.769 ile 0.923 arasında değişmekte, benzer şekilde güçlü faktör yüklerini göstermektedir. Faktör 2 için ise CR 0.904, AVE 0.702, McDonald Omega 0.904 ve Cronbach alfa 0.903 ile geçerlik ve güvenilirlik kriterlerini karşıladığı görülmüştür.

Tablo 6'da yer alan verilere göre, ölçekler arasındaki korelasyonlar incelenmiş ve çeşitli ilişki düzeyleri tespit edilmiştir. Düşünmeden Yeme ile Yargısız Farkındalık arasında zayıf negatif bir ilişki bulunmuştur ($r = -0.195$; $p = 0.006$). Farkındalık ile Duyusal Dikkat arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu görülürken ($r = 0.316$; $p < 0.001$), Farkındalık ile Yargısız Farkındalık arasında zayıf pozitif bir ilişki saptanmıştır ($r = 0.146$; $p = 0.039$). Yeme Disiplini ile Duyusal Dikkat arasında zayıf pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiş ($r = 0.287$; $p < 0.001$), benzer şekilde Yeme Disiplini ile Yargısız Farkındalık arasında da zayıf

Tablo 5. Yakınsak geçerlik ve güvenilirlik puanları

Faktör	YFDÖ	Yükler	CR	AVE	Ω	α
Faktör 1	MEBS-TR 1	0.659	0.888	0.670	0.875	0.887
Faktör 1	MEBS-TR 2	0.694				
Faktör 1	MEBS-TR 3	0.994				
Faktör 1	MEBS-TR 4	0.882				
Faktör 2	MEBS-TR 6	0.769	0.904	0.702	0.904	0.903
Faktör 2	MEBS-TR 8	0.819				
Faktör 2	MEBS-TR 9	0.923				
Faktör 2	MEBS-TR 10	0.833				

CR: Birleşik güvenilirlik; AVE: Ortalama açıklanan varyans; Ω : McDonald Omega; α : Cronbach alfa.

Tablo 6. Ölçekler arası Duyusal Dikkat ve Yargısız Farkındalık arasındaki korelasyon

	Duyusal Dikkat		Yargısız Farkındalık	
	r	p	r	p
Yaş	-0.186 _{sp}	0.009**	-0.064 _{sp}	0.369
BKİ	-0.032 _{pe}	0.656	0.157 _{pe}	0.027*
Ana Öğün Sayısı	0.004 _{sp}	0.953	0.059 _{sp}	0.406
Ara Öğün Sayısı	-0.039 _{pe}	0.582	-0.048 _{pe}	0.503
Beslenme Bilgi Düzeyi	0.143 _{pe}	0.043*	0.048 _{pe}	0.502
Günlük Su (mL)	0.053 _{sp}	0.457	0.135 _{sp}	0.056
Fiziksel Aktivite Skoru (MET)	0.094 _{sp}	0.183	-0.001 _{sp}	0.988
MEDAS Toplamı	0.021	0.765	-0.022	0.758
Düşünmeden Yeme	-0.062	0.383	-0.195	0.006**
Duyusal Yeme	0.034	0.629	-0.138	0.051
Yeme Kontrolü	0.138	0.051	-0.096	0.175
Farkındalık	0.316	<0.001***	0.146	0.039*
Yeme Disiplini	0.287	<0.001***	0.214	0.002**
Bilinçli Beslenme	-0.016	0.823	-0.107	0.132
Enterferans	-0.071	0.321	-0.122	0.086
Yargılamama	-0.006	0.934	-0.239	0.001**
Tepkisizlik	0.043	0.548	-0.236	0.001**
İçsel Farkındalık	0.070	0.324	0.306	<0.001***
Dışsal Farkındalık	0.281	<0.001***	0.248	<0.001***
Yeme Farkındalığı	0.310	<0.001***	0.036	0.611
Duyusal Dikkat	1	-	0.366	<0.001***
Yargısız Farkındalık			1	-

Pe: Pearson korelasyonu; Sp: Spearman korelasyonu *:p<0.05; **:p<0.01; ***:p<0.001

pozitif bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.214$; $p = 0.002$). Yargılamama ile Yargısız Farkındalık arasında zayıf negatif bir ilişki olduğu tespit edilirken ($r = -0.239$; $p = 0.001$), Tepkisizlik ile Yargısız Farkındalık arasında da zayıf negatif bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = -0.236$; $p = 0.001$). İçsel Farkındalık ile Yargısız Farkındalık

arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki varken ($r = 0.306$; $p < 0.001$), Dışsal Farkındalık ile Duyusal Dikkat ($r = 0.281$; $p < 0.001$) ve Dışsal Farkındalık ile Yargısız Farkındalık arasında zayıf pozitif ilişkiler saptanmıştır ($r = 0.248$; $p < 0.001$). Yeme Farkındalığı ile Duyusal Dikkat arasında orta düzeyde pozitif bir

ilişki olduğu belirlenmiş ($r = 0.310$; $p < 0.001$), ayrıca Duyusal Dikkat ile Yargısız Farkındalık arasında da orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.366$; $p < 0.001$). Ayrıca ayırt edici geçerlik açısından gelir düzeyi değişkenine göre Duyusal Dikkat puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F = 3.529$; $p = 0.031$). Post-hoc analiz sonuçlarına göre, Gelirim giderim çok ve Gelirim giderimden az grupları, Gelirim giderime eşit grubuna göre anlamlı derecede daha yüksek Duyusal Dikkat puanlarına sahiptir. Grupların ortalama ve standart sapma değerleri şu şekildedir: Gelirim giderime eşit (3.05 ± 0.62), Gelirim giderim çok (3.26 ± 0.51), ve Gelirim giderimden az (3.27 ± 0.57). Diğer değişkenler (cinsiyet, eğitim, kronik hastalık varlığı, diyet uygulama durumu, beslenme eğitimi alma durumu, sağlıklı beslendiğine inanç, egzersiz yapma durumu ve Fiziksel Aktivite Ölçeği MET grupları) için yapılan analizlerde Duyusal Dikkat ve Yargısız Farkındalık puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 6'da yer alan verilere göre, ölçek puanları ile yaş, öğün sayısı, beslenme bilgi düzeyi, su tüketimi ve fiziksel aktivite skorları arasındaki ilişkiler incelenmiş ve bazı anlamlı bulgular elde edilmiştir. Yaş ile Duyusal Dikkat arasında zayıf negatif bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = -0.186$; $p = 0.009$). BKİ ile Yargısız Farkındalık arasında zayıf pozitif bir ilişki bulunurken ($r = 0.157$; $p = 0.027$), Beslenme Bilgi Düzeyi ile Duyusal Dikkat arasında da zayıf pozitif bir ilişki tespit edilmiştir ($r = 0.143$; $p = 0.043$).

TARTIŞMA

Bu çalışmada temel amaç Yeme Farkındalığı Davranış Ölçeği paralel ölçeklerin desteği ile faktör analizi ve iç tutarlılıkla Türkçe geçerlik ve güvenilirlik analizini değerlendirmektir. Orijinal çalışmada üç aşamalı ölçek geliştirme prosedürü uygulanmıştır. Çalışmalardan 31 uzmanın katıldığı birinci çalışmada yaş ortalaması 40.7 ± 11.3 yıl olup, ikinci çalışmada ise 301 katılımcının yaş ortalaması 41.0 ± 11.9 yıl ve BKİ ortalaması 29.8 ± 8.6 kg/m² olarak belirtilmiştir (14). Bu çalışmada ise eğitim düzeyleri yüksek olarak elde

edilmiştir. Bununla beraber yaş ve BKİ ortalaması daha düşük saptanmıştır ancak bu durum verilerin güvenilirliğini etkilemeyecek düzeydedir.

Ölçeğin ilk versiyonu olan MEBS ölçeğinde (26) Cronbach alfa değeri 0.70-0.89 arasında değişmiş, ancak 55 yaş üstündeki katılımcılara uygulandığından yaş kısıtı diğer ölçeğin oluşturulmasına katkıda bulunmuştur. Mantzios ve ark. tarafından (2022) geliştirilen ölçeğin Cronbach alfa değeri, Duyusal Dikkat alt faktörü için 0.85 ve Yargısız Farkındalık alt faktörü için 0.82 olarak rapor edilmiştir (4). Bu çalışmada da benzer olarak 8 maddeden oluşan 2 alt faktörlü bir yapı gözlemlenmiş; Duyusal Dikkat alt faktörü için Cronbach alfa değeri 0.887, Yargısız Farkındalık alt faktörü için ise 0.903 olarak bulunmuştur. Mantzios ve ark.'larının Yunanca konuşan toplumlarda yaptıkları uyarlama çalışması bu ölçeğin ilk geçerlik ve güvenilirlik çalışmasıdır. Çalışmada Odaklanmış Yeme ($\alpha=0.85$), Açlık ve Tokluğa Tepki Olarak Yeme ($\alpha=0.86$), Farkındalıkla Yeme ($\alpha=0.87$) ve Dikkat Dağıtmadan Yeme ($\alpha=0.73$) olarak dört faktöre dağılmıştır. Karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) Yunan çalışmasında 0.95, bu çalışmada ise 0.995 olarak saptanmıştır (14). Orijinal çalışmaya benzer olarak KMO değeri (0.85) bu çalışmada 0.87 olarak saptanmış ve Bartlett's testi anlamlı çıkmıştır. Bununla beraber bu çalışmada iki faktör toplam varyansın %69'unu açıklamakta olup, orijinalde iki faktör toplam varyansın %62.2'sini açıklamaktadır. Maddelere bakıldığında ise orijinal çalışmada olduğu gibi açıklayıcı faktör analizi 10 madde üzerinden gerçekleştirilmiştir olup, aynı şekilde bu çalışmada da 5. madde ve 7. madde çıkarılarak analizden çıkarılmış olup, ölçek 8 madde üzerinden değerlendirilmiştir. Sonuçlara bakıldığında orijinal ölçek ile oluşan tutarlılıkla beraber MEBS-TR'nin Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenilirlik açısından uygun olduğu görülmektedir.

Çalışmada paralel ölçek olarak kullanılan Yeme Farkındalığı Ölçeği ile Dört Faktörlü Yeme Farkındalığı Ölçeği arasında da anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Sonuçlarda Düşünmeden Yeme ve Yargısız Farkındalık arasında saptanan zayıf negatif

ilişki, yargısız farkındalık düzeyinin artmasıyla düşünmeden yeme davranışlarının azaldığını ortaya koymaktadır. Bununla beraber, Farkındalık ve Duyusal Dikkat arasındaki orta düzeyde pozitif ilişki, farkındalığı yüksek bireylerin yemek sırasında duyusal uyarılara daha fazla dikkat ettiğini göstermektedir. Yeme Disiplini ve Yargısız Farkındalık arasındaki zayıf pozitif ilişki ise disiplinli yeme alışkanlıklarının yargısız farkındalık yaklaşımıyla güçlendirilebileceğini işaret etmektedir. Benzer şekilde, İçsel Farkındalık ile Yargısız Farkındalık arasındaki orta düzeyde pozitif ilişki, bu iki ölçeğin ortak psikolojik süreçleri değerlendirdiğini göstermektedir. Bu bulgular, yeme farkındalığı ölçeklerinin bireylerin yeme davranışlarını anlama ve değerlendirme açısından birbirini tamamlayıcı bilgiler sunduğunu ortaya koymaktadır. Yeme farkındalığı uygulamaları, obeziteyle ilişkili yeme davranışlarını yönetmede iki temel nedenle faydalı olabilir. İlk olarak, yeme farkındalığı, yiyeceklerin ve yemekle ilgili çevresel faktörlerin varlığı veya tüketimiyle bağlantılı düşünceler, duygular ve bedensel duyuların daha bilinçli bir şekilde fark edilmesini sağlayabilir (27,28). İkinci olarak, bireyin mevcut deneyimlerine karşı meraklı, açık ve kabullenici bir tutum geliştirmesine destek olabilir. Özellikle, kişi yiyeceklerle ve yeme sürecine ilişkin düşünceleri, duyguları ve bedensel duyularıyla yargılamadan ve kabul edici bir yaklaşımla ilişki kurmayı öğrenebilir (10). Dört faktörlü yeme farkındalığı ölçeği orijinal çalışmada Carrière ve ark. vücut ağırlığı ile alt ölçekleri olan tepkisizlik ve yargısızlık arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (21). Yani, daha yüksek düzeyde yemeye ilgili farkındalık daha yüksek vücut ağırlığıyla ilişkilendirilmiştir. Bu çalışmada ise her ne kadar normal BKİ sınıflandırması yoğunluklu olsa da BKİ değeri azaldıkça Yargısız Farkındalık düzeyinin arttığı korelasyon sonuçlarında tespit edilmiştir. Ancak bu değer zayıf ve malnütrisyonunda geçerli olmayacaktır. Bu sonuçlar göz önüne alındığında yeme farkındalığı ölçeklerinin, bireylerin yeme davranışlarını anlama ve düzenleme süreçlerinde önemli bir araç sunduğunu göstermekte Framson ve ark. (2009), yargısız farkındalık, duyusal dikkat

ve içsel farkındalık gibi kavramların, sağlıklı yeme alışkanlıkları ile güçlü bir şekilde ilişkilendiğini ortaya koymaktadır (8). Ayrıca, yeme farkındalığı uygulamaları Mantzios ve ark.'larının (2024) özellikle obeziteyle ilişkili yeme davranışlarını yönetmek için etkili bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir (4)

Ölçekler arasındaki korelasyonlar incelendiğinde beklenildiği üzere Yeme Farkındalığı ile Duyusal Dikkat arasında ve Duyusal Dikkat, Düşünmeden Yeme (Disinhibisyon) ile Yargısız Farkındalık arasında pozitif korelasyonlar saptanmıştır. Duyusal dikkat ancak yaşanan anın farkında olarak oluşan yeme davranışı ile yargısız farkındalık çerçevesinde gerçekleşebilir. Preissner ve ark. (2022) Davranış Değişikliği Modeli çalışmasında yeme farkındalığı ve alanları hakkındaki farkındalık, motivasyonel ve eylemle ilgili inançların, yeme farkındalığı ile ilgili davranışlarda artan katılım sıklığına sahip bireyler arasında nasıl farklılaştığını araştırmıştır. Sonuçlar, yüksek yeme farkındalığı olan bireylerin daha fazla içsel farkındalık (yani, düşünceler ve duygular gibi içsel süreçlerin kişinin yeme davranışı üzerindeki etkilerini gözlemleme yeteneği), ancak benzer yargısızlık (yani, kişinin yeme gereksinimlerinden zihinsel olarak uzak durması), tepkisizlik (yani, kişinin yeme davranışlarını olumsuz öz yargılama olmadan kabul etmesi) ve dışsal farkındalık (yani, çevresel faktörlerin kişinin yeme davranışları üzerindeki etkilerini gözlemleme yeteneği) seviyeleri göstermiştir (29). Bununla beraber yaş ortalaması bu çalışmaya benzer olan ölçek geliştirme çalışmasında, Carrière ve ark. (2022) dört faktörlü yeme farkındalığı ölçeğinin alt ölçeklerinden tepkisizlik ve yargılamama alt ölçekleri, dışsal ve içsel farkındalık alt ölçekleriyle negatif korelasyonlar gösterdiğini, ancak dışsal ve içsel farkındalık alt ölçeklerinin kendi arasında pozitif korele olduğunu bulmuştur (21). Bu çalışmada da benzer olarak İçsel Farkındalık ile Yargısız Farkındalık arasında pozitif bir ilişki varken, Dışsal Farkındalık ile Duyusal Dikkat ve Yargısız Farkındalık arasında pozitif ilişkiler saptanmıştır. Bu bulgular, yeme farkındalığı ve duyusal dikkat arasındaki güçlü ilişkiyi ve içsel ile dışsal farkındalık arasındaki

etkileşimleri desteklemekte, ayrıca bireylerin yeme davranışlarını düzenleme süreçlerinde yargısız farkındalığın önemini vurgulamaktadır.

Yeme farkındalığı düzeyinin bilinçli beslenmeyle ilişkisini vurgulamak amacıyla Akdeniz diyetine bağlılık ve yeme farkındalığı düzeyleri de çalışılmıştır. Her ne kadar katılımcıların Akdeniz diyetine bağlılık (MEDAS) skorları yetersiz uyumu gösteriyor olsa da bu rakam uyumu gösteren 7 sayısına yakındır. MEDAS skor ortalaması 6.58 çıkmış olan katılımcılarda üç yeme farkındalığı ölçeğine göre de medyana göre yüksek yeme farkındalığı düzeyleri saptanmıştır. Bilinçli yeme farkındalığı programları, yeme davranışlarını iyileştirmek için bir dizi egzersiz ve strateji içerir (21). Ancak, tüm bu bileşenlerin zamanla faydalı etkilere yol açıp açmadığı belirsizliğini korumaktadır. Bu müdahalelerin nasıl çalıştığını daha iyi anlayarak, araştırmacılar ve klinisyenler, bilinçli yeme eğitiminin belirli temel özelliklerini vurgulayabilirler. Bu sebeple yeme farkındalığı davranış ölçeği ön plana çıkmaktadır.

Bu çalışmada verilerin çevrimiçi anket yoluyla toplanması öz bildirime dayalı sınırlılıklar içerebilmektedir. Ayrıca örneklemin çoğunluğunu kadınların oluşturması, farklı sosyo-demografik gruplarda ölçeğin geçerliğinin sınanması gereğini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte bu durum, ölçeğin Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenilirliği olumsuz etkilememiştir.

SONUÇ

Mantzios ve ark. tarafından (2023) geliştirilen *Mindful Eating Behaviour Scale Trait* ölçeğinin Türkçe diline uyarlama çalışması sonucuna göre adı Yeme Farkındalığı Davranış Ölçeği (MEBS-TR) olarak çevrilmiş, geçerlik ve güvenilirlik açısından uygun olduğu saptanmıştır. Literatürde *Mindful Eating Behaviour Scale Trait (MEBS-T)* ölçeği için başka ülkelerde yapılmış geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına rastlanmamış olması, bu çalışmayı önemli hale getirmektedir.

Yazarlık katkısı ▪ Author contributions: Çalışmanın tasarımı: MİP, GA; Çalışma verilerinin elde edilmesi: MİP, GA; Verilerin analiz edilmesi: SY; Makale taslağının oluşturulması: MİP, GA, SY; İçerik için eleştirel gözden geçirme: GA; Yayınlanacak versiyonun son onayı: MİP ▪ Study design: MİP, GA; Data collection: MİP, GA; Data analysis: SY; Draft preparation: MİP, GA, SY; Critical review for content: GA; Final approval of the version to be published: MİP.

Etik Kurul Onayı ▪ Ethics approval: Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi ve Acıbadem Sağlık Kuruluşları Tıbbi Etik Kurulu (ATADEK)'dan 2024-5/219 kodu ve 28.03.2024 tarihi ile çalışma onaylanmıştır ▪ The Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar University and Acıbadem Health Institutions Medical Ethics Committee (ATADEK) approved the study with the code 2024-5/219 and the date 28.03.2024.

Çıkar çatışması ▪ Conflict of interest: Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan ederler. ▪ The authors declare that they have no conflict of interest.

KAYNAKLAR

1. Subay Orbatu D. Evaluation of eating awareness in High School Children in İzmir. The journal of Tepecik Education and Research Hospital. 2020; 30(1):19-27. doi:10.5222/terh.2020.23590
2. Anderson LM, Reilly EE, Schaumberg K, Dmochowski S, Anderson DA. Contributions of mindful eating, intuitive eating, and restraint to BMI, disordered eating, and meal consumption in college students. Eating and Weight Disorders. 2016;21(1):83-90.
3. Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J, vd. Mindfulness: a proposed operational definition. Clinical Psychology: Science and Practice. Eylül 2004;11(3):230-41.
4. Mantzios M, Bahia H, Hussain M, Keyte R, Egan H, Strachan R, vd. Exploring the experiences of people with obesity and post-bariatric surgery patients after three months using the mindful eating reflective practice: an interpretative phenomenological analysis. Nutr Health. 2024;(0)0.
5. Kao TA, Ling J, Alanazi M, Atwa A, Liu S. Effects of mindfulness-based interventions on obesogenic eating behaviors: a systematic review and meta-analysis. Obesity Reviews. 2025;26(3): e13860.
6. Keyte R, Mantzios M, Hussain M, Tahrani AA, Abbott S, Strachan R, vd. 'Surgery is my only hope': A qualitative study exploring perceptions of living with obesity and the prospect of having bariatric surgery. Clin Obes. 2024;14(3): e12643.

7. Preissner C, de Ruijter D, Oenema A, de Vries H. Identifying determinants of mindful eating in Dutch adults: a longitudinal study. 2024. Available from: <https://osf.io/u9pkv> Accessed Date:28.02.2025.
8. Framson C, Kristal AR, Schenk JM, Littman AJ, Zeliadt S, Benitez D. Development and validation of the mindful eating questionnaire. *J Am Diet Assoc.* 2009;109(8):1439-44. <https://doi.org/10.1016/j.ada.2009.05.006>
9. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice.* 2003;10(2):144-56. <https://doi.org/10.1093/clippsy.bpg016>
10. Mantzios M, Wilson JC. Exploring mindfulness and mindfulness with self-compassion-centered interventions to assist weight loss: theoretical considerations and preliminary results of a randomized pilot study. *Mindfulness (NY).* 2015;6(4):824-35. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0325-z>
11. Köse G, Tayfur M, Birincioglu I, Dönmez A. Adaptation study of the mindful eating questionnaire (MEQ) into Turkish. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research.* 2017;1.
12. O'Reilly GA, Cook L, Spruijt-Metz D, Black DS. Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviours: A literature review. *Obesity Reviews.* 2014;15(6):453-61.
13. Winkens LHH, van Strien T, Barrada JR, Brouwer IA, Penninx BWJH, Visser M. The mindful eating behavior scale: Development and psychometric properties in a sample of Dutch adults aged 55 years and older. *J Acad Nutr Diet.* 2018;118(7):1277-1290.
14. Mantzios M, Egan H, Wallis DJ, Wood J. Advancing the assessment of mindful eating: exploring the psychometric properties and validating the mindful eating behaviour scale in English. *Nutr Health.* 2022;28(4):501-507.
15. WHO. World health organization. "Body mass index (BMI)". 2024 Available from: <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/Body-Mass-Index> Accessed Date:12.02.2025.
16. Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, vd. International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc.* 2003;35(8):1381-95.
17. Sağlam M, Arıkan H, Savcı S, Inal-Ince D, Bosnak-Guclu M, Karabulut E, vd. International physical activity questionnaire: reliability and validity of the Turkish version. *Percept Mot Skills.* 2010;111(1):278-84.
18. Schroder H, Fito M, Estruch R, Martínez-González MA, Corella D, Salas-Salvadó J, vd. A short screener is valid for assessing Mediterranean diet adherence among older Spanish men and women. *J Nutr.* 2011;141:1140-1145.
19. Martínez-González MA, García-Arellano A, Toledo E, Salas-Salvadó J, Pilar B-C, Dolores C, vd. A 14-item Mediterranean diet assessment tool and obesity indexes among high-risk subjects: the PREDIMED trial. *PLoS ONE.* 2012;7(8): e43134.
20. Bekar C, Gökteş Z. Validation of the 14-item Mediterranean diet adherence screener. *Clinical Nutrition ESPEN.* 2023;53:238-243.
21. Carrière K, Shireen SH, Siemers N, Preißner CE, Starr J, Falk C, vd. Development and validation of the four-facet mindful eating scale (FFAMES). *Appetite.* 2022;168.
22. Hamurcu P, Köse G, Şahin İN, Çelik A. Turkish adaptation of the four-facet mindful eating scale: A validity and reliability study. *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences.* 2023;8(2):187-98.
23. Yu D, Lee D, Woo J. Issues and challenges of instrument translation. *West J Nurs Res.* 2004;26(3):307-20.
24. Wang W, Lee H, Fetzer S. Challenges and strategies of instrument translation. *W J Nurs Res.* 2006;28(3):310-21.
25. Clark L, Watson D. Constructing validity: basic issues in objective scale development. Ed. Kazdin A. In: *Methodological issues and strategies in clinical research.* 4th edition. 2016. s. 187-203.
26. Winkens LHH. Mindful eating behavior scale (MEBS). In: *Handbook of assessment in mindfulness research.* Cham: Springer international publishing; 2022. s. 1-13.
27. Clementi C, Casu G, Gremigni P. An abbreviated version of the mindful eating questionnaire. *J Nutr Educ Behav.* 2017;49(4):352-356.
28. Kristeller JL, Epel E. Mindful eating and mindless eating: the science and the practice. Ed. Le A, Ngnoumen CT, Langer EJ. In: *The wiley blackwell handbook of mindfulness.* Wiley; 2014. s. 913-33. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2017.01.016>
29. Preissner CE, Oenema A, de Vries H. Examining socio-cognitive factors and beliefs about mindful eating in healthy adults with differing practice experience: a cross-sectional study. *BMC Psychol.* 2022;10(1).