

## ARAŞTIRMA / RESEARCH

## Bilinçli Yeme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Kerim ŞENTÜRK <sup>1</sup>, Özgün ONBAŞI <sup>2</sup><sup>1</sup> Eskişehir Şehir Hastanesi, Eskişehir, Türkiye. **ORCID:** 0009-0003-8425-5069<sup>2</sup> Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Afyonkarahisar, Türkiye. **ORCID:** 0000-0001-8101-1024

## ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmanın temel amacı, bilinçli yeme davranışını değerlendirmek üzere geliştirilen Mindful Eating (Mind-Eat) Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve bu ölçeğin geçerlik ile güvenilirlik özelliklerinin ayrıntılı biçimde incelenmesidir. Bilinçli/Farkındalık yeme, bireyin açlık, tokluk, yeme motivasyonları ve yeme sürecine yönelik farkındalığını artırmayı hedefleyen bir yaklaşımdır. Bu bağlamda, söz konusu davranışın çok boyutlu yapısını kapsamlı biçimde değerlendirebilecek güncel bir ölçüm aracının Türkçeye kazandırılması amaçlanmıştır.

**Gereç ve Yöntem:** Araştırmaya 260 yetişkin birey katılmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonunun dil eşdeğerliği, çeviri-geri çeviri yöntemiyle sağlanmıştır. Ardından geçerlik ve güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Yapı geçerliğini değerlendirmek amacıyla açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri uygulanmış; güvenilirlik düzeyi ise Cronbach alfa katsayısı ve test-tekrar test korelasyonlarıyla belirlenmiştir.

**Bulgular:** Açıklayıcı faktör analizi, ölçeğin altı faktörlü bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen model uyum indeksleri önerilen sınırlar içindedir (CFI = 0,923; RMSEA = 0,064). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,79 olarak bulunmuş; test-tekrar test korelasyonları ise 0,77 ile 0,95 arasında değişmektedir.

**Sonuç:** Mind-Eat Ölçeğinin Türkçeye uyarlanmış formu, bilinçli yeme davranışını değerlendirme konusunda Türkçe konuşan yetişkin popülasyonlar için geçerli ve güvenilir bir araç olarak belirlenmiştir. Ölçek, teorik kapsamının genişliği ve güçlü psikometrik yapısıyla Türkçe literatüre anlamlı bir katkı sağlamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme davranışı, bilinçli yeme, geçerlik ve güvenilirlik, Türkçe uyarlama, yeme farkındalığı.

## Adaptation of the Mindful Eating Scale into Turkish: A Validity and Reliability Study

## ABSTRACT

**Objective:** The primary aim of this study was to adapt the Mind-Eat Scale, which was developed to assess mindful eating behavior, into Turkish and to examine its validity and reliability in detail. Mindful eating is an approach that seeks to increase individuals' awareness of hunger, satiety, reasons for eating, and the eating process itself. In this context, the study aimed to introduce a contemporary measurement tool into Turkish that can comprehensively assess the multidimensional nature of this behavior.

**Materials and Methods:** The study included 260 adult individuals. The linguistic equivalence of the Turkish version of the scale was established using a forward-backward translation. Analyses of validity and reliability were subsequently conducted. To assess construct validity, exploratory and confirmatory factor analyses were performed; reliability was evaluated through Cronbach's alpha and test-retest correlation coefficients.

**Results:** Exploratory factor analysis revealed that the scale has a six-factor structure. Confirmatory factor analysis indicated that the model fit indices were within acceptable limits (CFI = 0.923; RMSEA = 0.064). The internal consistency coefficient was calculated as 0.79, and test-retest correlations ranged between 0.77 and 0.95.

**Conclusion:** The Turkish-adapted version of the Mind-Eat Scale has been established as a valid and reliable instrument for assessing mindful eating behavior among Turkish-speaking adult individuals. Owing to its broad theoretical scope and robust psychometric properties, the scale makes a meaningful contribution to the literature.

**Keywords:** Nutritional behavior, mindful eating, validity and reliability, Turkish adaptation, eating awareness.

## 1. Giriş

Beslenme, kronik hastalıkların önemli bir belirleyicisidir (1) ve her beş ölümden biri daha iyi bir diyet kalitesi ile önlenmektedir (2). Beslenmenin bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesindeki önemi göz önüne alındığında, sağlıklı beslenmeyi ve vücut ağırlığı kontrolünü teşvik etmek için potansiyel stratejilerin belirlenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Genel beslenme önerileri

ve vücut ağırlığı yönetimine yönelik stratejiler, çoğunlukla meyve ve sebze tüketiminin artırılması ile tatlı, yağlı ve tuzlu besinlerin tüketiminin azaltılmasına odaklanmaktadır. Bu öneriler temel düzeyde etkili olmakla birlikte, bireylerin bu yaklaşımlara uyum düzeyi genellikle düşüktür; bu da söz konusu stratejilerin uygulanabilirliğini ve uzun vadeli etkinliğini sınırlamaktadır (3). Bireylerin düşük uyumlarının potansiyel nedenleri arasında,

Geliş Tarihi/Received: 31.07.2025, Kabul Tarihi/Accepted: 05.11.2025

## Sorumlu Yazar

Özgün Onbaşı, Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Afyonkarahisar, Türkiye.

**E-posta:** ozguntutuncuonbasi@gmail.com **ORCID:** 0000-0001-8101-1024

Makale herhangi bir bilimsel etkinlikte sunulmamıştır.

geleneksel olarak uygulanan yöntemlerin duygusal düzenleme için bir araç olarak besinin gücünü yeterince ele alamaması yer almaktadır. Ayrıca, besine olan dikkatin iştah üzerindeki etkisi gibi psikolojik ve bilişsel yönler de bu yöntemlerde yeterince dikkate alınmamaktadır (4).

Farkındalığın kökenleri Buda'nın öğretilerinin merkezinde yer almaktadır (5) ve Budist meditasyonunun kalbi olarak adlandırılmaktadır (6). Farkındalık kavramının bilimsel bağlamdaki kullanımı Budist kökenlerinden belirli açılardan ayrılmaktadır. Budist yaklaşımda farkındalık; manevi aydınlanmayı amaçlayan, sürekli ve derinlemesine meditasyon uygulamalarını içeren bir yaşam biçimi olarak ele alınırken, bilimsel olarak farkındalık genellikle belirli bir sorunun yönetimine odaklanmakta ve uzun süreli meditasyonlardan ziyade, günlük yaşama entegre edilebilen kısa süreli farkındalık temelli egzersizlere öncelik verilmektedir (7). Buna ek olarak, Budist öğretiler farkındalığın bileşenlerinin birbirinden ayrıştırılmayacağını ve yalnızca bütüncül bir yapı olarak anlam kazanabileceğini savunurken, bilimsel yaklaşım ise farkındalığın çok yönlü doğasını anlamak amacıyla, bileşenlerini ayrı ayrı incelemenin ve bu bileşenlerin birbiriyle nasıl etkileşime girdiğini araştırmanın önemli olduğunu vurgulamaktadır (8).

Farkındalığın çok boyutlu bir yapısı ve birkaç farklı tanımı bulunmaktadır. Kabat-Zinn'e göre şu anda ve yargısız bir şekilde an be an deneyimin ortaya çıkışına kasıtlı bir şekilde dikkat ederek gelişen farkındalıktır (9). Segal ve ark.'nın tanımlamasına göre ise düşüncelerin, duyguların ve duyumların farkındalık olmadan deneyimlendiği bir zihin durumu olan "otomatik pilot"ta olmanın tam tersidir (10). Farkındalık doğuştan gelen bir yatkınlıktır fakat meditasyon uygulamaları ile de elde edilip geliştirilebilmektedir. Farkındalık meditasyonu, hastaların stres, ağrı ve sakatlıkla başa çıkmaları için yardımcı tedavi olarak tanıtılmıştır (11). Farkındalık uygulamalarının terapi ya da müdahale aracı olarak kullanımı, 1970'lerin sonlarında Kabat-Zinn tarafından geliştirilen sekiz haftalık Farkındalık Temelli Stres Azaltma (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) programıyla başlamıştır (9). O tarihten bu yana gerçekleştirilen çok sayıda sistematik derleme ve meta-analiz, farkındalık uygulamalarının fiziksel ve ruhsal sağlık üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır (12-14). Amerikan Kalp Derneği (AHA) kardiyovasküler hastalık risklerini azaltmak için diğer yöntemlere ek olarak farkındalık uygulamalarını tavsiye etmektedir (15).

Farkındalık uygulamalarının temel amacı, bireyde bir bilinçlilik tutumu geliştirerek bu tutumu günlük yaşam aktivitelerine entegre etmektir (16); bu bağlamda, farkındalığın uygulanabileceği önemli alanlardan biri de beslenme davranışlarıdır. Farkındalığın yeme davranışları üzerine ilk kullanımı 1990'ların sonlarında Kristeller & Hallet'in Farkındalık Tabanlı Yeme Farkındalığı Eğitimi (MB-EAT) ile başlamaktadır (17). Son yıllarda da obez/fazla kilolu ve normal kilolu popülasyonlarda farkındalık ve bilinçli beslenmeye olan ilgi artmaktadır. Buna rağmen bilinçli beslenmenin evrensel olarak kabul görmüş bir tanımı bulunmamaktadır. Bilinçli beslenme esasen farkındalığın yemekle ilgili düşüncelere, duygulara, bedensel duyumlara ve davranışlara bilinçli şekilde uygulanmasıdır (18). Bilinçli beslenmenin literatürdeki yaygın özellikleri dikkate alındığında "yemek yerken şimdiki anın bilincinde olmak; fiziksel ve duygusal duyumlar da dahil olmak üzere duyumlara kasıtlı bir şekilde yargılamadan dikkat etmek"

olarak tanımlanabilmektedir (19,20). Yapılan çalışmalar bilinçli beslenme tutumunun daha düşük beden kütle indeksi, azalmış uyumsuz yeme davranışları ve artan diyet kalitesi ile ilişkili olduğunu göstermektedir (21-27). Bilinçli yeme yaklaşımları, geleneksel beslenme müdahalelerini anlamlı ölçüde destekleyerek, hem yeme davranışlarında sürdürülebilir değişiklikler sağlamada hem de çeşitli sağlık göstergelerini iyileştirmede etkili olabilmektedir. Bilinçli yeme; yalnızca içsel sinyallerin, örneğin açlık ya da tokluk hissinin, farkında olmayı değil, aynı zamanda stres, duygusal dalgalanmalar gibi dışsal çevresel tetikleyicilerin de farkına varmayı kapsar. Bu farkındalık sayesinde bireyler, yeme kararlarını daha bilinçli bir şekilde verebilmekte ve zamanla daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirebilmektedir (28).

Bilinçli beslenme, yalnızca bireysel sağlığın desteklenmesi açısından değil, aynı zamanda gezegenimizin yararına sürdürülebilir kalkınma amaçlarına katkı sağlaması bakımından da umut verici bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir (29). Bu çok yönlü yararları nedeniyle Kanada (30) ve Almanya (31) gibi bazı ülkeler, ulusal beslenme rehberlerine bilinçli beslenme kavramını dâhil etmişlerdir. Bilinçli beslenmenin giderek daha fazla tanınan bu olumlu etkileri, son yıllarda bu yapıyı ölçmeye yönelik araç geliştirme çalışmalarına olan ilgiyi artırmaktadır. Bu kavram, fiziksel davranıştan ziyade iç süreçlere atıfta bulunduğundan dolayı doğrudan gözlenemez ve direkt olarak ölçülemez. Bu nedenle ölçüm tipik olarak anket formlarına dayanmaktadır. Literatürde birçok farklı ölçme aracı bulunmasına karşın, her birinin farklı kısıtlılıkları bulunmaktadır. Bununla birlikte iyi alternatiflerinin olmaması nedeniyle sınırlılıklarına rağmen bu araçlar literatürde yoğun bir şekilde kullanılmaktadır (32).

Mevcut literatür taramasına göre, bilinçli beslenme davranışını değerlendirmeye yönelik altı farklı ölçek geliştirilmiştir. Bu alanda ilk geliştirilen araç, Framson ve ark. tarafından 2009 yılında oluşturulan Mindful Eating Questionnaire'dir (MEQ). MEQ, 28 maddeden ve beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; disinhibisyon, farkındalık, dış ipuçları, duygusal tepki ve dikkat dağınıklığıdır (33). Bir diğer önemli araç, Hulbert-Williams ve ark. tarafından geliştirilen Mindful Eating Scale'dir (MES). Bu ölçek 28 madde ve altı alt faktörden (kabul, farkındalık, rutin, reaktivitesizlik, farkındalıkla hareket etme ve yapılandırılmamış beslenme) oluşmaktadır (34). Winkens ve ark. tarafından geliştirilen diğer bir ölçek olan Mindful Eating Behaviour Scale (MEBS) ise toplam 17 maddeden oluşmakta olup dört alt faktör içermektedir. Bu alt faktörler; odaklanmış beslenme, açlık ve tokluk ipuçları, farkındalıkla yeme ve dikkat dağıtıcı yememdir (35). Peitz ve ark. tarafından geliştirilen Mindful Eating Inventory (MEI) ise 30 madde ve yedi alt boyuttan (yeme deneyimine karşı kabul edici ve bağımlı olmayan tutum, yemek yerken duyumların farkına varma, doyumluk farkındalığına uygun yemek yeme, yeme tetikleyicilerinin ve motivasyonlarının farkında olma, bütünlük ve bağlantı hissi, reaktif olmayan yaklaşım ve dikkatin yemeğe odaklanması) oluşmaktadır (36). Son olarak Carrière ve ark. tarafından geliştirilen Four Facet Mindful Eating Scale (FFaMES), 29 madde ve dört alt faktörden oluşmaktadır: reaktif olmayan tutum, yargılayıcılıktan uzaklık, dış farkındalık ve iç farkındalık (37). Bu ölçeklerden bazıları Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. MEQ, Köse ve ark. tarafından Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30) olarak (38); MEI, Bozkurt ve ark. tarafından Yeme Farkındalığı Envanteri (YFE) olarak (39);

FFaMES ise Hamurcu ve ark. tarafından Dört Faktörlü Yeme Farkındalığı Ölçeği (4F-YFÖ) olarak Türkçeye uyarlanmıştır (40).

Bu alanda geliştirilen en yeni ölçüm araçlarından biri olan, Van Beekum ve ark. tarafından geliştirilen the Mind-Eat Scale, mevcut bilinçli yeme ölçeklerinin sahip olduğu sınırlılıkları gidermek amacıyla tasarlanmıştır (41). Araştırmacılar, bilinçli yeme kavramının teorik temelleri kadar günlük yaşam pratiklerine de dayanan çok boyutlu bir yapı içerdiğini, ancak mevcut ölçeklerin bu yapının tüm boyutlarını yeterince yansıtmadığını belirtmişlerdir. Özellikle bazı ölçeklerde yargılamama ve kabullenme gibi temel ilkelerin yer almaması, günlük yaşamla uyumsuz veya soyut ifadeler içermesi, toplam puan hesaplamaya imkân vermemesi ya da faktör yapısının doğrulayıcı analizlerle desteklenmemesi gibi eksikliklere dikkat çekmişlerdir. Bu doğrultuda, yazarlar hem içerik hem yapı geçerliği güçlü, tüm boyutları kapsayan, temsil gücü yüksek örnekleme (n=3102) test edilmiş ve toplam bilinçli yeme puanı sunabilen geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirdiklerini belirtmişlerdir. Ölçek, 24 soruluk 5'li likert tipi olup 6 alt faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler; tepkisiz kalma, farkındalık, açlık, minnettarlık, yargılamama ve açlık/tokluk şeklindedir (41). Tepkisiz kalma alt faktörü, yeme istek ve dürtüsüne kapılmadan yiyeceklere karşı durabilmeyi, Farkındalık alt boyutu yeme esnasında dikkatin yiyeceklere odaklanmasını, Açıklık alt faktörü yeni yiyecekler denemeye açıklığı, Minnettarlık alt faktörü, yiyeceklerin kaynaklarına karşı duyulan minnettarlığı, Yargılamama alt faktörü, yeme davranışı sonrası kendini suçlamamayı ve Açlık/tokluk alt faktörü, vücudun açlık tokluk sinyallerinin farkında olma durumunu ifade etmektedir (41).

Bu çalışmanın temel amacı, bilinçli yeme alanında geliştirilen en güncel ölçüm aracı olan Mind-Eat Scale'in Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik analizlerinin yapılmasıdır. Ölçeğin Türkçeye kazandırılmasıyla birlikte, alanda yürütülecek yerli araştırmalarda daha güncel, teorik temellere dayalı ve kapsamlı bir değerlendirme aracı kullanılabilir hale gelecektir. Bu sayede, bireylerin yeme davranışlarının daha sağlıklı ve doğru biçimde incelenmesi mümkün olacak; aynı zamanda psikolojik danışma, beslenme rehberliği ya da klinik müdahale gibi uygulamalarda araştırmacılar için bilimsel temeli güçlü bir ölçüm alternatifi sunulacaktır. Mind-Eat Scale'in çok alt faktörlü yapısı, bilinçli yeme davranışını yalnızca farkındalık düzeyinde değil; aynı zamanda yargılamama, açıklık, minnettarlık ve açlık tokluk sinyallerine duyarlılık gibi ögeler üzerinden de ele almayı mümkün kılmaktadır. Bu özelliği ile daha kapsamlı ve derinlikli analizlerin yapılmasına katkı sağlayacaktır. Son olarak, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir biçimde Türkçeye uyarlanması, bilinçli yeme kavramına ilişkin kültürler arası karşılaştırmalar yapılmasına da zemin hazırlayacak; bu yönüyle alandaki metodolojik çeşitliliği artırarak, ilgili değişkenlerin çok boyutlu bir perspektifle değerlendirilmesine katkı sunacaktır.

## 2. Gereç ve Yöntem

### 2.1. Araştırmanın Tipi, Evren ve Örnekleme

Bu araştırma, yönetsel açıdan değerlendirildiğinde metodolojik bir çalışma niteliği taşımaktadır. Araştırmanın evrenini, Türkiye genelinde ikamet eden, ana dili Türkçe olan ve 18-65 yaş arasındaki yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Örnekleme seçiminde kartopu örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Ölçek uyarlamalarında sıkça başvurulan "madde sayısının 5 ila 10 katı örnekleme" kuralı dikkate alınarak (42), geçerlik ve güvenilirlik

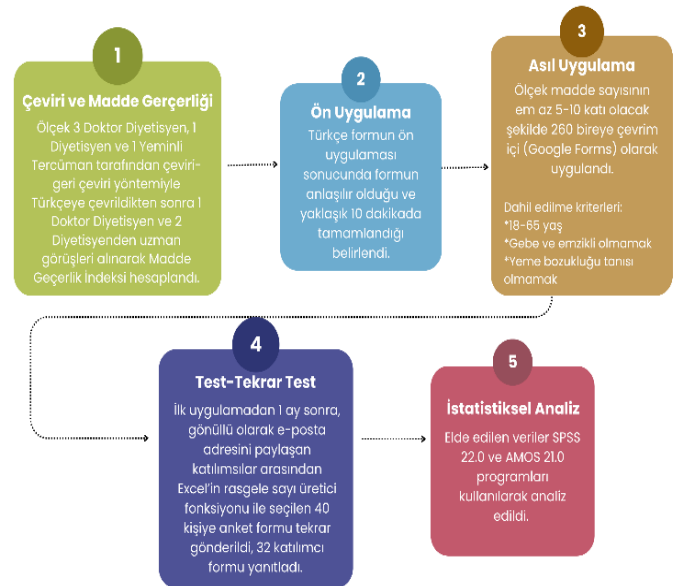
analizlerinde kullanılmak üzere toplamda 260 katılımcıdan geçerli veri toplanmıştır. Bunun yanı sıra, ölçeğin zaman içindeki tutarlılığını değerlendirmek amacıyla, test-tekrar test uygulaması yapılmıştır. Test-tekrar test uygulaması için literatürde önerilen örnekleme sayısı en az 30 kişi olarak belirtilmektedir (43). Bu bilginin ışığında ilk uygulamada gönüllü olarak e-posta adresini paylaşanlar arasından Excel'in rastgele sayı üretici fonksiyonu ile 40 katılımcı seçilmiş, bu katılımcılara 1 ay sonra çevrim içi form gönderilmiş ve 32'sinden geri dönüş alınarak tekrar test uygulaması tamamlanmıştır. Araştırmaya dâhil edilmeyecek bireyler net biçimde belirlenmiştir: 18 yaşın altındaki ve 65 yaşın üstündeki bireyler, gebe veya emziren kadınlar ile doktor tarafından yeme bozukluğu tanısı almış olan kişiler çalışma kapsamının dışında bırakılmıştır.

### 2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılacak verileri toplamak için, katılım kriterlerini karşılayan ve gönüllü olarak yer almayı kabul eden bireylere sosyo-demografik bilgileri içeren anket formu ile Bilinçli Yeme Ölçeğinin Türkçeye uyarlanmış hali uygulanmıştır.

### 2.3. Araştırmanın Uygulanması

Çalışmanın ilk aşamasında ölçek 3 Doktor Diyetisyen, 1 Diyetisyen ve 1 Yeminli Tercüman tarafından çeviri-geri çeviri yöntemiyle Türkçe diline uyarlanmıştır. Ardından ölçek maddeleri, 2 diyetisyen ve 1 doktor diyetisyen tarafından değerlendirilmiş ve madde içerik geçerlik indeksi (M-İGI) hesaplanmıştır (44). M-İGI sonucunda her bir madde 1 puan almış olup, maddeler üzerinde ek bir değişiklik yapılmamıştır. Daha sonra ölçeğin ön uygulaması, analizlere dâhil edilmeyecek şekilde, çalışmaya dâhil edilme kriterlerine uygun olan 20 kişilik küçük bir grup ile gerçekleştirilmiştir. Ön testin amacı, ölçek maddelerinin dilsel açıdan ne kadar anlaşılır olduğunu değerlendirmek ve uygulamanın ortalama süresini belirlemektir. Sonuçlar, ölçeğin yaklaşık 10 dakikada tamamlandığını ve katılımcılar tarafından genel olarak anlaşılır bulunduğunu göstermiştir. Katılımcılardan gelen geri bildirimler doğrultusunda ifade düzeyinde bazı küçük düzenlemeler yapılmış, bu şekilde ölçeğin nihai hali oluşturulmuştur. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını takiben, zaman içindeki tutarlılığını ölçmek amacıyla test-tekrar test uygulaması yapılmıştır (Şekil 1).



Şekil 1. Çalışmanın akış şeması

### 2.3.1. Araştırma Verilerinin Toplanması

Bu çalışmada, Bilinçli Yeme Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması sürecinde ihtiyaç duyulan tüm veriler (ön test, asıl uygulama ve test-tekrar test) çevrimiçi ortamda toplanmıştır. Katılımcılara ulaşmak amacıyla kartopu örnekleme yöntemi tercih edilmiş ve anket Google Forms üzerinden uygulanmıştır. Anket formunun en başında bireylere çalışmanın amacı, kapsamı ve gönüllülük esasına dayandığı açık bir şekilde anlatılmış, dijital ortamda bilgilendirilmiş onam formunu onaylayan kişiler anketin devamına erişmişken, çalışmaya katılmayı kabul etmiyorum seçeneğini işaretleyen bireyler için anket formu diğer sorulara hiç geçmeden sonlandırılacak şekilde ayarlanmıştır.

### 2.3.2. Araştırma Verilerinin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel analizleri SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22.0 ve AMOS 21.0 programları kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Öncelikle örneklem büyüklüğünün faktör analizine uygunluğunu değerlendirmek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) testi yapılmış, sonrasında ise maddeler arası korelasyonun anlamlılığını belirlemek için ise Bartlett Küresellik Testi uygulanmıştır. Bilinçli Yeme Ölçeğinin Türkçe formuna ilişkin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla hem Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) hem de Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. AFA ile faktör yapısı ortaya konmuş; DFA ile ise elde edilen modelin orijinal ölçekle uyumu sınanmıştır. DFA kapsamında modelin uyum iyiliğini değerlendirmek amacıyla İyi Uyum İndeksi (GFI), Düzeltilmiş İyi Uyum İndeksi (AGFI), Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA) ve Tahmini Ortalama Karekök Hatası (SRMR) gibi temel uyum indeksleri kullanılmıştır.

Ölçeğin iç tutarlılığı, Cronbach's Alfa katsayısı aracılığıyla hesaplanmıştır. Ayrıca madde-toplam korelasyonları incelenerek her bir maddenin ölçeğin geneliyle olan ilişkisi değerlendirilmiştir. Alt faktör puanları ile toplam puan arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı ( $r$ ) ile analiz edilmiştir. Pearson korelasyon katsayısı 0.00 olduğunda değişkenler arasında ilişki yoktur; 0,01–0,29 aralığında düşük, 0,30–0,70 aralığında orta, 0,71–0,99 aralığında yüksek düzeyde ilişki bulunur ve katsayının 1,0 olması durumunda ise mükemmel bir ilişki söz konusudur şeklinde yorumlanmıştır (45). Ölçeğin zaman içindeki tutarlılığını değerlendirmek amacıyla test ve tekrar test uygulama sonuçları arasındaki ilişki, benzer şekilde Pearson korelasyon katsayısıyla test edilmiştir. Bütün analizlerde anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir.

### 2.4. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma süreci, etik kurallara uygun şekilde planlanmış ve yürütülmüştür. Çalışma başlamadan önce Afyonkarahisar Girişimsel Olmayan Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır (Tarih: 13.06.2025, Toplantı No: 2025/8; Karar No: 418). Çalışmanın tüm aşamaları etik kurul izni sonrasında başlatılmış olup; veri toplama sırasında katılımcılara çalışmanın amacı, kapsamı, veri gizliliği ve gönüllülük esasları hakkında çevrim içi bilgilendirme sunulmuştur. Dijital onam formunu onaylayan bireylerin katılımı sağlanmıştır. Tüm uygulamalar 1975 Helsinki Bildirgesi'ne uygun şekilde gerçekleştirilmiştir. Veriler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılmıştır. Araştırma süresince katılımcılara herhangi bir fiziksel ya da psikolojik müdahalede bulunulmamış, istedikleri zaman çalışmadan çekilebilecekleri ve bu durumun olumsuz bir sonuca yol açmayacağı açıkça ifade edilmiştir. Veri güvenliği

araştırma ekibi tarafından sağlanmış, üçüncü taraflarla paylaşım yapılmamıştır.

## 3. Bulgular

Katılımcıların %67,7'si kadın ( $n=176$ ), %32,3'ü erkek ( $n=84$ ) olup, yaş ortalamaları  $29,7 \pm 9,85$  yıldır. Eğitim düzeyine bakıldığında, katılımcıların büyük bölümü (%70,4) lisans veya ön lisans mezunu olup, eğitim seviyesi genel olarak yüksektir. Sağlık durumu açısından değerlendirildiğinde, %80,8'lik kesimin herhangi bir hastalık tanısı bulunmadığı, buna karşın %19,2'sinin en az bir kronik hastalığa sahip olduğu görülmektedir. Beden kütle indeksi hesaplanması ve kategorizasyonu Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri'nin (CDC) rehberinden (46) yararlanılarak yapılmış olup; katılımcıların %55,0'ünün normal ağırlıkta, %27,3'ünün hafif şişman ve %10,0'ünün obez olduğu görülmektedir (Ek 1).

Bilinçli Yeme Ölçeğinin KMO değeri 0.78'dir, bu değer 0.50'den büyük olması örneklem sayısının yeterli olduğunu göstermektedir (47). Bununla birlikte Bartlett Küresellik Testi sonucuna göre maddeler arasında faktör analizi yapılabilmesi için yeterli düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir ( $\chi^2=3076,073$ ;  $p=0,000$ ). Yapılan ilk açıklayıcı faktör analizi sonucunda, 10. maddenin iki farklı faktöre birden yüklemeye yaptığı belirlenmiştir. Bir maddenin faktörlerdeki yükü arasındaki fark 0,1'in altındaysa madde ölçekten çıkartılmalıdır (48) bilgisine dayanarak 10. madde ölçekten çıkarılmıştır. Daha sonra analiz tekrar edilmiş ve elde edilen yeni faktör yapısı değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme sonucunda, her bir faktörde en az üç maddenin yer aldığı ve tüm maddelerin faktör yüklerinin 0,30'un üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Bir faktörün kararlı olabilmesi için en az 3 maddeden oluşması ve her maddenin faktör yükünün 0,30'dan büyük olması gerekmektedir (49). Bu anlamda ölçek faktör kararlılığını sağlamıştır. Ayrıca ölçekte ortaya çıkan faktör yapısının yeterli düzeyde açıklayıcılığa sahip olabilmesi için, toplam açıklanan varyansın %50'nin üzerinde olması gerekmektedir (50). Bilinçli Yeme Ölçeği için yapılan analiz sonucunda, toplam varyans açıklama yüzdesi %61,0 olarak bulunmuş ve bu değer ölçeğin yapı geçerliliğini desteklemiştir (Tablo 1).

Bilinçli Yeme Ölçeğinin toplam puanı ile alt faktör puanları arasındaki ilişkiler gösterilmiştir (Tablo 2). Elde edilen sonuçlara göre, toplam puan ile tüm alt faktörler arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur ( $p=0,000$ ). Korelasyon katsayılarının gücü dikkate alındığında; toplam puan ile Açıklık/Tokluk alt faktörü arasında yüksek düzeyde ( $r=0,73$ ), Farkındalık ( $r=0,54$ ), Minnettarlık ( $r=0,51$ ), Açıklık ( $r=0,50$ ), Tepkisiz Kalma ( $r=0,38$ ) ve Yargılamama ( $r=0,31$ ) alt faktörleri ile orta düzeyde pozitif ilişki olduğu gözlemlenmiştir (51).

Bilinçli Yeme ölçeğinin ve alt faktörlerinin güvenilirlik analizi sonuçları gösterilmiştir (Tablo 3). Bilinçli Yeme Ölçeğinin genel Cronbach's Alpha katsayısı 0,79 olarak bulunmuş ve tüm alt faktörlerde bu değer 0,70'in üzerinde saptanmıştır. Bu sonuçlar, ölçeğin ve alt faktörlerinin iç tutarlılık açısından kabul edilebilir düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir (45).

Bilinçli Yeme Ölçeğinin Doğrulamalı Faktör Analizi ile elde edilen uyum istatistikleri sunulmuştur (Tablo 4). Modelin uyum istatistiklerine bakıldığında,  $\chi^2/sd$  oranı 2,054 olarak bulunmuştur ve bu değer, modelin mükemmel düzeyde bir uyuma sahip olduğunu göstermektedir. Diğer önemli uyum indekslerinden GFI ve AGFI değerleri kabul edilebilir düzeydeyken, CFI, IFI ve TLI

**Tablo 1.** Bilinçli Yeme Ölçeğinin (BYÖ) açıklayıcı faktör analizi sonuçları

Maddeler	Tepkisiz kalma (4 madde)	Farkındalık (4 madde)	Açıklık (4 madde)	Minnettarlık (4 madde)	Yargılamama (3 madde)	Açlık/Tokluk (4 madde)
<b>Ölçek maddelerine ait faktör yükleri</b>						
BYÖ 2	0,39					
BYÖ 5	0,72					
BYÖ 8	0,59					
BYÖ 20	0,96					
BYÖ 1		0,83				
BYÖ 14		0,80				
BYÖ 18		0,84				
BYÖ 23		0,82				
BYÖ 6			0,73			
BYÖ 9			0,77			
BYÖ 13			0,88			
BYÖ 21			0,81			
BYÖ 3				0,80		
BYÖ 11				0,93		
BYÖ 16				0,51		
BYÖ 24				0,37		
BYÖ 4					0,79	
BYÖ 17					0,89	
BYÖ 22					0,70	
BYÖ 7						0,79
BYÖ 12						0,88
BYÖ 15						0,55
BYÖ 19						0,55
Özdeğer	3,715	4,925	1,999	1,693	2,652	1,181
Varyans açıklama yüzdesi	13,9	19,9	7,3	5,9	10,2	3,6
Toplam varyans açıklama yüzdesi					61,0	

değerlerinin yüksekliği, yapının kuramsal modelle oldukça güçlü bir biçimde örtüştüğüne işaret etmektedir. Ayrıca, SRMR ve RMSEA değerleri de kabul edilebilir sınırlar içerisinde kalarak modelin hata varyanslarının makul düzeyde olduğunu ortaya koymuştur (50).

**Tablo 2.** Bilinçli Yeme Ölçeğinin puanı ile alt faktör puanlarının korelasyonu

	r	p
Tepkisiz kalma	0,38	0,000*
Farkındalık	0,54	0,000*
Açıklık	0,50	0,000*
Minnettarlık	0,51	0,000*
Yargılamama	0,31	0,000*
Açlık/Tokluk	0,73	0,000*

Pearson Korelasyon Testi. \*p<0,05

**Tablo 3.** Bilinçli Yeme Ölçeğinin ve alt faktörlerinin güvenilirlik analizi sonuçları

	Cronbach's Alpha İç tutarlılık katsayısı	Cronbach's Alpha (%95 GA alt-üst sınırları)
BYÖ	0,79	0,75–0,82
Tepkisiz kalma	0,79	0,75–0,83
Farkındalık	0,90	0,88–0,92
Açıklık	0,88	0,85–0,90
Minnettarlık	0,76	0,71–0,80
Yargılamama	0,84	0,80–0,87
Açlık/Tokluk	0,81	0,77–0,85

**Tablo 4.** Bilinçli Yeme Ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi ile elde edilen uyum istatistikleri

İndeks	Değer	Mükemmel uyum değeri	Kabul Edilir uyum değeri
CMIN/df ( $\chi^2$ /sd)	2,054	≤3	≤4–5
GFI	0,869	>0,90	0,85–0,89
AGFI	0,832	>0,90	0,80–0,89
CFI	0,923	>0,90	0,80–0,89
NFI	0,861	0,94–0,90	0,80–0,90
IFI	0,924	0,94–0,90	0,80–0,90
TLI	0,909	0,94–0,90	0,80–0,90
SRMR	0,061	≤0,05	0,05–0,08
RMSEA	0,064	≤0,05	0,05–0,10

CMIN/df ( $\chi^2$ /sd): Normed Chi-Square, GFI: Goodness of Fit, AGFI: Adjusted Goodness of Fit, CFI: Comparative Fit Index, NFI: Normed Fit Index, IFI: Incremental Fit Index, TLI: Tucker-Lewis Index, SRMR: Standardized Root Mean Square Residual, RMSEA: Root Mean Square Error of Approximation

Bilinçli Yeme Ölçeğinin ve alt faktörlerinin test-tekrar test puanlarının sınıf içi korelasyonu gösterilmiştir (Tablo 5). Bilinçli Yeme Ölçeği toplam puanı ( $r=0,89$ ) ve tüm alt faktörleri test-tekrar test korelasyonlarında anlamlı ve yüksek düzeyde pozitif ilişkiler saptanmıştır ( $p=0,000$ ). Bu bulgular, ölçeğin zaman içi kararlılığının ve güvenilirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir (51).

Sonuç olarak, BYÖ'nün Türkçe versiyonu 6 alt faktör ve 23 maddeden oluşan, 5'li likert tipte (Hiçbir zaman = 1 puan, Nadiren = 2 puan, Bazen = 3 puan, Sıklıkla = 4 puan, Her zaman

= 5 puan) bir ölçektir. Alt faktör puanları ayrı ayrı hesaplanabildiği gibi ölçeğin toplam puanının kullanımı da uygundur. Ölçek puanı hesaplanırken 2, 4, 5, 8, 17, 20 ve 22. madde puanları tersine çevrilmelidir. Toplam puan için bütün puanlar toplanmalı ve toplam madde sayısı olan 23'e bölünmelidir. Alt faktör başına puan oluşturmak için her alt faktörün toplam puanı faktör madde sayısına bölünmelidir. Ölçekten toplamda minimum 1 puan (düşük bilinçli yeme düzeyi) alınabilirken, maksimum 5 puan (yüksek bilinçli yeme düzeyi) alınabilmektedir. Ölçek puanlamasında herhangi bir kesme noktası olmayıp puan yükseldikçe bilinçli yeme düzeyinin arttığını ifade etmektedir.

**Tablo 5.** Bilinçli Yeme Ölçeğinin ve alt faktörlerinin test-tekrar test puanlarının sınıf içi korelasyonu

	Sınıf içi korelasyon katsayıları %95 GA alt-üst sınırları	p
BYÖ	0,89 0,79-0,94	0,000*
Tepkisiz kalma	0,95 0,90-0,97	0,000*
Farkındalık	0,77 0,58-0,88	0,000*
Açıklık	0,86 0,73-0,93	0,000*
Minnettarlık	0,92 0,84-0,96	0,000*
Yargılamama	0,88 0,78-0,94	0,000*
Açlık/Tokluk	0,94 0,89-0,97	0,000*

GA: Güven Aralığı

#### 4. Tartışma

Son yıllarda yeme davranışlarının psikolojik yönlerine artan ilgiyle birlikte, bilinçli yeme kavramı beslenme biliminde önemli bir yer kazanmıştır. Bu yaklaşım; anda kalma, bedensel sinyalleri fark etme ve yeme deneyimini yargılamaksızın yaşama becerilerini içermektedir (52). Araştırmalar, bilinçli yemenin sağlıklı beslenme alışkanlıkları, daha düşük beden kütle indeksi ve olumlu psikolojik çıktılarla ilişkili olduğunu göstermektedir (41). Ayrıca bilinçli yemenin özellikle tıknırıcısına yeme, duygusal yeme ve dışsal uyaranlara bağlı yeme davranışlarında anlamlı azalmalara yol açtığı yapılan çalışmalarda gösterilmektedir (53). Bilinçli yeme yaklaşımının önemi iki temel boyutta öne çıkar. Birincisi, bu yaklaşım bireylerin içsel açlık ve tokluk sinyallerine duyarlı hale gelmesini sağlayarak, yeme davranışları üzerindeki otomatik ve dışsal etkinin azaltılmasına katkı sunmaktadır (53,54). Bu farkındalık düzeyi, bireyin öğün seçimlerini ve yeme hızını düzenleyerek duygusal ya da stres kaynaklı aşırı yemeyi azaltmasına yardımcı olabilmektedir (54,55). İkincisi, bilinçli yeme süreçlerinin objektif şekilde ölçülmesi hem klinik uygulamalarda hem de halk sağlığı perspektifinde müdahalelerin etkinliğini değerlendirmeye olanak tanımaktadır (55). Güvenilir ve geçerli ölçme araçları, bilinçli yeme davranışlarını beslenme, psikoloji ve halk sağlığı alanlarında karşılaştırmalı çalışmalarda incelemeyi mümkün kılmaktadır (41).

Bu çalışmada Türkçeye uyarlanan Bilinçli Yeme Ölçeği (BYÖ), bilinçli yeme davranışını çok boyutlu bir perspektifle değerlendirmeyi hedeflemektedir. Ölçeğin hem psikometrik özellikleri hem de kuramsal kapsamı değerlendirildiğinde, literatürde sık kullanılan diğer bilinçli yeme ölçeklerine göre daha güçlü bir alternatif sunduğu görülmektedir.

YFÖ-30 ile kıyaslandığında, BYÖ'nün istatistiksel açıdan daha kapsamlı bir yapı sunduğu göze çarpmaktadır. Bu ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach  $\alpha = 0,733$  düzeyinde olup kabul edilebilir olarak değerlendirilmektedir; açıklanan toplam varyans ise %51'dir. Doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen GFI ve AGFI değerleri, sınırdaki kabul edilebilir seviyelerdedir (38). Öte yandan, BYÖ altı faktörlü yapısıyla %61 oranında varyans açıklamakta, daha yüksek iç tutarlılık katsayıları sunmakta ( $\alpha = 0,79$ ; alt boyutlarda 0,76-0,90) ve model uyumu açısından da oldukça tatmin edici sonuçlar vermektedir (CFI = 0,923; RMSEA = 0,064; SRMR = 0,061). Ayrıca, BYÖ'nün test-tekrar test güvenirliliği yüksek bulunmuş olup ( $r = 0,77-0,95$ ), bu durum ölçeğin ölçüm kararlılığını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, kuramsal açıdan bakıldığında, YFÖ-30, disinhibisyon, dikkat dağınıklığı, duygusal yeme ve yeme kontrolü gibi daha çok davranışsal bileşenlere odaklanırken BYÖ, bilinçli yeme davranışının hem bilişsel hem duygusal yönlerini dikkate alan bir ölçektir. İki ölçeğin alt boyutlarındaki farklılıklar göz önüne alınarak yapılacak araştırmalarda amaca uygun ölçek seçimi yapılması önem arz etmektedir.

YFE ile karşılaştırıldığında, her iki ölçeğin de bilinçli yeme davranışını çok boyutlu bir yapı içerisinde ele aldığı ve benzer düzeyde psikometrik güç sunduğu görülmektedir. YFE, kabul ve bağımsızlık, duygusal farkındalık, doyunluk farkındalığı, tetikleyicilerin farkındalığı, bütünlük hissi, reaktif olmayan yaklaşım ve dikkat odaklanması gibi yedi alt boyuta sahiptir. Cronbach  $\alpha = 0,82$  ve McDonald  $\omega = 0,83$  ile yüksek iç tutarlılığa sahiptir. Açıklayıcı faktör analizinde %62,9 oranında varyans açıklanmış; doğrulayıcı analizde ise model uyumu oldukça iyi bulunmuştur (CFI = 0,93; RMSEA = 0,06) (39). İç tutarlılık açısından YFE daha güçlü bir yapı sunsa da BYÖ'nün test-tekrar test güvenirliliği değerleri bakımından daha iyi sonuçlar verdiği ve bu sebeple uzun süreli izlem çalışmalarında avantaj sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca YFE, yeme davranışını etkileyen içsel süreçlere daha fazla odaklanırken, BYÖ bu yapıya açıklık ve minnettarlık gibi pozitif psikoloji unsurlarını da ekleyerek yeme deneyiminin duygusal boyutlarını kapsamına almaktadır. Böylece BYÖ, farkındalığın temel öğelerini korurken yenilikçi yaklaşımlar da sunarak dengeli bir yapı ortaya koymaktadır.

4F-YFÖ ile yapılan karşılaştırmada ise kuramsal sadelik ve temel farkındalık kavramlarına odaklanma açısından belirgin farklılıklar göze çarpmaktadır. 4F-YFÖ, tepkisizlik, yargılamama, içsel farkındalık ve dışsal farkındalık olmak üzere dört faktörden oluşmakta ve Cronbach  $\alpha = 0,933$  gibi oldukça yüksek bir iç tutarlılık düzeyine sahiptir; açıklanan varyans oranı ise %57,3'tür (40). Bu ölçek, farkındalığın temel ilkelerini doğrudan yeme bağlamına taşıması açısından değerli bir araçtır. Buna karşılık, BYÖ'nün altı faktörlü yapısı; temel farkındalık bileşenlerinin yanı sıra açıklık, minnettarlık ve açlık/tokluk gibi daha pratik odaklı boyutları da içererek daha kapsamlı bir ölçüm sunmaktadır.

BYÖ, bilinçli yeme davranışını ölçmede hem kuramsal hem de deneysel olarak güçlü bir araç olarak öne çıkmaktadır. Duygusal, bilişsel ve fizyolojik boyutları birlikte ele almasına ek olarak yüksek test-tekrar test güvenirliliği sunması ile literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmaktadır. Pozitif psikoloji ve sezgisel yeme temelli bileşenleri kapsayan özgün yapısı, BYÖ'yü mevcut bilinçli/farkındalık yeme ölçeklerinden ayıran başlıca katkılardan biridir.

Ölçeğin büyük çoğunlukla sağlıklı bireyler üzerinde test edilmiş olması, elde edilen bulguların klinik popülasyonlara genellenmesini güçleştirmektedir. Bu nedenle çalışma, özellikle sağlık sorunları yaşayan bireylerde geçerlik ve güvenilirliğin nasıl bir seyir izleyebileceği konusunda net bir bilgi sunmamaktadır. Benzer şekilde, araştırma yalnızca yetişkin popülasyon üzerinde yürütülmüş olup, ölçeğin diğer yaş gruplarındaki geçerlik ve güvenilirliği hakkında da doğrudan bir fikir vermemektedir. Ayrıca, çalışmada AFA ve DFA'nın aynı örneklem üzerinde gerçekleştirilmiş olması, bulguların genellenebilirliğini sınırlandıran bir metodolojik kısıtlılık olarak değerlendirilebilmektedir. Dolayısıyla, BYÖ'nün psikometrik özelliklerinin farklı sosyo-demografik ve klinik gruplarda, ayrıca bağımsız örneklem üzerinde yeniden test edilmesi, gelecekteki araştırmalar için önemli bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır.

## 5. Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada, bilinçli yeme davranışını değerlendirmeye yönelik geliştirilen Mind-Eat Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması gerçekleştirilmiş; ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik özellikleri kapsamlı biçimde incelenmiştir. Elde edilen bulgular, ölçeğin altı faktörlü yapısının hem kuramsal bütünlüğe sahip olduğunu hem de istatistiksel olarak tutarlı bir yapı sergilediğini ortaya koymaktadır. Bu durum ölçekten toplam puan alınmasının metodolojik açıdan uygun olduğunu göstermektedir (56).

Doğrulamalı faktör analizinden elde edilen uyum indeksleri önerilen sınırlar içerisinde yer almakta, iç tutarlılık katsayıları ve test-tekrar test korelasyonları ise ölçeğin güvenilir ve zamana karşı dayanıklı bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir. Ayrıca BYÖ'nün yalnızca farkındalık temelli bir yaklaşımı benimsemekle kalmayıp, açıklık ve minnettarlık gibi pozitif psikoloji unsurlarını da değerlendirme kapsamına alması, bilinçli yeme davranışının ölçülmesine özgün ve daha derinlikli bir katkı sunmaktadır. Bu yönüyle BYÖ, mevcut bilinçli yeme ölçeklerinden ayrılmakta ve hem akademik araştırmalar hem de klinik uygulamalar açısından güçlü bir alternatif sunmaktadır.

Bulgular ışığında, BYÖ'nün başta bilinçli yeme davranışını konu alan disiplinler arası çalışmalar olmak üzere, sağlıklı yaşam biçimi müdahaleleri, psikodiyetetik araştırmalar ve bireysel beslenme danışmanlığı gibi farklı alanlarda etkin biçimde kullanılabilirliği önerilmektedir. Bununla birlikte, ölçeğin farklı yaş grupları, sosyo-kültürel profiller ve klinik örneklemelerde yeniden test edilmesi, geçerlik ve güvenilirlik bulgularının genellenebilirliğini güçlendirecektir. Ayrıca, uzun dönemli ve takip odaklı araştırmalarla BYÖ'nün sağlıkla ilişkili çıktılar üzerindeki etkisinin incelenmesi, bilinçli yeme davranışına ilişkin kuramsal ve uygulamalı bilgi birikimini daha da derinleştirebilir.

## 5. Alana Katkı

Bu çalışma, bilinçli yeme davranışının değerlendirilmesinde kullanılabilir güncel, teorik temelli güçlü ve psikometrik açıdan güvenilir bir ölçüm aracı olan Mind-Eat Ölçeği'nin Türkçeye kazandırılmasıyla literatüre önemli bir katkı sunmaktadır. Özellikle, ölçeğin altı boyutlu yapısı (tepkisiz kalma, farkındalık, açıklık, minnettarlık, yargılamama ve açlık/tokluk) bilinçli yeme davranışını yalnızca farkındalık düzeyinde değil; bilişsel, duygusal ve davranışsal yönleriyle birlikte kapsamlı biçimde değerlendirme olanağı sağlamaktadır. Böylece, Türkçe konuşan popülasyonlarda farkındalık temelli beslenme yaklaşımlarının daha bütüncül bir biçimde ölçülmesi mümkün hale gelmiştir.

## Teşekkürler

Mindful Eating Ölçeğini (Mind-Eat Scale) geliştirip, Türkçeye adaptasyon çalışmasını yapabilmemiz için izin veren Marion Van Beekum'a, Ölçeğin Türkçe adaptasyon sürecinde maddelerin uyum ve anlaşılabilirliği ile ilgili fikir belirten Dr. Zeki Çağın ONBAŞI, Dr. Merve İNCE PALAMUTOĞLU, Dr. İlayda ALTUNCEVAHİR, Dyt. Elanur ŞAHİN ve Dyt. Merve OLURER'e, son olarak veri toplama sürecinde desteklerinden dolayı Barış Kader YILMAZ'a teşekkürlerimizi sunarız.

## Çıkar Çatışması

Herhangi bir kişi ve/veya kurum ile ilgili çıkar çatışması yoktur.

## Yazarlık Katkısı

Fikir/Kavram: KŞ, ÖO; Tasarım: KŞ; Denetleme: ÖO; Veri Toplama ve/veya İşleme: KŞ, ÖO; Analiz/Yorum: ÖO; Literatür Taraması: KŞ; Makale Yazımı: KŞ; Eleştirel İnceleme: ÖO.

## Finansal Destek

Araştırma için bütçe desteği alınmamıştır.

## Kaynaklar

1. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations. Report of a joint WHO/FAO expert consultation; 2002 Jan 28 – Feb 1; Geneva, Switzerland. Geneva: WHO; 2003.
2. GBD 2017 Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*. 2019 May 11;393(10184):1958–72. doi:10.1016/S0140-6736(19)30041-8. Epub 2019 Apr 4. Erratum in: *Lancet*. 2021 Jun 26;397(10293):2466. PMID: 30954305; PMCID: PMC6899507.
3. Mann T, Tomiyama AJ, Westling E, Lew AM, Samuels B, Chatman J. Medicare's search for effective obesity treatments: diets are not the answer. *American Psychologist*. 2007;62(3):220.
4. Spencer SJ, Korosi A, Layé S, Shukitt-Hale B, Barrientos RM. Food for thought: how nutrition impacts cognition and emotion. *npj Science of Food*. 2017;1(1):7.
5. Hanh TN. The heart of the Buddha's teaching: transforming suffering into peace, joy, and liberation. New York: Broadway Books; 1998. 294 p.
6. Thera N. The heart of Buddhist meditation: a handbook of mental training based on the Buddha's way of mindfulness. Rev. ed. Kandy (Sri Lanka): Buddhist Publication Society; 2005. 232 p.
7. Hayes SC, Lillis J. Acceptance and commitment therapy. In: VandenBos GR, Meidenbauer E, Frank-McNeil J, editors. *Psychotherapy theories and techniques: a reader*. Washington (DC): American Psychological Association; 2014. p. 3-8.
8. Grossman P, Van Dam NT. Mindfulness, by any other name...: trials and tribulations of sati in western psychology and science. In: *Mindfulness*. London: Routledge; 2013. p. 219–39.
9. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Revised ed. New York: Bantam Books; 2013. 720 p.
10. Segal ZV, Teasdale JD, Williams JM, Gemar MC. The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clin Psychol Psychother*. 2002;9(2):131-138.
11. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clin Psychol Sci Pract*. 2003;10(2):144-156.

12. Dossett ML, Fricchione GL, Benson H. A new era for mind–body medicine. *N Engl J Med.* 2020;382(15):1390.
13. Lee EK, Yeung NC, Xu Z, Zhang D, Yu CP, Wong SY. Effect and acceptability of mindfulness-based stress-reduction program on patients with elevated blood pressure or hypertension: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Hypertension.* 2020;76(6):1992–2001.
14. Scott-Sheldon LA, Gathright EC, Donahue ML, Balletto B, Feulner MM, DeCosta J, et al. Mindfulness-based interventions for adults with cardiovascular disease: a systematic review and meta-analysis. *Ann Behav Med.* 2020;54(1):67–73.
15. Levine GN, Cohen BE, Commodore-Mensah Y, Fleury J, Huffman JC, Khalid U, et al. Psychological health, well-being, and the mind-heart-body connection: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation.* 2021;143(10):e763–e783.
16. Hulbert-Williams L, Nicholls W, Joy J, Hulbert-Williams N. Initial validation of the mindful eating scale. *Mindfulness.* 2014;5:719–729.
17. Kristeller JL, Hallett CB. An exploratory study of a meditation-based intervention for binge-eating disorder. *J Health Psychol.* 1999;4(3):357–363.
18. Tapper K. Mindful eating: what we know so far. *Nutrition Bulletin.* 2022;47(2):168–185.
19. Albers S. *Eat, Drink, and Be Mindful: How to End Your Struggle with Mindless Eating and Start Savoring Food with Intention and Joy.* 1st ed. Oakland (CA): New Harbinger Publications; 2009. 208 p
20. Warren JM, Smith N, Ashwell M. 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.* 2017;30(2):272–283.
21. Bryan S, Parasher R, Cahil T, Zipp P. Yoga, mindful eating, and weight management. *J Nutr Ther.* 2013;2:173–81.
22. Moor KR, Scott AJ, McIntosh WD. Mindful eating and its relationship to body mass index and physical activity among university students. *Mindfulness.* 2013;4:269–274.
23. Taylor MB, Daiss S, Krietsch K. Associations among self-compassion, mindful eating, eating-disorder symptomatology, and body mass index in college students. *Translational Issues in Psychological Science.* 2015;1(3):229.
24. Clementi C, Casu G, Gremigni P. An abbreviated version of the mindful eating questionnaire. *J Nutr Educ Behav.* 2017;49(4):352–356.
25. Hutchinson AD, Charters M, Prichard I, Fletcher C, Wilson C. Understanding maternal dietary choices during pregnancy: the role of social norms and mindful eating. *Appetite.* 2017;112:227–234.
26. Mantzios M, Egan H. An exploratory examination of mindfulness, self-compassion, and mindful eating in relation to motivations to eat palatable foods and BMI. *Health Psychology Report.* 2018;6(3):207–215.
27. Mantzios M, Egan H, Hussain M, Keyte R, Bahia H. Mindfulness, self-compassion, and mindful eating in relation to fat and sugar consumption: an exploratory investigation. *Eat Weight Disord.* 2018;23:833–40.
28. Miller CK. Mindful eating with diabetes. *Diabetes Spectr.* 2017 May;30(2):89–94. doi:10.2337/ds16-0039.
29. Fung TT, Long MW, Hung P, Cheung LW. An expanded model for mindful eating for health promotion and sustainability: issues and challenges for dietetics practice. *J Acad Nutr Diet.* 2016;116(7):1081–1086.
30. Health Canada. *Be mindful of your eating habits.* Canada's Food Guide [homepage on the Internet]. Canada: Government of Canada; modified 2020 Oct 14 [cited 2025 Jul 29]. Available from: <https://food-guide.canada.ca/en/healthy-eating-recommendations/be-mindful-of-your-eating-habits/>
31. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) [Internet]. Bonn: DGE; 2024 [cited 2025 Jul 29]. Available from: <https://www.hdg-trier.de/wp-content/uploads/2024/02/Tag-der-gesunden-Ernaehrung.pdf>
32. Van Dam NT, Van Vugt MK, Vago DR, Schmalzl L, Saron CD, Olenzki A, et al. Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspect Psychol Sci.* 2018;13(1):36–61.
33. 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):1439–1444.
34. Hulbert-Williams L, Nicholls W, Joy J, Hulbert-Williams N. Initial validation of the mindful eating scale. *Mindfulness.* 2014;5(6):719–29.
35. Winkens LH, van Strien T, Barrada JR, Brouwer IA, Penninx BW, 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.
36. Peitz D, Schulze J, Warschburger P. Getting a deeper understanding of mindfulness in the context of eating behavior: development and validation of the Mindful Eating Inventory. *Appetite.* 2021;159:105039.
37. Carrière K, Shireen SH, Siemers N, Preißner CE, Starr J, Falk C, et al. Development and validation of the Four Facet Mindful Eating Scale (FFaMES). *Appetite.* 2022 Jan 1;168:105689. doi:10.1016/j.appet.2021.105689.
38. Köse G, Tayfur M, Birincioğlu İ, Dönmez A. Yeme farkındalığı ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi.* 2016;3(1):125–134.
39. Bozkurt O, Kocaadam-Bozkurt B, Mengi Çelik Ö, Köksal E. Validation and reliability of the Turkish version of the Mindful Eating Inventory in adults. *Mindfulness.* 2024;15(1):242–52.
40. Hamurcu P, Köse G, Şahin İN, Çelik A. Dört Faktörlü Yeme Farkındalığı Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences.* 2023;8(2).
41. Van Beekum M, Shankland R, Rodhain A, Robert M, Marchand C, Herry A, et al. Development and validation of the mindful eating scale (Mind-Eat Scale) in a general population. *Appetite.* 2024;199:107398.
42. Alpar R. *Uygulamalı çok değişkenli istatistiksel yöntemler.* 6. baskı. Ankara: Detay Yayıncılık; 2020. 853 p.
43. Bujang MA, Omar ED, Foo DH, Hon YK. Sample size determination for conducting a pilot study to assess reliability of a questionnaire. *Restorative dentistry & endodontics.* 2024 Jan 10;49(1).
44. Doğan İ, Doğan N. Ölçek Geliştirme çalışmalarında kullanılan içerik geçerliliğine genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Biyoistatistik.* 2019;11(2):143–51.
45. Köklü N, Büyüköztürk Ş, Çokluk-Bökeoğlu Ö. *Sosyal Bilimler için İstatistik.* Pegem A Yayıncılık; 2007
46. Centers for Disease Control and Prevention. *Adult BMI categories* [homepage on the Internet]. Atlanta (GA): CDC; c2025 [cited 2025 Sep 30]. Available from: <https://www.cdc.gov/bmi/adult-calculator/bmi-categories.htm>

47. Alpar R. Spor, sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik-güvenirlik: SPSS'de çözümlene adımları ile birlikte. 8. baskı. Ankara: Detay Yayıncılık; 2025. 744 p.
48. Stevens JP. Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences. 4th ed. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates; 2002.
49. Karaman H, Atar B, Aktan DÇ. Açıklayıcı faktör analizinde kullanılan faktör çıkartma yöntemlerinin karşılaştırılması. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2017;37(3):1173-1193.
50. Tabachnick BG, Fidell LS. Using multivariate statistics. 7th ed. Harlow (UK): Pearson Education; 2018. 848 p.
51. Tavşancıl E. Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi. 6. baskı. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık; 2019. 230 p.
52. Lattimore P, Mead BR. Mindful eating: investigating the mediating role of eating self-efficacy on the relationship between mindfulness and eating behaviour. Health Psychology Open. 2015;2(1).
53. Bays JC. Mindful eating: a guide to rediscovering a healthy and joyful relationship with food. Boston (MA): Shambhala Publications; 2009. 175 p.
54. University of Illinois Extension. Practice mindful eating for your health [homepage on the Internet]. Urbana (IL): University of Illinois Extension; 2020 May 9 [cited 2025 Jul 29]. Available from: <https://extension.illinois.edu/blogs/your-health/2020-05-09-practice-mindful-eating-your-health/>
55. Mantzios M, Zervos K, Koletsi M, Giannou K. Mindful eating and eating behaviours in Greece: exploring the validity and reliability of two mindful eating scales and other eating behaviours for Greek-speaking populations. Eating and Weight Disorders. 2023;28:85. doi:10.1007/s40519-023-01615-7
56. Vijayamohan PN, Rjumohan A. Reliability, validity and uni-dimensionality: a primer. Munich Personal RePEc Archive (MPRA). 2020 Jun. MPRA Paper No: 101714.

**Ek Tablo 1.** Çalışmaya katılan bireylerin sosyo-demografik özellikleri

	n	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	176	67,7
Erkek	84	32,3
<b>Eğitim Durumu</b>		
Ortaokul	3	1,2
Lise	27	10,4
Lisans/Önlisans	183	70,4
Yüksek Öğrenim	47	18,0
<b>Medeni Durum</b>		
Bekar	159	61,2
Evli	90	34,6
Dul/Boşanmış	11	4,2
<b>Ekonomik Durum</b>		
Gelir < Gider	59	22,7
Gelir = Gider	133	51,2
Gelir > Gider	68	26,1
<b>Yaşanılan Bölge</b>		
Kentsel Kesim	242	93,1
Kırsal Kesim	18	6,9
<b>Kendine Ayrılan Vakti Yeterli Bulma Durumu</b>		
Yeterli	80	30,8
Yeterli Değil	180	69,2
<b>Hastalık Tanısı Alma Durumu</b>		
Hastalığı Olanlar	50	19,2
Hastalığı Olmayanlar	210	80,8
<b>Beden Kütle İndeksi</b>		
Zayıf	20	7,7
Normal	143	55,0
Hafif Şişman	71	27,3
Obez	26	10,0
<b>Yeme Hızının Özdeğerlendirmesi</b>		
Yavaş	41	15,7
Normal	132	50,8
Hızlı	87	33,5
<b>Farkındalık Etkinlikleri (Meditasyon, Yoga vb.) Yapma Durumu</b>		
Yapıyorum	38	14,6
Yapmıyorum	149	57,3
İlgimi çekiyor fakat uygulayacak vaktim yok	73	28,1
<b>Kişinin Günlük Kendisine Ayırdığı Süre (saat)</b>		<b>Ortanca-Alt/Üst</b>
		2,0
		0,0 / 16,0
		<b>X±SS</b>
<b>Yaş (yıl)</b>	29,7±9,85	