

Yeme Farkındalığı Ölçeği Türkçe Formunun Ergenlerde Geçerlik ve Güvenirliğinin İncelenmesi

Esma ÖZMAYA¹  Özlem YILMAZ DEMİREL¹  Beyza ERKOÇ¹ 

¹ Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Karaman, Türkiye

Makale Bilgisi	ÖZET
Makale Geçmişi Geliş: 03.04.2024 Kabul: 19.08.2024 Yayın: 25.08.2025 Anahtar Kelimeler Yeme Farkındalığı, Ergen, Geçerlik, Güvenirlik, Ruh Sağlığı.	Bu çalışmada Yeme Farkındalığı Ölçeği Türkçe Formunun ergenlerde geçerli ve güvenilirliğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmanın örneklemini Karaman ilinde yaşayan ve lise eğitimine devam eden 349 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma verileri gerekli izinler alındıktan sonra 15 Ekim 2023 ile 15 Aralık 2023 tarihleri arasında yüz yüze toplanmıştır. Veriler "Kişisel Bilgi Formu" ve "Yeme Farkındalığı Ölçeği" kullanılarak elde edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği için, 30 maddelik orijinal form ile açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda ölçekte yer alan 11 madde (1, 2, 7, 8, 10, 11, 12, 16, 18, 19 ve 24. maddeler) hiçbir faktörde 0.30'un üzerinde faktör yükü göstermemesi nedeniyle ölçekten çıkarılmıştır. Geriye kalan 19 madde 3 faktöre dağılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için alt boyutlara ait Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı incelenmiştir. Bu katsayıların Factor 1 için 0.83, Factor 2 için 0.72 ve Factor 3 için 0.61 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tamamına ait iç tutarlık katsayısı ise 0.78'dir. Çalışmanın sonuçlarına göre Yeme Farkındalığı Ölçeği, 19 madde ve 3 faktörlü yapısıyla geçerli ve güvenilir sonuçlar vermiştir.

Validity And Reliability of The Turkish Version Mindful Eating Scale in Adolescents

Article Info	ABSTRACT
Article History Received: 03.04.2024 Accepted: 19.08.2024 Published: 25.08.2025 Keywords Mindful Eating, Adolescent, Validity, Reliability, Mental Health.	This study aimed to examine the validity and reliability of the Turkish version of the Mindful Eating Scale in adolescents. The sample of this study consisted of 349 students living in Karaman province and currently attending high school. The research data were collected face-to-face between October 15, 2023, and December 15, 2023, after obtaining the necessary permissions. Data were collected using the "Personal Information Form" and the "Mindful Eating Scale." For the construct validity of the scale, exploratory factor analysis was conducted with the original 30-item form. As a result, 11 items (items 1, 2, 7, 8, 10, 11, 12, 16, 18, 19, and 24) were removed because they did not have a factor loading above 0.30 on any factor. The remaining 19 items were distributed into 3 factors. For the reliability of the scale, the Cronbach's alpha internal consistency coefficients for the sub-dimensions were found to be 0.83 for Factor 1, 0.72 for Factor 2, and 0.61 for Factor 3. The internal consistency coefficient for the entire scale was 0.78. According to the results of the study, the Mindful Eating Scale demonstrated validity and reliability with its 19 items and 3-factor structure.

To cite this article

Özmaya, E., Yılmaz Demirel, Ö. & Erkoç, B. (2025). Yeme farkındalığı ölçeği türkçe formunun ergenlerde geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi, *Genel Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 290-299. <https://doi.org/10.51123/jgehes.2025.176>

*Sorumlu Yazar: Esma ÖZMAYA, ozmayaesma@gmail.com



This article is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0)

GİRİŞ

Yeme bozuklukları ergenler ve genç yetişkinler arasında en sık görülen, fiziksel sağlığı, yaşam kalitesini ve psikososyal işleyişi önemli ölçüde bozan ciddi ruhsal bozukluklardan biridir (Herpertz-Dahlman, 2015). Yeme bozuklukları her cinsiyetten, etnik kökenden ve sosyoekonomik kökenden gençleri etkilemektedir. Dünya çapında prevalansı özellikle son 10 yılda %3.5'ten %7.8'e çıkmış, iki kattan fazla artış göstermiştir (Mitchison ve ark., 2020; Treasure ve ark., 2020).

Çoğu çocuk ve ergen, sağlıklı beslenmenin önemli olduğunun bilincinde olmasına rağmen, bu bilgiyi eyleme dönüştürmekte çoğu zaman başarısız olmakta ve sağlıksız yiyecek tercihlerinde bulunmaktadır; özellikle yiyecekler cazip geldiğinde ve farkındalıkları olmadan yeme alışkanlığı geliştirdiklerinde ya da toplumsal baskılarla öz düzenlemede zorluklar yaşadıkları görülmektedir (Matos ve ark., 2012).

Farkındalık, yargılamadan bilinçli olarak şu ana odaklanma ile ortaya çıkan bir davranıştır (Kabat-Zinn, 2006). Farkındalık, son yıllarda üzerinde fazlaca durulan ve dikkatli beslenme, dikkatli yeme dahil olmak üzere birçok yapıya dahil edilen yeni ama hızla büyüyen bir araştırma alanıdır. Yeme farkındalığı, “yemek yerken veya yiyeceklerle ilgili bir ortamda fiziksel ve duygusal duyuların farkındalığı, yargılayıcı olunmaması” olarak tanımlanmaktadır (Framson ve ark., 2009; Monroe, 2015). Yeme farkındalığı aslında farkındalığın yeme ile ilgili düşüncelere, duygulara, bedensel duyulara ve davranışlara uygulanmasıdır (Higgs ve ark., 2017).

Farkındalık yeme davranışlarını değiştirmede, yeme ile ilişkili anksiyete veya depresyon gibi ruhsal sağlık sorunlarında fayda sağlamanın yanı sıra kendine şefkat gibi psikolojik yönleri geliştirmede etkili olmaktadır (Lawlor ve ark., 2020). Yeme farkındalığının ölçülmesi sonrası uygulanan farkındalık temelli programlar (yani şimdiki zamana odaklı, yargılayıcı olmayan bir farkındalık geliştirmeye yönelik olanlar), davranışları ve ruh halini etkilediği için daha sağlıklı yeme davranışlarını teşvik edebilecek duygu düzenleme becerilerinin de öğretmektedir (Mantzios ve Wilson, 2015; Olson ve Emery, 2015).

Farkındalığı ölçebilmek, etkilerini araştırmak açısından önemlidir. Ancak farkındalığı ölçmek zordur çünkü fiziksel davranıştan ziyade içsel süreçlere atıfta bulunur ve doğrudan gözlemlenemez. Özellikle gelişim sürecinde olan ve duygusal değişimlerin sık yaşandığı bir dönem olan ergenlerin için yeme farkındalığını ölçmek onların doğru gelişimi açısından elzemdir. Bu yüzden bu araştırma ile yetişkinler için uyarlanan yeme farkındalığı ölçeğinin ergenlerde güvenilirliği ve geçerliliğinin incelenmesi ve Türkçe literatüre kazandırılması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada Yeme Farkındalığı Ölçeğinin ergenler için uyarlanmasına ilişkin geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılması amaçlanmıştır.

Araştırmanın Örneklemi

Bu çalışmanın örneklemi Karaman ilinde yaşayan ve lise eğitimine devam eden 349 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma öncesinde Millî Eğitim Bakanlığı'ndan onay alınmış ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden on lise ile iletişime geçilmiştir. Ölçek uyarlaması çalışmalarında çalışma grubunun ölçek madde sayısının 10 katı veya daha fazlası olacak şekilde belirlenmesi önerilmektedir (Büyüköztürk, 2007; Şencan, 2005). Örneklem seçiminde basit tesadüfi örneklem tekniği kullanılmıştır. Bu teknikte, evrendeki öğelerin örneklemde yer alma ihtimali eşittir. Bu yöntem, uygun bir örneklem çerçevesi var olduğunda ve evren belirli bir

coğrafyada yoğunlaştığında oldukça faydalıdır (Baltacı, 2018). Bu amaçla öncelikli olarak örneklem çerçevesi oluşturulmuş ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden on lise numaralandırılmıştır. Bu liseler arasından basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılarak üç lise seçilmiştir. Rastgele yapılan seçim bir bilgisayar programı yardımıyla yapılmıştır. Araştırmaya dahil edilme kriterleri mevcut olup bu kriterler; öğrencilerin lise öğrencisi olması, öğrencilerin iyi bilgilendirilmiş olması ve bu araştırmaya katılmaya gönüllü olmaları şeklindedir. Anketten önce tüm öğrenciler anketin amacı hakkında bilgilendirilmiş ve onayları alınmıştır. Anketler öğrenciler tarafından anonim olarak doldurulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veriler "Kişisel Bilgi Formu" ve "Yeme Farkındalığı Ölçeği" aracılığıyla toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu katılımcıların cinsiyetini, yaşını, sınıf düzeyini, boyunu, kilosunu, daha önce sağlıklı beslenme ile ilgili eğitim/bilgilendirme alıp almadığını ve beslenmeyle ilgili eğitim/bilgilendirme almak isteyip istemediklerini içeren yedi sorudan oluşmaktadır. Kişisel bilgi formunda bulunan sorular literatür ışığında araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur. Katılımcılara ait bilgiler Tablo 1 de verilmiştir. Tablo 1’de araştırmaya katılan bireylere ait dağılımlar yer almaktadır. Katılımcıların çoğunluğu %68.2 ile erkek ve %37 ile 1. sınıf öğrencisidir. Aynı zamanda katılımcıların yaş ortalaması 15.72+1.20, boy ortalaması 171.81+10.45 ve kilo ortalaması 64.54+14.69’tür.

Tablo 1

Katılımcıların Genel Özellikleri

		f	%
Cinsiyet	Erkek	238	68.2
	Kadın	111	31.8
Sınıf	1.sınıf	129	37.0
	2.sınıf	57	16.3
	3.sınıf	113	32.4
	4.sınıf	50	14.3
Toplam (n)		349	100.0
M+SD			
Yaş		15.72+1.20	
Boy		171.81+10.45	
Kilo		64.54+14.69	

Yeme Farkındalığı Ölçeği

Araştırmada kullanılan Yeme Farkındalığı Ölçeği Köse ve arkadaşları (2016) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek “Düşünmeden Yeme (5 madde)”, “Duygusal Yeme (5 madde)”, “Yeme Kontrolü (4 madde)”, “Farkındalık (5 madde)”, “Yeme Disiplini (4 madde)”, “Bilinçli Beslenme (5 madde)” ve “Enterferans (Dış etmenlerden etkilenme) (2 madde)” olmak üzere yedi alt boyuttan ve otuz maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yirmi ters madde yer almaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin Cornbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.733'tür. Ölçek 5'li likert tipinde (hiç=1; nadiren=2; bazen=3; sık sık=4; her zaman=5) ölçektir ve ölçek puanlanırken alt boyutların ve toplam puanın aritmetik ortalaması alınmaktadır. Ölçeğin her bir alt boyutundan alınan 3 ve üzeri puan bireyin ilgili alt boyutun değerlendirdiği özelliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ölçek ayrıca toplam yeme farkındalığı puanı vermektedir

Veri Toplama Süreci

Etik izinler alındıktan sonra araştırmanın il/ilçe lise öğrencilerine uygulanabilmesi için Karaman İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne başvuru yapılmıştır. Karaman İl Milli Eğitim Müdürlüğü, araştırmanın okul müdürlüklerinin koordinasyonunda, okul müdürlerinin uygun göreceği tarih ve saatlerde ve gönüllülük esasına göre yapılmasını uygun bulmuştur. Araştırmada basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile üç okul belirlenmiştir ve daha sonra yüz yüze veri toplama aşamasına geçilmiştir. Araştırma verileri 15 Ekim 2023 ile 15 Aralık 2023 tarihleri arasında toplanmıştır. Çalışmaya başlamadan önce tüm katılımcılara çalışmanın amacı ve içeriği hakkında bilgi verilmiş ve velilerine gönüllü onam formu imzalatılmıştır. Çalışmada katılımcılara araştırma sorularını yanıtlamaları için ortalama 15 dakika süre tanınmıştır. Katılımcılara araştırma verilerinin gizliliği konusunda bilgilendirme yapılmış ve süreç sonlandırılmıştır. Araştırma sürecinde etik ilkelere bağlı kalmıştır.

Uygulama

Ölçek uyarlama çalışmalarında ankette bulunan madde sayısının 10 kat ve daha fazlası olacak şekilde örneklem belirlenmesi önerilmektedir (Büyüköztürk, 2007; Şencan, 2005). Ergenlere uyarlanacak orijinal makalenin soru sayısının 30 olması nedeni ile çalışma grubunun 300'ün üzerinde olması yeterli görülmüştür. Fakat araştırmanın dış geçerliğini artırmak amacıyla ve orijinal çalışmanın 318 katılımcı ile tamamlaması göz önüne alınarak orijinal ölçekteki katılımcı sayısına yakın olarak 349 kişi ile araştırma tamamlanmıştır.

Yeme Farkındalığı Ölçeğinin ergenlere uyarlanması sürecinde belirtilen adımlar izlenmiştir. Öncelikle Yeme Farkındalığı Ölçeğinin ergenlere uyarlanması amacıyla yazarlar ile iletişime geçilmiş ve gerekli izinler alınmıştır. Sonrasında soruların ergenler için anlaşılabilirliğinin belirlenmesi için Çocuk Gelişimi Bölümünde görev yapan 3 Öğretim Üyesi ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde görev yapan 2 Öğretim Üyesi görüşüne başvurulmuştur. Kırk kişilik bir gruba ön test uygulanarak anlaşılmayan maddelerin olup olmadığı gözden geçirilmiştir. Anlaşılmayan madde olmadığı tespit edildikten sonra çalışmaya başlanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında ölçeğin yapı geçerliği ile birlikte iç tutarlık güvenilirliği incelenmiştir. Yapı geçerliği için açımlayıcı faktör analizi (AFA) yapılmıştır. AFA'ya geçmeden önce veri setinin faktör analizine uygunluğunu test etmek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri ile birlikte Barlett küresellik testi yapılmıştır. KMO değeri 0.86 bulunmuştur ve Barlett küresellik testi anlamlıdır [$\chi^2(171)=1808.45$, $p<.001$]. Bu sonuçlar veri setinin faktör analizine uygun olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2007). AFA kapsamında faktör sayısını belirlemek için paralel

analiz ile birlikte temel eksenler faktör (principal axis factoring) yöntemi kullanılmıştır. Döndürme yöntemi olarak oblimin kullanılmıştır ve her bir maddenin 0.30 ve daha fazla faktör yüküne sahip olması istenmiştir (Büyüköztürk, 2007). Ölçeğin güvenirliliği için Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları incelenmiştir. Analizler SPSS 22 paket programında yapılmıştır.

BULGULAR

Ölçeğin yapı geçerliği için, 30 maddelik orijinal form ile açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda ölçeğe yer alan 11 madde (1, 2, 7, 8, 10, 11, 12, 16, 18, 19 ve 24. maddeler) hiç bir faktörde 0.30'un üzerinde faktör yükü göstermemesi nedeniyle ölçekten çıkarılmıştır. Geriye kalan 19 madde 3 faktöre dağılmıştır. Maddelerin faktörlere dağılımı ve faktör yükleri Tablo 2'de yer almaktadır. Birinci faktörde 8 madde vardır ve maddelerin faktör yükleri 0.394 ile 0.806 arasındadır. Maddelerin içeriği, teorik yapı ile birlikte incelendiğinde bu faktöre "Duygusal Yeme" adı verilmiştir. İkinci faktörde 8 madde vardır ve maddelerin faktör yükleri 0.355 ile 0.594 arasındadır. Maddelerin içeriği, teorik yapı ile birlikte incelendiğinde bu faktöre "Yeme Kontrolü" adı verilmiştir. Üçüncü faktörde 3 madde vardır ve maddelerin faktör yükleri 0.371 ile 0.625 arasındadır. Maddelerin içeriği, teorik yapı ile birlikte incelendiğinde bu faktöre "Farkındalık" adı verilmiştir.

Tablo 2

Açımlayıcı faktör analizi sonuçları ve Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları

		Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3	İç tutarlık
s28*	Stresli hissettiğimde abur cubur yerim.	0.806			0.406
s22*	Moralim bozulunca ilk aklıma gelen şey yemek olur.	0.717			0.464
s23*	Canım sıkılınca yerim.	0.669			0.512
s30*	Mutlu olmak için çikolata yerim.	0.660			0.627
s21*	Evin bir yerlerinde dondurma, kurabiye ya da cips varken yemeden duramam.	0.411			0.621
s26*	Yediğimi fark etmeden atıştırırım.	0.401			0.605
s5*	Fast food olmayan bir hayat düşünemiyorum.	0.395			0.762
s17*	Tok olsam bile bir yiyeceğin aklıma çeldiği olur.	0.394			0.584
s27	Küçük lokmalarla yerim.		0.594		0.671
s3*	Lokmalarımı çiğnemedem yutarım		0.533		0.742
s29*	Yerken otomatik pilota bağlarım.		0.507		0.608
s6*	Çevremdekiler çok hızlı yemek yediğimi söyler.		0.491		0.781
s4*	Sevdiğim yiyeceklerden birini yerken, doyduğumu fark edemem.		0.475		0.504
s20*	Bir öğünde daha fazla yiyemeyecek hale gelene kadar yerim.		0.473		0.584
s14*	Birden bire çok acıktığımı fark edip ne bilsam yiyecek duruma gelirim.		0.357		0.660
s25	Yemek çok sıcak ise biraz soğumasını beklerim.		0.355		0.850
s15	Yediğim her lokmanın tadına varırım.			0.625	0.629
s13	Yediğim besinlerdeki ince tatları fark ederim.			0.533	0.732
s9	Dün akşam ne yediğimi hatırlayabilirim.			0.371	0.819
Cronbach Alpha İç Tutarlık Katsayısı		0.83	0.72	0.61	0.78

Not. * işaretli maddeler ters puanlanan (revers) maddelerdir.

Ölçeğin güvenirliği için alt boyutlara ait Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı incelenmiştir. Bu katsayıların Faktör 1 için 0.83, Faktör 2 için 0.72 ve Faktör 3 için 0.61 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tamamına ait iç tutarlık katsayısı ise 0.78'dir.

Tablo 3'de alt boyutlara ait tanımlayıcı istatistikler ve korelasyon katsayıları yer almaktadır. Alt boyutlara ait ortalamalar 3.37 ile 3.49 arasında, çarpıklık katsayıları -0.49 ile -0.23 arasında, basıklık katsayıları ise -0.25 ile -0.18 arasındadır. Basıklık ve çarpıklık katsayıları alt boyutların normal dağılım sergilediğini göstermektedir (Hair ve ark., 2013). Alt boyutlar arasındaki korelasyon katsayıları ise Faktör 1 ile Faktör 2 arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir ($r=0.51$, $p<.01$). Bununla birlikte Faktör 3 ile Faktör 1 ($r=-0.04$, $p>.05$) ve Faktör 2 ($r=0.01$, $p>.05$) arasında anlamlı ilişki yoktur.

Tablo 3

Alt boyutlara ait tanımlayıcı istatistikler ve korelasyon katsayıları

	Tanımlayıcı istatistikler				Korelasyon katsayıları		
	Mean (Ortalama)	SD(Standart sapma)	Çarpıklık	Basıklık	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3
Faktör 1	3.37	0.90	-0.49	-0.19	1		
Faktör 2	3.42	0.71	-0.23	-0.18	0.51**	1	
Faktör 3	3.49	0.85	-0.27	-0.25	-0.04	0.01	1

** $p<.01$

TARTIŞMA

Bu araştırma ile yetişkinler için uyarlanan yeme farkındalığı ölçeğinin ergenlerde güvenirliliği ve geçerliliğinin incelenmesi ve Türkçe literatüre kazandırılması amaçlanmıştır. Çalışmada Köse ve arkadaşları (2016) tarafından uyarlanan “Yeme Farkındalığı Ölçeği” kullanılmıştır.

Literatürde bu çalışmaya benzer şekilde Tylka ve Kroon (2013) tarafından sezgisel yemenin ölçülmesi için, Fekih-Romdhane ve ark. (2023) tarafından yeme farkındalığının ölçülmesi için, Carrière ve ark. (2022) tarafından bilinçli yemenin ölçülmesi için, Winkens ve ark. (2018) tarafından 55 yaş üzeri bireylerin yeme farkındalığının ölçülmesi için, Román ve Urbán (2019) tarafından yeme konusunda bilinçli farkındalık veya öz düzenlemenin belirlenmesi için ölçekler geliştirilmiştir.

Literatürde yeme farkındalığı için yapılan çalışmalar sıklıkla yetişkinlere yöneliktir. Ergenlere yönelik yeme farkındalığı çalışmalarına uluslararası literatürde yetişkinlere kıyasla daha az rastlanmaktadır. Tanofsky-Kraff ve ark. (2007) tarafından yetişkin formundan çocuk ve ergenlere uyarlanmış oldukları “Duygusal Yeme Ölçeği”nin sonuçları bu çalışmanın alt boyutlarından olan “Duygusal Yeme” alt boyutunu destekler niteliktedir. Her iki çalışmada da olumsuz duygulara yanıt olarak yemek yeme davranışının arttığı görülmüştür. Gaspar de Matos ve ark. (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışma sonuçlarına göre, öz düzenleme stratejilerinin yeme davranışlarının kullanımını öngörmedeki rolleri bu çalışma sonuçları ile benzer şekilde önemlidir.

Oysaki yeme farkındalığının ölçülmesi sonrası uygulanacak terapötik yaklaşımlar ile olumlu sonuçlar alınmaktadır. Barnes ve Kristeller, Yeme Farkındalığını temel alan ve 14 ila 17 yaş arası ergenler için uyguladığı program sonrasında kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, Farkındalık Temelli Yeme Farkındalığı grubu, düşük enerji içeren besinlerin genel tüketiminin artması da dahil olmak üzere

besin seçimlerinde önemli gelişmeler göstermiştir (Barnes ve Kristeller, 2016). Benzer şekilde, Hendrickson ve Rasmussen, ortalama yaşları 13 olan ve dikkatli yeme temelli bir eğitimi tamamlayan bir grup ergenin, kontrollere göre yiyecek seçimlerinde daha fazla öz kontrole sahip olduğunu bildirmiştir (Hendrickson ve Rasmussen, 2017). Ek olarak, 14 ila 17 yaşları arasındaki ebeveynler ve ergenler için aile temelli bilinçli yeme müdahalesine ilişkin randomize kontrollü bir çalışma, standart diyet danışmanlığı grubuyla karşılaştırıldığında farkındalıkta önemli bir artış ve dikkat dağınıklığında azalma olduğunu ortaya koymuştur (Kumar ve ark., 2018).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Ulusal literatürde ergenler için yeme farkındalığını ölçebilecek bir ölçüm aracına rastlanmamıştır. Bu çalışma, ergenlerin yeme farkındalığının ölçülmesi adına ulusal literatürde ilk olması, ergenlerin beslenmeleri için yapılacak araştırmalar için önemli bir ölçüm aracı olması açısından değerlidir.

Çalışmanın sonuçlarına göre Yeme Farkındalığı Ölçeği, 19 madde ve 3 faktörlü yapısıyla geçerli ve güvenilir sonuçlar vermiştir. Gelecek araştırmalarda ölçeğin test tekrar test güvenirliliği ve ölçüt bağıntılı geçerliği incelenebilir. Ergenlerde yeme farkındalığına yönelik yapılacak yeni çalışmalarda farklı etkenlerin göz önünde bulundurulması önerilebilir.

SINIRLILIKLAR

Yapılan çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, Türkiye’de tüm ergenlerde uygulanabilmesi için geliştirilen bu ölçeğin örnekleminin yalnızca belirli bir ilden (Karaman) seçilerek uygulanması bir sınırlılıktır. Ölçeğin uyum geçerliliği için ulusal literatürde başka bir ölçeğe ulaşılamaması diğer bir sınırlılıktır.

Etik Onay

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu’ndan etik onay (Toplantı tarihi: 12.10.2023 Karar no: 15-2023/257) alınmıştır. Araştırma verisinin elde edildiği öğrencilerden aydınlatılmış onam formu alındıktan sonra araştırma yürütülmüştür.

Çıkar Çatışması

Yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek

Hiçbir finansal destek alınmamıştır.

Yazarlık Katkıları

Tasarım: E.Ö., Ö.Y.D., B.E., Veri Toplama veya veri girişi yapma: E.Ö., Ö.Y.D., Analiz ve yorum: E.Ö., Ö.Y.D., B.E., Literatür tarama: E.Ö., Ö.Y.D., Yazma: E.Ö., B.E.

KAYNAKLAR

- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 231–274. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bitlissos/issue/38061/399955>
- Barnes, V.A., & Kristeller, J.L. (2016). Impact of mindfulness-based eating awareness on diet and exercise habits in adolescents. *International journal of complementary & alternative medicine*, 3(2). <https://doi.org/10.15406%2Fijcam.2016.03.00070>
- Büyüköztürk, Ş. (2007). Sosyal bilimler için veri el kitabı, istatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum. 14. Baskı. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Carrière, K., Shireen, S.H., Siemers, N., Preißner, C.E., Starr, J., Falk, C. & Knäuper, B. (2022). Development and Validation of the Four Facet Mindful Eating Scale (FFaMES). *Appetite*. Jan 1;168:105689. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105689>
- Fekih-Romdhane, F., Malaeb, D., Fawaz, M., Chammas, N., Soufia, M., Obeid, S. & Hallit, S. (2023). Translation and validation of the mindful eating behaviour scale in the Arabic language. *BMC Psychiatr*, 23(1):120. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04614-1>
- Framson, C., Kristal, A. R., Schenk, J. M., Littman, A. J., Zeliadt, S., & Benitez, D. (2009). Development and validation of the mindful eating questionnaire. *Journal of the American dietetic Association*, 109(8), 1439-1444. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.05.006>
- Gaspar de Matos, M., Palmeira, A. L., Gaspar, T., De Wit, J. B., & Luszczynska, A. (2016). Social support influences on eating awareness in children and adolescents: the mediating effect of self-regulatory strategies. *Global public health*, 11(4), 437-448. <https://doi.org/10.1080/17441692.2015.1094106>
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., Anderson, R.E. & Tatham, R.L. (2013). *Multivariate Data Analysis*. Pearson Education Limited.
- Hendrickson, K. L. & Rasmussen, E. B. (2017). Mindful eating reduces impulsive food choice in adolescents and adults. *Health Psychology*, 36(3), 226–235. <https://doi.org/10.1037/hea0000440>
- Herpertz-Dahlmann, B. (2015). Adolescent eating disorders: update on definitions, symptomatology, epidemiology, and comorbidity, *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 24 p. 177. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2014.08.003>
- Higgs, S., Spetter, M.S., Thomas, J.M., Rotshtein, P., Lee, M., Hallschmid, M. et al. (2017) Interactions between metabolic, reward and cognitive processes in appetite control: implications for novel weight management therapies. *Journal of Psychopharmacology*, 31(11), 1460–1474. <https://doi.org/10.1177/0269881117736917>
- Kabat-Zinn, J. (2006). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinic Psychology*, 10:144–56. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Köse, G., Tayfur, M., Birincioğlu, İ., & Dönmez, A. (2016). Yeme farkındalığı ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3(1), 125-134. <https://toad.halileksi.net/olcek/yeme-farkindaligi-olcegi-yfo-30/>
- Kumar, S., Croghan, IT., Biggs, BK., Croghan, K., Prissel, R. & Fuehrer, D. (2018). Family-based mindful eating intervention in adolescents with obesity: a pilot randomized clinical trial. *Children*, 5:93. <https://doi.org/10.3390/children5070093>
- Lawlor, E. R., Islam, N., Bates, S., Griffin, S. J., Hill, A. J., Hughes, C. A., Sharp, S. J., & Ahern, A. L. (2020). Third-wave cognitive behaviour therapies for weight management: A systematic review and network meta-analysis. *Obesity Reviews: An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 21(7), <https://doi.org/10.1111/OBR.13013>
- Mantzios, M. & Wilson, J. C. (2015). Mindfulness, eating behaviours, and obesity: A review and reflection on current findings. *Current Obesity Reports*, 4(1), 141–146, <https://doi.org/10.1007/s13679-014-0131-x>

- Matos, M. G., Gaspar, T., Ferreira, M., Tomé, G., Camacho, I. & Reis, M. (2012). Keeping a focus on self-regulation and competence: “find your own style”, A school based program targeting at risk adolescents. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 12, 39–48. <https://124.im/z5WGZ>
- Mitchison, D., Mond, J., Bussey, K., Griffiths, S., Trompeter, N., Lonergan, A., Pike, K.M, Murray, S.B. & Hay, P. (2020). DSM-5 full syndrome, other specified, and unspecified eating disorders in Australian adolescents: prevalence and clinical significance, *Psychological Medicine*, 50 p. 981. <https://doi.org/10.1017/S0033291719000898>
- Monroe, J.T. (2015). Mindful eating: principles and practice. *American Journal of Lifestyle Medicine*; 9:217–20. <https://doi.org/10.1177/1559827615569682>
- Olson, K.L. & Emery, C.F. (2015). Mindfulness and weight loss: A systematic review. *Psychosomatic Medicine*, 77(1), 59–67. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000127>
- Román, N., & Urbán, R. (2019). Mindful awareness or self-regulation in eating: an investigation into the underlying dimensions of mindful eating. *Mindfulness*, 10, 2110-2120. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01170-2>
- Şencan, H. (2005), Sosyal ve davranışsal ölçümlerde geçerlilik ve güvenilirlik. Ankara: Seçkin Matbaası.
- Tanofsky-Kraff, M., Theim, KR., Yanovski, SZ., Bassett, AM., Burns, NP., Ranzenhofer, LM., Glasofer, DR. & Yanovski, JA. (2007). Validation of the emotional eating scale adapted for use in children and adolescents (EES-C). *International Journal of Eating Disorders*, 40(3):232-40. <https://doi.org/10.1002/eat.20362>
- Treasure, J., Duarte, T.A. & Schmidt, U. (2020). Eating disorders, *Lancet*, 395, p. 899.
- Tylka, T.L. & Kroon Van Diest, A.M. (2013). The Intuitive Eating Scale-2: item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1):137-53. <https://doi.org/10.1037/a0030893>
- Winkens, L.H.H., Van Strien, T., Barrada, JR., Brouwer, I.A., Penninx, B.W.J.H. & Visser, M. (2018). The Mindful Eating Behavior Scale: Development and Psychometric Properties in a Sample of Dutch Adults Aged 55 Years and Older. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 118(7):1277-1290.e4. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2018.01.015>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction: Eating awareness is associated with many eating disorders and mental health issues. Adolescence, a period marked by particularly rapid psychological and physical development, requires careful attention regarding eating disorders. Although many children and adolescents know about the development of healthy eating, they often fail to apply this information and make unhealthy food choices. Mindfulness is a new but rapidly developing research topic that has been frequently emphasized in many areas such as mindful nutrition and mindful eating in recent years. Therefore, this study aimed to examine the validity and reliability of the Turkish version of the Eating Awareness Scale in adolescents.

Method: The sample of this study consists of 349 students living in Karaman province and currently attending high school. Prior to the research, approval was obtained from the Ministry of National Education. Ten high schools that agreed to participate voluntarily were contacted. The simple random sampling technique was used for sample selection. Among these high schools, three were selected using the simple random sampling method.

The random selection was performed using a computer program. The inclusion criteria for the study were: the students must be high school students, be well-informed, and volunteer to participate in the research. Before the survey, all students were informed about its purpose, and their consent was obtained. Surveys were completed anonymously by the students. Data were collected using the "Personal Information Form" and the "Eating Awareness Scale." Ethical approval and necessary permissions were obtained before starting the data collection process.

Since the number of questions in the original article to be adapted for adolescents was 30, a study group of over 300 was deemed sufficient, and the research was completed with 349 participants. The internal consistency reliability and construct validity of the scale were examined. Exploratory factor analysis (EFA) was conducted to assess construct validity. Before proceeding with EFA, Bartlett's sphericity test and the KMO value were used to test the suitability of the data set for factor analysis. Cronbach's alpha internal consistency coefficients were examined to assess the reliability of the scale. Analyses were conducted using the SPSS 22 software package.

Results: For the construct validity of the scale, exploratory factor analysis was conducted with the original 30-item form. As a result of the analysis, 11 items (items 1, 2, 7, 8, 10, 11, 12, 16, 18, 19, and 24) were removed because they did not show a factor load above 0.30 on any factor. The remaining 19 items were distributed into 3 factors. For the reliability of the scale, the Cronbach's alpha internal consistency coefficient for the sub-dimensions was examined.

These coefficients were found to be 0.83 for Factor 1, 0.72 for Factor 2, and 0.61 for Factor 3. The internal consistency coefficient for the entire scale is 0.78. The correlation coefficients between the sub-dimensions indicate a significant positive relationship between Factor 1 and Factor 2 ($r=0.51$, $p<.01$). However, there is no significant relationship between Factor 3 and Factor 1 ($r=-0.04$, $p>.05$) or between Factor 3 and Factor 2 ($r=0.01$, $p>.05$).

Discussion: Similar to this study, research in the literature includes Tylka and Kroon (2013) measuring intuitive eating, Fekih-Romdhane et al. (2023) measuring eating awareness, Carrière et al. (2022) measuring mindful eating, Winkens et al. (2018) measuring eating awareness in individuals over the age of 55, and Román and Urbán (2019) examining conscious awareness or self-regulation related to eating. Studies on eating awareness in the literature are often focused on adults.

Eating awareness studies for adolescents are less common in the international literature compared to those for adults. Tanofsky-Kraff et al. (2007) adapted the adult version of the "Emotional Eating Scale" for children and adolescents. Their results support the "Emotional Eating" sub-dimension, which is one of the sub-dimensions in this study. Both studies found that eating behavior increased in response to negative emotions. Similarly, Gaspar de Matos et al. (2016) highlighted the importance of self-regulation strategies in predicting eating behaviors, which aligns with the results of this study.

Conclusion and Recommendations: No measurement tool has been found in the national literature that assesses eating awareness in adolescents. This study is valuable as it is the first in the national literature to measure adolescents' eating awareness and serves as an important tool for research on adolescent nutrition. According to the study results, the Eating Awareness Scale demonstrated validity and reliability with its 19 items and 3-factor structure. Future studies could examine the test-retest reliability and criterion-related validity of the scale. It may also be beneficial to consider additional factors in new research on eating awareness in adolescents.