

# Yeme Farkındalığı Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması

Gizem KÖSE<sup>1\*</sup>, Muhittin TAYFUR<sup>2</sup>, İnci BİRİNCİOĞLU<sup>3</sup>, Aslıhan DÖNMEZ<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi NP Hastanesi, Üsküdar Üniversitesi, SMHYO, İstanbul

<sup>2</sup>Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Ankara

<sup>3</sup>Üsküdar Üniversitesi NP Hastanesi, İstanbul

<sup>4</sup>Üsküdar Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul

## Özet

Bu çalışmada yeme farkındalığının tanımı yapılmış ve yeme farkındalığını değerlendirmek için geliştirilen 'Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30)'nin (MEQ) Türkiye örneklemini için geçerlik ve güvenilirlik analizlerinin yapılması amaçlanmıştır. Gönüllü üniversite öğrencileri arasından 360 kişi çalışmaya alınmıştır. Araştırmaya katılan kişilerden MEQ uyarlanmış Türkçe formu ve paralel form olarak Yeme Tutumu Testi (YTT) ölçeklerini tam olarak doldurması istenmiştir. Ölçekleri tam olarak dolduran 318 katılımcı ile çalışma tamamlanmıştır. YFÖ-30 geçerlik ve güvenilirlik çalışması ölçeğin iç tutarlılığı (Cronbach alfa değeri: 0.733), madde toplam-puan analizi, faktör analizleri, paralel form korelasyonları (YFÖ-30 puanı arttıkça YTT puanı ve puan grubu azalmaktadır), faktör korelasyonları [YFÖ-30 puanı arttıkça, faktör puanları artmaktadır. Disinhibisyon (r=0.739), Duygusal Yeme (r=0.700), Yeme Kontrolü (r=0.594), Yeme Disiplini (r=0.449), Farkındalık (r=0.523), Enterferans (r=0.502) faktörlerinin YFÖ-30 ile ilişkisi istatistiksel olarak önemli (p<0.001) bulunmuştur (p>0.05). YTT puanı arttıkça YFÖ-30 faktör puanlarının hepsi azalmaktadır. YFÖ-30 faktörlerinden sadece Disinhibisyon (r=-0.205, p<0.001) puanının YTT ile ilişkisi istatistiksel olarak önemli bulunmuş olup diğer faktör puanlarının ilişkisi istatistiksel olarak önemsiz bulunmuştur (p>0.05)] incelenmiştir. Çalışmamızdan elde edilen verilerle YFÖ-30 ölçeğinin yeme farkındalığını değerlendirmede Türkiye örneklemini için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu gösterilmiştir. **(Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi 2016; 125-134)**

**Anahtar Kelimeler:** Obezite, farkındalık, yeme farkındalığı

## Abstract

### Adaptation Study of the Mindful Eating Questionnaire (MEQ) into Turkish

In this study we aimed to define the 'mindful eating' and discover the reliability and validity analyses of Mindful Eating Questionnaire (MEQ) in Turkish sample, which has been developed to evaluate the relationship between eating behavior and mindful eating. 360 volunteer university students included to our study. Participants in the survey asked to fill Turkish form of MEQ and Eating Attitude Test (EAT) completely. The study was completed with 318 participants fully filled the scales. For reliability and validity of Turkish version of MEQ; internal consistency (Cronbach's alfa: 0.733), item-total score analyses, factor analyses, parallel form correlations (As MEQ scores increase and both EAT scores and EAT score group (cutoff:30) increases) and factor correlations) As MEQ scores increase, Disinhibition (r=0.739), Emotional Eating (r=0.700), Control of Eating (r=0.594), Eating Discipline (r=0.449), Mindfulness (r=0.523), Interference (r=0.502) increasing are statistically significant (p<0.001). As EAT scores increase just factor Disinhibition (r=-0.205) decrease statistically significant (p<0.001) were obtained. As a result of our study, MEQ showed that the scale is valid and reliable measurement tool for the evaluation of mindful eating in our sample for Turkey. **(Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research 2016; 125-134)**

**Key Words:** Obesity, mindfulness, mindful eating

*Yazışma adresi/Address for correspondence:*

\*Gizem Köse Üsküdar Üniversitesi NP Hastanesi, Saray Mh. Siteyolu Cd. No:27, 34768, Ümraniye/İstanbul - Türkiye  
e-posta: gizem.kose@uskudar.edu.tr - Alınma Tarihi: 28/11/2016 – Kabul Tarihi: 25/12/2016

## GİRİŞ

Farkındalık ve yeme farkındalığı kavramları son yıllarda oldukça popüler olmaya başlamıştır. Kabat-Zinn (2003), 'Bilinçli Farkındalık' kavramını 'şu ana kayıtsız şartsız bilinçli olarak dikkatini vermeyi içeren bir farkındalık' olarak ifade etmiştir. Bishop ve arkadaşları (2004) ise benzer bir şekilde 'Bilinçli Farkındalık' kavramını 'var olan deneyimlerin özensiz farkındalığını anlamak için dikkatin bilinçli olarak düzenlenmesi' olarak tanımlanmıştır. 'Mindfulness' sözcüğünün tam karşılığı olan 'Bilinçli Farkındalık' yeme davranışlarına yansıtıldığında 'Farkına Vararak Yeme' ya da 'Yeme Farkındalığı' olarak tabir edilebilmektedir. Farkındalık birçok sağlık durumları ile ilişkilendirilmiş olsa da yeme farkındalığı kapsamında özellikle porsiyon kontrolünü sağlama (Beshara, Hutchinson, & Wilson, 2013) ile ağırlık yönetiminde önemli rol oynamaktadır. Geleneksel diyet tedavilerinden yeme farkındalığı kazandırılmasının sonuçlarının daha etkin olduğu görüşü hakimiyet kazanmaktadır (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006). Son 10 yıldır yeme farkındalığının ölçülmesi ile bu farkındalığın önemine odaklanılmıştır.

Yeme farkındalığı, 'Ne yenildiğinden çok, nasıl ve neden yeme davranışının oluştuğunu fark ederek, fiziksel açlık-tokluk kavramını içselleştirip duyu ve düşüncelerin etkisinin farkında olarak, çevresel etmenlerden etkilenmeden, besin seçimlerini yargılamadan burada ve şu anda tüketilecek olan besine odaklanarak yeme' olarak tanımlanmıştır. Yeme davranışına verilen dikkatin artırılması, tüketilen besinin içselleştirilmesi ile besin tüketimi sırasında düşünce ve duygulara olan hassasiyetin azaltılması ile daha sağlıklı besin seçimleri yapılabilmektedir (Baer, Fischer, & Huss, 2005). Yeme farkındalığı besin aşermelerini azaltmakta (Alberts, Thewissen, & Raees, 2012), ağırlık kontrolünü sağlamaya yardımcı olmaktadır (Forman, Butryn, Hoffman, & Herbert, 2009) ve böylece ağırlık kontrolünün sağlanmasında etkin rol oynamaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO, 2014) göre obezite son 35 yılda (özellikle genç ve ergenlerde) iki katına çıkmış olan bir sağlık sorunudur ve birçok kronik hastalığa davetiye çıkarmaktadır. Yeme davranışının ağırlık ve beden kitle indeksi (BKİ) dolayısıyla obezite ile olan derin ilişkisi yıllardır bilinmektedir. Obezitenin tedavisinde kullanılan en yaygın yöntem olan kalori kısıtlaması uzun süreli uygulamalarda başarılı olmamaktadır. Diyet tedavisinin yanında davranış değişikliğinin de eklenmesi ile ağırlık yönetimi ve buna bağlı yaşam boyu yüksek hayat kalitesi

sağlanabilmektedir. Bu durum göz önüne alındığında obezitenin risk faktörlerinden biri olan enerji alımının artmış olması durumu yeme farkındalığı ile ilişkilendirilebilir. Bu ilişkiyi anlamak ve ilişki derecesini ölçmek için literatürde birçok ölçek kullanılmaktadır. Bu ölçeklerde tıknırcasına yeme, duygusal yeme, dış faktörlerden etkilenme, yeme kontrolü, odaklanma, otomatik yeme, aşırı yeme, odaklanma gibi birçok alt faktör kullanılarak değerlendirme yapılmaktadır. Fung, Long, Hung ve Cheung (2016) yayınladıkları derlemede bilinçli farkındalık kapsamında yeme ile ilişkiyi ölçen ölçekleri bir araya getirmiştir. Yeme farkındalığı üzerine yapılan müdahale çalışmalarında kullanılan bu ölçekler Baer, Smith ve Allen (2004) tarafından geliştirilen Kentucky Inventory of Mindfulness Skills, Van Strien, Frijters, Bergers ve Defares (1986) tarafından geliştirilen Dutch Eating Behavior Questionnaire, Glynn ve Ruderman (1986) tarafından geliştirilen Eating Self-Efficacy Scale, Stunkard ve Messick (1985) tarafından geliştirilen Three-Factor Eating Questionnaire, Arnou, Kenardy ve Agras (1995) tarafından geliştirilen Emotional Eating Scale (sonrasında Tanofsky-Kraff ve arkadaşları (2007) tarafından yenilenmiştir). Baer ve arkadaşları (2006) tarafından geliştirilen Five Facet Mindfulness Questionnaire, Tylka (2006) tarafından geliştirilen Intuitive Eating Scale, Ozier ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen Emotion and Stress-Related Questionnaire, Framson ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen Mindful Eating Questionnaire ve Hulbert-Williams, Nicholls, Joy ve Hulbert-Williams (2014) tarafından geliştirilen Mindful Eating Scale olarak on ölçek altında toplanmıştır. Bu ölçeklerden bazılarının Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır; Dutch Eating Behaviour Questionnaire, Bozan (2009) tarafından Hollanda Yeme Davranışı Anketi; Three-Factor Eating Questionnaire, Kıraç ve arkadaşları (2015) tarafından Üç Faktörlü Beslenme Anketi; Emotional Eating Scale, Bektaş ve arkadaşları (2016) tarafından Duygusal Yeme Ölçeği; Five Facet Mindfulness Questionnaire ve Kınay (2013) tarafından Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği olarak uyarlanmıştır.

Ölçeklerin alt faktörleri, çalışma yapılan örneklem hakkında daha detaylı bir bilgi vermektedir. Geçerlik ve güvenilirliği yapılan ölçeklerdeki faktörler gözlemlendiğinde Hollanda Yeme Davranışı Anketi'nde, Duygusal Yeme, Kısıtlayıcı Yeme ve Dışsal Yeme olarak; Duygusal Yeme Ölçeği'nde, Yeme İsteğini Engelleme, Yiyecek Türleri ve Suçluluk olarak ayrılmıştır. Üç Faktörlü Beslenme Anketi'nde ve Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nde ise faktörler isimlendirilmemiştir. Alt faktörlere bakıldığında öl-

çeklerin genel olarak yeme davranışına odaklandığı görülmektedir. MEQ ölçeğinin seçilmesinin amacı yeme farkındalığına odaklanmasıdır. MEQ ölçeği Mason ve arkadaşları (2016) söylediği gibi farkına vararak yeme bağlamında özelleşmek yerine genel popülasyonda yeme deneyimine verilen dikkatin kalitesini ölçmek için de geliştirilmiştir. Yaptıkları randomize kontrollü çalışmada da program süresince yeme deneyimine daha fazla dikkat gösterdikleri görülmüştür.

Özgün adı 'Mindful Eating Questionnaire (MEQ)' olan 28 soruluk 4'lü likert tipi ölçekte 5 alt faktör bulunmaktadır. MEQ ile yeme davranışı ve duygusal durum arasında ilişkilendirme dikkatlice sorgulanabilmektedir. MEQ, Framson ve arkadaşları (2009) tarafından yeme ile ilişkili fiziksel ve duygusal duyuların yargılayıcı olmayan farkındalığını yaratmış yararlı bir kilo kaybı bir aracı olarak önerilmektedir. MEQ toplam puanı ile obezite birçok çalışmada ilişkilendirilmiştir. Yeme farkındalığı davranışına odaklı olan ölçek 2007 yılının Ocak-Mayıs ayları arasında yaş ortalaması 42±14.4 (18-80 yaş arası) olan 303 bireye uygulanan (%81 kadın) kesitsel araştırmada yaratılmış olup demografik veriler ve sağlık verileri ile ilişkilendirilmiştir.

Bu çalışmanın amacı Yeme Farkındalığı Ölçeği'nin Türkiye örnekleminde uygulanabilirliğinin değerlendirilmesidir. Bu durum baz alınarak Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği araştırılmıştır.

## YÖNTEM

### Pilot Çalışma

Ön hazırlık olarak 28 soruluk ölçek iki safhada değerlendirilmiştir. Uyarılma konusunda 2002 ve 2003 yıllarında Gözüm ve Aksayan (2002; 2003) tarafından yayınlanan rehber detaylıca bakıldığında geri çeviri yönteminin etkin bir yöntem olduğu vurgulanmıştır. Yaptığımız çalışmada da çeviri metodolojisine uygun dil uyarılması için ilk uygulanan 28 soruluk Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-28), hem İngilizceyi hem de Türkçeyi iyi derecede bilen uzmanlar tarafından orijinali İngilizce olan ölçek Türkçeye çevrilmiş ardından tekrar İngilizce diline çevrilmiştir. Son halinde anlam farklılıkları bulunması üzerine tekrar Türkçeye çeviri yapılarak toplam dört çeviri ile psikolinguistik özellikleri incelenmiş ve ölçek uygulanabilir hale gelmiştir. Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-28) olarak Türkçe'ye çevrilen test, 2016 Mart Ayı'nda NP Hastanesi'nde çalışan 230 kişiden 50 kişi (25 kadın, 25 erkek) örnekleme alınarak pilot çalışma yapılmış ve istatistiksel analizleri değerlendirilmiştir. YFÖ-28 ölçeğinde elde edilen cronbach alfa değeri

0,422 çıkmıştır. YFÖ-28 maddeleri incelendiğinde cronbach alfa değerini en çok düşüren maddeler (3, 4, 8, 14, 23 ve 24. maddeler) detaylı bir şekilde incelenmiştir. Maddeler: '3. Bir organizasyonda çok fazla iyi yiyecek varsa, yemem gerekenden daha fazla yemek istediğimi fark ederim.'; '4. Gıda reklamlarının ben de yeme isteği oluşturduğunu fark ederim.'; '8. Sinemaya gittiğimde hemen şeker ya da mısır yeme isteği oluştuğunu fark ederim.'; '14. Ağır bir yemek yerken, yemeğin beni ağırlaştırdığını ya da halsizleştirdiğini fark ederim.'; '23. Aç olmamama rağmen yediğimde bu durumu fark ederim.'; '24. Sadece bulunduğum yerde olduğu için bir kâse şekerden yediğimi fark ederim.' şeklindedir.

Maddelerin ortak özelliği incelendiğinde 'fark ederim' ifadesinin İngilizce'deki 'recognize' ve 'notice' kelime anlamlarını tam karşılamadığı düşünülmüştür. Bu hipotez üzerine örnekleme oluşturan 50 kişinin cronbach alfa değerini düşürdüğü tespit edilen 6 soruyu algılayış biçimleri sorgulanmıştır. Geri bildirimlerde ifadelerin kişi için anlamının 'o olgu deneyimlense de deneyimlenmese de kişinin bunun farkına varması' mı yoksa 'o olgunun kişi tarafından deneyimlenip deneyimlenmediği' mi olduğu sorulmuştur. Yapılan görüşmeler sonucunda 'fark etme' ifadesinin 'ifadeyi deneyimleme' ile aynı algılandığı (örneğin; 8. maddenin kendisinde şeker ya da mısır yeme isteği oluşturup oluşturmadığının değerlendirilmesi gibi) belirlenmiştir.

Dilsel yapılanma açısından 'mindfulness' ifadesinin 'fark ederim' yüklemiyle ortaya çıkarılamayacağı sonucuna varılmıştır. Diğer çalışmalar incelendiğinde Stites ve arkadaşları (2015) yaptıkları müdahale çalışmasında da MEQ maddelerinden 10 madde çıkartarak kısaltılmış formu kullanılmıştır. Çalışmayan maddeler hakkında özellikle bir maddenin (I notice when just going into a movie theater makes me want to eat candy or popcorn) güvenilirliği düşürdüğü belirtilmiştir. Apolzan ve arkadaşları (2016) yaptıkları çalışmada ölçeğin ikinci maddesi (When I eat at "all you can eat" buffets, I tend to overeat.) cronbach alfa değerini 0.74'ten 0.63'e düşürmüştür. Bizim de pilot çalışmamızda sorun yaşadığımız 'notice' ve 'recognize' yüklemelerinin İngilizce anlamlarının da birbiriyile karıştırılabildiği ve bu nedenle 'notice' yüklemine içeren maddelerin cevaplarının gebe kadınlarda doğru olmayabileceğini gösterilmiştir.

MEQ faktör analizinde 5 faktör etki faktörü: Dinsinhibisyon, Farkındalık, Dış Etkenler, Duygusal Cevap ve Dikkat Dağılıması şeklindedir. YFÖ-28 faktör analizine baktığımızda ABD kültüründe 5 faktör üzerinden dağılan maddeler, Türk kültüründe 10 faktöre

dağılmıştır. Her ne kadar test sonuçları ve güvenilirlik yükselmiş olsa da dil yapılanmasının geçerlilik açısından uygun olmayacağına karar verilmiş ve test uyarlamasına gidilmiştir. Kapsam geçerliği için uygulama sonrasında diyetisyen, psikolog, psikiyatrist, hemşire, sağlık alanında ders veren öğretim görevlileri olmak üzere alanında uzman 30 kişi belirlenerek görüşlerine başvurulmuştur. Uzmanların önerileri doğrultusunda ölçeğin işlemeyen maddeleri çıkartılmış, geçerli maddelerine ek olarak yeni maddeler eklenmiş ve Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30) olarak yeni bir ölçek uyarlanmıştır.

### Çalışma Yeri, Zamanı ve Örneklemi

Bu araştırma, Nisan 2016-Mayıs 2016 tarihleri arasında Üsküdar Üniversitesi'nde okuyan öğrenciler arasında rastgele seçilen, yaşları 18-45 arasında olan 360 gönüllü öğrenci üzerinde yürütülmüş, cevapları tam olan 318 gönüllünün verileri incelenmiştir. Bu araştırma için Üsküdar Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.05.0.06/2016/48 sayılı 30/03/2015 tarihli "Etik Kurul Onayı" alınmıştır. Araştırmamızda Yeme Farkındalığı Ölçeği'nin (YFÖ-30) geçerliliğinin analizinde paralel form olarak Yeme Tutumu Testi kullanılmıştır.

### Veri Toplama Araçları

**Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30).** Yeme Farkındalığı Ölçeği'ndeki 5 madde Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-28) 'nden alınmış olup, geri kalan maddeler ise yine aynı ölçekten esinlenerek uyarlanmış ve toplam 30 soru olarak yeni ölçek oluşturulmuştur. Araştırmalarda likert-tipi ölçeklere yer verildiğinde Likert'in (1932) yaptığı gibi seçenek sayısı olarak genelde 5'li ölçek kullanılmaktadır. Bu yüzden uyarlanan yeni ölçekte 5'li likert skalası (1:hiç, 2:nadiren, 3:bazen, 4:sık sık, 5:her zaman) kullanılmıştır. Ölçeğin alt faktörlerine bakıldığında Disinhibisyon, Duygusal Yeme, Yeme Kontrolü, Odaklanma, Yeme Disiplini, Farkındalık ve Enterferans şeklinde 7 faktöre dağılmıştır.

**Yeme Tutumu Testi (YTT).** Yeme Tutum Testi (YTT) yemek yeme ile ilgili davranış ve tutumlarını, normal bireylerde var olan yeme davranışlarındaki olası bozuklukların belirtilerini ölçmektedir. Toplam puanın düzeyi, psikopatolojinin düzeyi ile doğrudan ilişkilidir. YTT klinik düzeyde bozuk yeme davranışı ile ilgili yatkınlığı ve tutumu belirleyebilir. Altı basamaklı likert tipi yanıt formu ile 40 madde içerir. YTT'deki 1.,18.,19.,23.,27.,39. maddeler ters puanlanmaktadır. Kesme noktası 30 puandır. Garner ve Garfinkel (1979) tarafından geliştirilmiş ardından Sa-

vaşır ve Erol (1989) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye çevrilmiştir.

### İstatistiksel Analiz

Örneklemden toplanan veriler SPSS 15 versiyonu kullanılarak analizler yapılmıştır. Analizlerde iç tutarlılıkta Cronbach alfa değeri, madde toplam puan analizi ile faktör analizleri için KMO-Barlett testi ve paralel formun değerlendirilmesinde YTT puanları ile korelasyonda pearson korelasyon analizi ( $p < 0.05$  anlamlılık düzeyi) incelenmiştir. YTT kesme noktası 30 olarak belirtilmiş olduğundan araştırmada YTT puanları kendi içerisinde gruplandırılarak da ek analizler yapılmıştır.

## BULGULAR

### Tanımlayıcı İstatistikler

Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri cinsiyet, yaş ve medeni durum olarak (Tablo 1) belirlenmiştir. Çalışmaya 18-46 yaş arası toplam 318 gönüllü katılmıştır. Katılımcıların %22.6'sı (72) kadın ve %77.4'ü (246) erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması  $21.56 \pm 3.82$  olarak belirlenmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcılara genel bilgiler.

	S	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	72	22.6
Erkek	246	77.4
<b>Yaş (yıl)</b>		
18-25	293	92.1
26-46	25	7.9
<b><math>\bar{X} \pm SS 21,56 \pm 3,3.82</math></b>		
Toplam	318	100

### Güvenilirliğe İlişkin İstatistiksel Bulgular

Araştırmamızda güvenilirlik ölçümleri için; iç tutarlılık, madde analizi, faktör analizi, madde toplam puan analizi ve paralel form korelasyonları incelenmiştir. İç tutarlılık kavramına bakıldığında amaç ölçeğin tüm maddelerin aynı özelliği ölçtüğünün kanıtlanmasına dayanmaktadır. Tutum ölçümlerinde güvenilirlikte kabul edilebilir düzey  $0.70$  ( $0.60 \leq \alpha < 0.80$ ) olarak belirlenmiştir. Güvenilirlikte kullanılan Cronbach alfa değeri YFÖ-30 ölçeğinde  $0.733$  olarak bulunmuştur.

Faktör analizinde KMO ve Bartlett testi ile örneklemin büyüklüğünün yeterli olup olmadığına bakılmıştır. Anlamlılığı için  $0,6$  ve üzeri olması gereken

test faktörü, YFÖ-30 ölçeğinde 0,813 olarak bulunmuştur. Madde analizlerine bakıldığında ise madde toplam puan korelasyonunun son hali incelenmiştir. Maddeler toplam 7 faktör altında toplanmış (Tablo 2) ve bu faktörlerin birbiri arasındaki korelasyonlar da incelenmiştir (Tablo 3).

### Geçerliliğe İlişkin İstatistiksel Bulgular

Yeme Tutumu Testi (YTT), YTT puan grubu ve Yeme Farkındalığı Ölçeği-30 (YFÖ-30) puanları-

nın ilişkisi incelenmiştir (Tablo 4). YFÖ-30 puanı arttıkça YTT puanı ve puan grubu azalmaktadır ancak bu ilişki istatistiksel olarak önemsiz bulunmuştur ( $p>0.05$ ). Puan korelasyonları incelendiğinde ise YFÖ-30 puanı arttıkça, YFÖ-30 faktör puanlarının hepsi artmaktadır. Sırasıyla Disinhibisyon ( $r=0.739$ ), Duygusal Yeme ( $r=0.700$ ), Yeme Kontrolü ( $r=0.594$ ), Yeme Disiplini ( $r=0.449$ ), Farkındalık ( $r=0.523$ ), Enterferans ( $r=0.502$ ) faktörlerinin YFÖ-30 ile ilişkisi istatistiksel olarak önemli ( $p<0.001$ ) bulunmuş olup

**Tablo 2.** Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30) Faktör Analizi.

	1	2	3	4	5	6	7
YFÖ-30	DİSİNİBİSYON	DUYGUSAL YEME	YEME KONTROLÜ	ODAKLANMA	YEME DİSİPLİNİ	FARKINDALIK	ENTERFERANS
Madde 1					0,52		
Madde 2						-0,598	
Madde 3			0,67				
Madde 4	0,683						
Madde 5							0,562
Madde 6			0,791				
Madde 7						0,543	
Madde 8				0,558			
Madde 9				0,588			
Madde 10							0,553
Madde 11						-0,557	
Madde 12				0,53			
Madde 13				0,715			
Madde 14	0,624						
Madde 15				0,621			
Madde 16						0,588	
Madde 17	0,628						
Madde 18					0,656		
Madde 19						0,553	
Madde 20	0,674						
Madde 21		0,552					
Madde 22		0,672					
Madde 23		0,672					
Madde 24					0,739		
Madde 25					0,628		
Madde 26	0,626						
Madde 27			-0,65				
Madde 28		0,783					
Madde 29			0,631				
Madde 30		0,59					

**Tablo 3.** Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30) Alt Faktörlerinin Birbirleriyle Korelasyonları.

	1	2	3	4	5	6	7
YFÖ-30	DİSİNHİBİSYON	DUYGUSAL YEME	YEME KONTROLÜ	ODAKLANMA	YEME DİSİPLİNİ	FARKINDALIK	ENTERFERANS
1	1						
2	0,548**	1					
3	0,347**	0,200**	1				
4	-0,217**	-0,180**	-0,010	1			
5	0,082	0,095	0,196**	0,142*	1		
6	0,285**	0,149**	0,246**	-0,060	0,226**	1	
7	0,383**	0,341**	0,176**	-0,040	0,113*	0,180**	1

\*p&lt;0.05, \*\*p&lt;0.001

sadece Odaklanma faktörünün YFÖ-30 ile ilişkisi istatistiksel olarak önemsiz bulunmuştur ( $p>0.05$ ). YTT puanı arttıkça YFÖ-30 faktör puanlarının hepsi azalmaktadır. YFÖ-30 faktörlerinden sadece Disinhibisyon ( $r=-0.205$ ,  $p<0.001$ ) puanının YTT ile ilişkisi istatistiksel olarak önemli bulunmuş olup diğer faktör puanlarının ilişkisi istatistiksel olarak önemsiz bulunmuştur ( $p>0.05$ ) (Tablo 5).

Yapı geçerliliği kavramına baktığımızda kavramsal yapının tamamının ölçülmesi söz konusudur. Faktör analizi kapsamında maddelerin faktörler altında toplanma durumuna bakılmaktadır. Ölçek uyarlamalarında ölçekteki maddelerin yapısını sınarken doğrulayıcı faktör analizi kullanılmaktadır. YFÖ-30 ölçekteki maddeler, ana yapının %51,38'ini açıklamaktadır.

## TARTIŞMA

Kültürlerarası karşılaştırma (cross-cultural) özelliğinde amaç diğer dillerde uygulanan ölçeklerin normlarının karşılaştırılmasıdır. Bu karşılaştırmalarda asıl ölçeğin puan ortalamaları, kesme noktası, faktör sayısı ve yapıları, madde analizleri karşılaştırılır. Framson ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen MEQ öl-

çeğinin cronbach alfa değeri 0.64 olarak tespit edilmiş, ölçek kendi içerisinde Disinhibisyon, Farkındalık, Dış Etkenler, Duygusal Cevap ve Dikkat Dağılımı faktörlerine dağılmıştır. Bizim çalışmamızda 30 soruluk YFÖ ölçeğinin cronbach alfa değeri 0.733 olarak bulunmuş, Disinhibisyon, Duygusal Yeme, Yeme Kontrolü, Yeme Disiplini, Farkındalık ve Enterferans olarak yedi faktöre dağılmıştır. Literatüre bakıldığında MEQ ölçeğinin diğer dillerde geçerlik ve güvenilirlik bulgularına rastlanmamıştır. Ancak MEQ birçok çalışmada kullanılmış ve gebelik, kanser gibi özel durumlarda da geçerliliği ölçülmüştür. Çalışmalar kendi arasında randomize kontrollü müdahale çalışmaları, randomize olmayan müdahale çalışmaları ve kesitsel araştırmalar olarak ayrıştırılmıştır.

Birçok randomize kontrollü çalışmada MEQ puanları ve cronbach alfa değerleri belirlenmiştir. Bu çalışmalara bakıldığında Mason ve arkadaşlarının (2015) 5.5 aylık randomize müdahale çalışmasında ölçek güvenilirliği için bakılan cronbach alfa değeri eğitim öncesi 0.76, sonrasında ise 0.80 olarak belirlenmiştir. 1 yıl sonrasında yine Mason ve arkadaşlarının (2016) 12 aylık randomize kontrollü müdahale çalışmasında MEQ cronbach alfa değerini başlangıçta 0.74, 6 ay

**Tablo 4.** Yeme Tutumu Testi (YTT) puanları, PTT puan grubu ve Yeme Farkındalığı Ölçeği-30 (YFÖ-30)

	YTT puanı		YTT puan grubu	
	r	p	r	p
YFÖ-30 puanı	-0.073	0.192	-0.090	0.109

p&lt;0.05

**Tablo 5.** Yeme Tutumu Testi (YTT) ve Yeme Farkındalığı Ölçeği-30 (YFÖ-30) puanlarının YFÖ-30 faktör puanları ile ilişkisi.

	YFÖ-30 puanı		YTT puanı	
	r	p	r	p
DİSİNİBİSYON	0.739	0.000**	-0.205	0.000**
DUYGUSAL YEME	0.700	0.000**	-0.035	0.535
YEME KONTROLÜ	0.594	0.000**	-0.022	0.700
ODAKLANMA	0.081	0.152	-0.011	0.850
YEME DİSİPLİNİ	0.449	0.000**	0.094	0.095
FARKINDALIK	0.523	0.000**	-0.007	0.900
ENTERFERANS	0.502	0.000**	-0.018	0.751

p<0.05, \*\*p<0.001

sonra 0.77 ve 12 ay sonunda 0.83 olarak bulmuştur. Stites ve arkadaşlarının (2015) yaptıkları 4 haftalık müdahale çalışmasında ise MEQ kısaltılmış formunun cronbach alfa değerini 0.76 olarak tespit etmiştir. Müdahale sonrasında MEQ puanlarının anlamlı olarak yükseldiği (p<0.001), alt faktörlerden duygusal yeme ve dikkat dağılması faktörleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artış göstermiştir (p<0.001).

MEQ ölçeğinin kullanıldığı diğer randomize olmayan müdahale çalışmaları incelenmiştir. Apolzan ve arkadaşlarının (2016) yaptıkları çalışmada MEQ ölçeğininin gebelerde uygulanabilirliğini ölçmüştür. Bu kapsamda MEQ ölçeğininin cronbach alfa değeri 0.85 olarak bulunmuştur. Ingraham ve arkadaşlarının (2016) 12 haftalık müdahale çalışmasında MEQ cronbach alfa değeri hesaplanmamış olup, ölçekteki disinhibisyon, farkındalık ve duygusal yeme alt faktörlerinde istatistiksel olarak anlamlı artış saptanmıştır (p<0.05). Kidd, Graor ve Murrrock (2013) 8 haftalık müdahale çalışmasında eğitim öncesi ve sonrasında MEQ toplam puanlarını incelemiştir. Bu çalışmada cronbach alfa değeri eğitim öncesi 0.82 iken, eğitim sonrasında 0.59 olarak belirlenmiştir. Ölçek çalışmasının küçük popülasyonda uygulanabilirliği uygun bulunmamıştır.

Yine randomize olmayan çalışmalardan Chung ve arkadaşlarının (2016) 6 aylık müdahale çalışmasında kanser tedavisi gören hastalarda MEQ ölçek puanlarının başlangıç, 3.ay ve 6.ay sonuçları karşılaştırılmıştır. MEQ iç tutarlılıkta cronbach alfa değeri hakkında bilgi vermemiş ancak katılımcıların MEQ puanlarının anlamlı olarak arttığı saptanmıştır (p<0.001). Brazeau ve arkadaşları (2014) gebelikte gelişen diyabet

ile ilgili yaptıkları 13 haftalık müdahale çalışmasında MEQ ölçeğini kullanmış ancak MEQ verilerini paylaşmamıştır. Knol ve arkadaşları (2016) çalışmalarında MEQ içeriğini değerlendirmemiş ancak verilen eğitimler öncesi ve sonrasında ölçek puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur (p<0.001).

Kesitsel çalışmalara baktığımızda ise Anderson, Reilly, Schaumberg, Dmochowski ve Anderson (2016)'un yaptığı çalışmada ise cronbach alfa değeri 0.67 çıkmış ve disinhibisyon alt faktörüyle ilişkisi önemsiz bulunmuştur. Moor, Scott ve McIntosh (2013) yaptıkları kesitsel çalışmada MEQ cronbach alfa değerini 0.72 olarak saptamış ve alt faktörlerin güvenilirliğini sorgulamıştır. Alt faktörlerin cronbach alfa değerine bakıldığında dishinhibisyon 0.78, farkındalık 0.60, dışsal etkenler 0.56, duygusal yeme 0.61 ve dikkat dağılması 0.55 olarak bulunmuştur. Ayrıca MEQ ile disinhibisyon, duygusal yeme ve dışsal etkenlerle ilişki anlamlı bulunmuştur (p<0.05). bizim çalışmamızda YFÖ-30 ile faktörleri arasındaki korelasyonlarda paralellik saptanmış, Odaklanma faktörü hariç geriye kalan bütün faktörlerle ilişki anlamlı bulunmuştur (p<0.001).

Garaulet ve arkadaşlarının (2012) çalışmasında EEQ (Emotional Eater Questionnaire) ve MEQ olmak üzere ölçeklerin karşılaştırılması yapılmıştır. MEQ ölçeğinin iç tutarlılığına bakılmamıştır. Bizim çalışmamızda YFÖ-30 ve YTT korelasyonları incelenmiş ve negatif yönde ilişki saptanmıştır. YTT puanı arttıkça (30 ve üzeri), YFÖ-30 puanı azalmaktadır. Çalışma öncesinde beklediğimiz gibi bu sonuç bize yeme tutumunun düzelmesi ile yeme farkındalığının artacağı yönünde güçlü ve anlamlı bir bulgu göstermektedir.

## YEME FARKINDALIĞI ÖLÇEĞİ (YFÖ-30) FAKTÖRLERİ

<b>MADDE FAKTÖR</b>	
<b>FAKTÖR 1: DİSİNHİBİSYON</b>	
Alt faktörler: kendini tutma, miktar ve zaman kontrolü	
4	Sevdiğim yiyeceklerden birini yerken, doydüğümü fark edemem.
20	Tıka basa yemek yerim.
26	Yediğimi fark etmeden atıştırırım.
17	Tok olsam bile bir yiyeceğin aklımı çeldiği olur.
14	Birden bire çok açığımı fark edip ne bulsam yiyecek duruma gelirim.
<b>FAKTÖR 2: DUYGUSAL YEME</b>	
Alt faktörler: duygusal açlık, iyi hissetme ve tatmin için yeme	
28	Stresli hissettiğimde abur cubur yerim.
23	Sıkıntıdan yerim.
22	Moralim bozulunca ilk aklıma gelen şey yemek olur.
30	Mutlu olmak için çikolata yerim.
21	Evin bir yerlerinde dondurma, kurabiye ya da cips varken yemeden duramam.
<b>FAKTÖR 3: YEME KONTROLÜ</b>	
Alt faktörler: yeme hızını ayarlama, yeme işlevinin kontrolünü elinde tutma	
6	Çevremdekiler çok hızlı yemek yediğimi söyler.
3	Lokmalarımı çiğnemedem yutarım.
27	Küçük lokmalarla yerim.
29	Yerken otomatik pilota bağlarım.
<b>FAKTÖR 4: ODAKLANMA</b>	
Alt faktörler: yemeğin kendisine-tadına odaklanma, yemek yerken başka aktivite ve düşüncelere ara verme	
13	Yediğim besinlerdeki ince tatları fark ederim.
15	Yediğim her lokmanın tadına varırım.
9	Dün akşam ne yediğimi hatırlayabilirim.
8	Yemeden önce yiyeceklerin görüntüsü ve kokusundan keyif alırım.
12	Protein içeriği yüksek besinleri yemeyi tercih ederim.
<b>FAKTÖR 5: YEME DİSİPLİNİ</b>	
Alt faktörler: planlama, hazırlanma, dengeleme, bulundurma, düzen, saat	
24	Sağlıklı beslenirim.
18	Yemeklerimi saatli yerim.
25	Yemek çok sıcak ise biraz soğumasını beklerim.
1.	Besinlerin kalorileri hakkında bilgim vardır.
<b>FAKTÖR 6: FARKINDALIK</b>	
Alt faktörler: fiziksel açlık-tokluk farkındalığı, kalori ve besin değeri bilgisi, sağlıklı beslenme bilgisi, alışkanlık farkındalığı	
2	Ana öğünümü ekmeksiz yiyemem.
16	Sık sık diyet yaparım.
11	Yüksek kalorili besinlerden uzak dururum.
19	Yemeği kaşıkla yerim.
7	Gaz yapan yiyecekleri yemekten kaçınırım.
<b>FAKTÖR 7: ENTERFERANS</b>	
Alt faktörler: koku, görüntü, ses gibi sensoriyel etmenlere, davet, besin çeşitliliği ya da reklam gibi çeldiricilerle baş edebilme	
5	Fast food olmayan bir hayat düşünemiyorum.
10	Bir şey ikram edildiğinde düşünmeden yerim.



Beshara ve arkadaşları (2013) MEQ ölçeğinden yüksek puan alan katılımcıları 'mindful eaters (farkına vararak yiyenler)' olarak tanımlamıştır. MEQ ölçeğinin cronbach alfa değerini 0.76 olarak belirlemiş ve bu değerinde özellikle duygusal yeme ve disinhibisyon alt faktörlerinin önemini vurgulamıştır. Porsiyon ölçüleri ile ilişkili değerlendirmelerde bu iki alt faktörünün ilişkilendirmeleri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0.05$ ).

Mason ve arkadaşları (2016) yaptıkları çalışmada şeker yeme isteği ile MEQ sonuçları ilişkilendirildiğinde 12 ay sonunda anlamlı bir azalma tespit etmiştir. İleri dönemdeki çalışmalarda şeker yeme isteği, aşırma, bağımlılık gibi yeme davranışını içeren ölçeklerle MEQ karşılaştırması yapılabileceğini belirtmişlerdir. Grinnell, Greene, Melanson, Blissmer, ve Lofgren (2011)'in yaptıkları çalışmada MEQ ölçeğinin daha etkin bir bulgu elde edilmesi için kullanılabilirliğini belirtmişlerdir. MEQ ölçeği ile yapılan bütün çalışmalar incelendiğinde yeme farkındalığı kavramını toplumlara kazandırmak için ölçeğin uygulanması önemli bulunmuştur. Bizim çalışmamızda da yeme farkındalığı kavramının Türk toplumuna kazandırılması amacıyla ölçek uyarlanmıştır.

Araştırmamızda ölçeğin güvenilirlik incelemesinde tekrar-test uygulanmaması önemli bir kısıtlılıktır. Zaman kısıtlılığı açısından değerlendirilerek ölçeğin güvenilirliği ölçmek için paralel form kullanılmıştır.

YFÖ-30 ölçeği hem Türk toplumunda yeme farkındalığının değerlendirilmesinde hem de özellikle obezite ve tıknırcasına yeme sendromu ile ilgili yapılacak çalışmalarda kültürlerarası araştırmalar olarak isimlendirilen evrensel olarak uygulanabilecek bir ölçek olarak kullanılabilir.

## KAYNAKLAR

- Alberts, H.J.E.M., Thewissen, R., & Raes, L. (2012). Dealing with problematic eating behavior: The effects of a mindfulness-based intervention on eating behavior, food cravings, dichotomous thinking and body image concern. *Appetite*, 58: 847-851.
- Anderson, L.M., Reilly, E.E., Schaumberg, K., Dmochowski, S., & Anderson, D.A. (2016). Contributions of mindful eating, intuitive eating, and restraint to BMI, disordered eating, and meal consumption in college students. *Eat Weight Disorders*, 21: 83-90.
- Apolzan, J.W., Myers, C.A., Cowley, A.D., Brady, H., Hsia, D.S., Stewart, T.M., ... & Martin, C.K. (2016). Examination of the reliability and validity of the Mindful Eating Questionnaire in pregnant women. *Appetite*, 100: 142-151.
- Arnou, B., Kenardy, J., & Agras, W.S. (1995). The Emotional Eating Scale: The development of a measure to assess coping with negative affect by eating. *International Journal of Eating Disorders*, 18(1):79-90.
- Baer, R.A., Smith, G.T., & Allen, K.B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3):191-206.
- Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1):27-45.
- Baer, R.A., Fischer, S., & Huss, D.B. (2005). Mindfulness and acceptance in the treatment of disordered eating. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23(4): 281-300.
- Bektaş, M., Bektaş, I., Selekoğlu, Y., Kudubes, A.A., Altan, S.S., & Ayar, D. (2016). Psychometric properties of the Turkish version of the Emotional Eating Scale for children and adolescents. *Eating Behaviors*, 22(1): 217-221.
- Beshara, M., Hutchinson, A.D., & Wilson, C. (2013). Does mindfulness matter? Everyday mindfulness, mindful eating and self-reported serving size of energy dense foods among a sample of South Australian adults. *Appetite*, 67: 25-29.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230- 41.
- Bozan, N. (2009). Hollanda Yeme Davranışı Anketinin (DEBQ) Türk Üniversite Öğrencilerinde Geçerlilik ve Güvenirliğinin Sınanması. Basılmamış doktora tezi. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara.
- Brazeau, A.S., Leong, A., Meltzer, S.J., Cruz, R., DaCosta, D., Hendrickson-Nelson, M., ... & Dasgupta, K. (2014). Group-based activities with on-site childcare and online support improve glucose tolerance in women within 5 years of gestational diabetes pregnancy. *Cardiovascular Diabetology*, 13:104.
- Chung, S.Y., Zhu, S., Friedmann, E., Kelleher, C., Kozlovsky, A., Macfarlane, K.W., ... & Griffith, K.A. (2016). Weight loss with mindful eating in African American women following treatment for breast cancer: a longitudinal study. *Support Care Cancer*, 24:1875-1881.
- Forman, E.M., Butryn, M.L., Hoffman, K.L., & Herbert, J.D. (2009). An open trial of an acceptance-based behavioral intervention for weight loss. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(2): 223-235.
- 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 American Dietetic Association*, 109(8):1439-1444.
- Fung, T., Long, M.W., Hung, P., & Cheung, L.W.Y. (2016). An Expanded Model for Mindful Eating for Health Promotion and Sustainability: Issues and Challenges for Dietetics Practice. *Journal of The Academy of Nutrition And Dietetics*, 116(7), 1081-1086.
- Garaulet, M., Canteras, M., Morales, E., López-Guimera, G., Sánchez-Carracedo, D., & Corbalán-Tutau, M.D. (2012). Validation of a questionnaire on emotional eating for use

- in cases of obesity; the Emotional Eater Questionnaire (EEQ). *Nutr Hosp.* 27(2):645-651.
- Garner, D.M., Garfinkel, P.E. (1979). The Eating Attitudes Test: an index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological medicine*, 1979;9(2):273-9.
- Glynn, S., Ruderman, A. (1986) The development and validation of an Eating Self-Efficacy Scale. *Cogn Therapy and Research*, 10(4):403-420.
- Gözüm, S., & Aksayan, S. (2002). Kültürlerarası Ölçek Uyarlaması İçin Rehber I: Ölçek Uyarlama Aşamaları ve Dil Uyarlaması. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 4(1):9-14.
- Gözüm, S., & Aksayan, S. (2003). Kültürlerarası Ölçek Uyarlaması İçin Rehber II: Psikometrik Özellikler ve Kültürlerarası Karşılaştırma. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 5(1):3-14.
- Grinnell, S., Greene, G., Melanson, K., Blissmer, B., & Lofgren, I.E. (2011). Anthropometric and Behavior Measures Related to Mindfulness in College Students. *Journal Of American College Health*, 59(6) 539-546.
- Hulbert-Williams, L., Nicholls, W., Joy, J., & Hulbert-Williams, N. (2014). Initial validation of the Mindful Eating Scale. *Mindfulness*, 5(6):719-729.
- Ingraham, N., Eliason, M.J., Garbers, S., Harbatkin, D., Minnis, A.M., McElroy, J.A., & Haynes, S.G. (2016). Effects of Mindfulness Interventions on Health Outcomes in Older Lesbian/Bisexual Women. *Women's Health Issues*, 26(1): 53-S62
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology Science Practice*, 10(2):144-156.
- Kınay, F. (2013). Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Basılmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Kıraç, D., Kaspar, E.Ç., Avcılar, T., Çakır, Ö.K., Ulucan, K., Kurtel, H., Deyneli, O., & Güney, A.İ. (2015). Obeziteyle ilişkili beslenme alışkanlıklarının araştırılmasında yeni bir yöntem "Üç faktörlü beslenme anketi". *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3): 162-169.
- Kidd, L.I., Graor, C.H., & Murrock, C.J. (2013). A Mindful Eating Group Intervention for Obese Women: A Mixed Methods Feasibility Study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 27: 211-218.
- Knol, L.L., Myers, H.H., Black, S., Robinson, D., Awololo, Y., Clark, D., ... & Higginbotham, J.C. (2016). Development and Feasibility of a Childhood Obesity Prevention Program for Rural Families: Application of the Social Cognitive Theory. *American Journal of Health Education*, 47(4):204-214.
- Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology*, 22: 5-55.
- Mason A.E., Epel, E.S., Kristeller J., Moran P.J., Dallman, M., Lustig R.H., ... & Daubenmier J. (2016). Effects of a mindfulness-based intervention on mindful eating, sweets consumption, and fasting glucose levels in "obese" adults: data from the SHINE randomized controlled trial. *Journal of Behavior Medicine*, 39:201-213.
- Mason, A.E., Lustig, R.H., Brown, R.R., Acree, M., Bacchetti, P., Moran, P.J., ... & Epel, E.S. (2015). Acute responses to opioidergic blockade as a biomarker of hedonic eating among obese women enrolled in a mindfulness-based weight loss intervention trial. *Appetite*, 91: 311-320.
- Moor, K.R., Scott, A.J., & McIntosh, W.D. (2013). Mindful Eating and Its Relationship to Body Mass Index and Physical Activity Among University Students. *Mindfulness*, 4:269-274.
- Ozier, A.D., Kendrick, O.W., Knol, L.L., Leeper, J.D., Perko, M., & Burnham, J. (2007). The Eating and Appraisal due to Emotions and Stress (EADES) Questionnaire: Development and validation. *Journal of American Dietetic Association*, 107(4): 619-628.
- Savaşır, I., Erol, N. (1989). Yeme Tutum Testi: Anoreksiya nervoza belirtileri indeksi. *Psikoloji Dergisi*, 7: 19-25.
- Stites, S.D., Singletary, S.B., Menasha, A., Cooblall, C., Hantula, D., Axelrod, S., ... & Phipps, E.J. (2015). Pre-ordering lunch at work. Results of the what to eat for lunch study *Appetite*, 84: 88-97.
- Stunkard, A.J., Messick, S. (1985). The Three-Factor Eating Questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. *Journal of Psychosomatic Research*, 29(1):71-83.
- Tanofsky-Kraff, M., Theim, K.R., Yanovski, S.Z., Burns, N.P., Ranzhofer, L.M., & Yanovski, J.A. (2007). Validation of the emotional eating scale adapted for use in children and adolescents (EES-C). *International Journal of Eating Disorders*, 40(3): 232-240.
- Tylka, T.L. (2006). Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. *Journal of Counselling Psychology*, 53(2):226-240.
- Van Strien, T., Frijters, J.E.R., Bergers, G.P.A., & Defares, P.B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2): 295-315.
- World Health Organization (WHO). Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2014. Switzerland: WHO; 2014.