



**ERGENLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE YEME
FARKINDALIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Salih Suha Sadıç

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AİLE EKONOMİSİ VE BESLENME EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

EKİM, 2024

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 6 ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Salih Suha
Soyadı : Sadıç
Bölümü : Aile Ekonomisi ve Beslenme
İmza :
Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Ergenlerde Bilinçli Farkındalık ile Yeme Farkındalığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
İngilizce Adı : Investigation of the Relationship Between Mindfulness and Eating Awareness in Adolescents

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Salih Suha Sadıç

İmza:

JÜRİ ONAY SAYFASI

Salih Suha Sadıç tarafından hazırlanan “Ergenlerde Bilinçli Farkındalık ile Yeme Farkındalığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Gazi Üniversitesi Aile Ekonomisi ve Beslenme Bilim Dalı Gıda ve Beslenme Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Leyla ÖZGEN

.....

(Sosyal Hizmet Ana Bilim Dalı, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi)

Üye: Doç. Dr. Özden DEMİRKAN

.....

(Eğitim Programları ve Öğretim Ana Bilim Dalı, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi)

Üye: Doç. Dr. Tufan SÜREN

.....

(Gastronomi ve Mutfak Sanatları Ana Bilim Dalı, Turizm Fakültesi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi)

Tez Savunma Tarihi: .../.../....

Bu tezin Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Akademik Birimler Yüksek Lisans tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Şaban ÇETİN

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

.....

TEŞEKKÜR

Çalışmalarım boyunca değerli yardım ve katkılarıyla beni yönlendiren, kişisel ve akademik gelişimimde katkı sağlayan, kıymetli tecrübelerinden faydalandığım danışmanım ve değerli hocam Prof. Dr. Leyla ÖZGEN'e, beni her zaman her koşulda destekleyen, yaşamımın her anında sevgilerini hissettiğim, manevi destekleriyle beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan canım annem Kamile SADIÇ' a, canım babam Sadi SADIÇ'a, kardeşim Alparslan SADIÇ'a bu süreçte gösterdikleri sabır ve anlayış için içtenlikle teşekkürlerimi sunarım.

ERGENLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE YEME FARKINDALIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Salih Suha Sadıç
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Ekim 2024

ÖZ

Amaç: Ergenlerde bilinçli farkındalık ile yeme farkındalığı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın evreni 2023-2024 öğretim yılında İstanbul il Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı Sarıyer ve Beşiktaş ilçelerinde bulunan ortaöğretim kurumlarının lise birinci ve ikinci sınıfa devam etmekte olan toplam 929 öğrenci bulunmaktadır. Bu öğrencilerden amaçlı örnekleme ile 556 öğrenciye ulaşılmıştır. Veri toplama aracı olarak: “Ergen ve Yetişkinler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EYBF)”, “Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30)”, “Yeme Tutum Testi (YTT-26)” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı orta öğrenim kurumlarında öğrenim görmekte olan öğrenciler ile “Google form” hazırlanarak çevrimiçi veriler toplanmıştır. Verilerin analizi uygun programda yapılmıştır. İki grup karşılaştırmalarında t-Testi ve ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında ise, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. İkiden fazla grupların karşılaştırılması sonucu anlamlı farkın bulunduğu grupları belirlemek için Post-Hoc testlerinden Tukey HSD kullanılmıştır. Ölçek ve alt boyutlarının güvenilirliği için Cronbach Alpha analizi yapılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon testi analizi yapılarak elde edilmiştir. Araştırmanın sonucunda, ergen ve yetişkinlerde bilinçli farkındalık ölçeğinin yaşa göre Anova testi sonuçları incelendiğinde, dikkat ve farkındalık faktöründen alınan puanların

yaşıa göre anlamlı fark göstermektedir. Ergen ve yetişkin bilinçli farkındalık ölçeği ile yeme farkındalığı ölçeği faktörleri arasında güçlü düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Düşünmeden yeme ile ergen ve yetişkinlerde bilinçli farkındalık ölçeği faktörü olan kendini kabullenme faktörü arasında negatif düzeyde zayıf ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Duygusal yeme faktörü ile dikkat ve farkındalık faktörü arasında pozitif düzeyde zayıf ve anlamlı ilişki görölmüştür. Ergenlerin yeme tutumu ölçeğinin cinsiyete göre t-testi analizinde, bulimia faktöründe anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bulimia faktörün de hem kadınların hem de erkeklerin puanların yüksek olduğu belirlenmiştir. Oral kontrol puan ortalaması kadınlarda yüksek iken, erkeklerde puan ortalamasının düştüğu saptanmıştır. Bu duruma göre, ergenlerde bilinçli farkındalık ile yeme farkındalığı ilişkisini arttırılması gerektiği önerilebilir. Bunun için ergenlerin ve ailelerinde bilinçli farkındalık etkinlikleri için okul aile iş birliği ile okullarda hem öğrencinin hem de ailelerin bilinçlendirilmesi gerektiğine yönelik daha fazla çalışmaların yapılması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler : Bilinçli farkındalık, yeme farkındalığı, yeme tutumu, ergen
Sayfa Adedi : cxxi + 121
Danışman : Prof. Dr. Leyla Özgen

THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND EATING AWARENESS IN ADOLESCENTS

(M.S. Thesis)

Salih Suha Sadıç

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

October 2024

ABSTRACT

Aim: To examine the relationship between mindfulness and eating awareness in adolescents. The population of the study is a total of 929 students attending the first and second year of high school of secondary education institutions in Sarıyer and Beşiktaş districts of Istanbul Provincial Directorate of National Education in the 2023-2024 academic year. Among these students, 556 students were reached by purposeful sampling. As a data collection tool: ‘Mindfulness Scale for Adolescents and Adults (MBAS)’, ‘Eating Awareness Scale (EAS-30)’, ‘Eating Attitude Test (EAT-26)’ and ‘Personal Information Form’ were used. Online data were collected by preparing a ‘Google form’ with students studying in secondary education institutions affiliated to the Directorate of National Education. The data were analysed in the appropriate programme. T-test was used for comparisons of two groups and One-Way Analysis of Variance was used for comparisons of more than two groups. Tukey HSD, one of the Post-Hoc tests, was used to determine the groups in which there was a significant difference as a result of the comparison of more than two groups. Cronbach Alpha analysis was performed for the reliability of the scale and its sub-dimensions. The relationship between the scales was obtained by analysing Pearson Correlation test. As a result of the research, when the ANOVA test

results of the mindfulness scale in adolescents and adults according to age are examined, the scores obtained from the attention and awareness factor show a significant difference according to age. A strong relationship was found between the factors of the adolescent and adult mindfulness scale and eating awareness scale. A weak and significant negative relationship was found between mindless eating and self-acceptance factor, which is a factor of mindfulness scale in adolescents and adults. There was a weak and significant positive relationship between the emotional eating factor and the attention and awareness factor. In the t-test analysis of the eating attitude scale of adolescents according to gender, a significant difference was found in the bulimia factor. It was determined that both females and males had higher scores in bulimia factor. While the mean score of oral control was high in females, it was found that the mean score decreased in males. According to this situation, it can be suggested that the relationship between mindfulness and eating awareness should be increased in adolescents. For this purpose, it can be suggested that more studies should be carried out in schools with school-family cooperation to raise awareness of both students and families for conscious awareness activities in adolescents and their families.

Key words : Mindfulness, eating awareness, eating attitude, adolescent
Page Number : cxxi + 121
Supervisor : Prof. Dr. Leyla OZGEN

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	ix
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZ.....	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xvi
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xvii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi	4

1.4. Araştırmanın Varsayımları	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.6. Tanımlar	6
BÖLÜM II.	7
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. Ergen Dönemde Beslenme ve Beslenme Farkındalığı	7
2.2. Bilinçli Farkındalık	10
2.2.1. Dikkat ve Farkındalık	11
2.2.2. Tepkisizlik	13
2.2.3. Yargılayıcı Olmama	14
2.2.4. Kendini Kabullenmeme	15
2.3. Yeme Farkındalığı	16
2.3.1. Düşünmeden Yeme	23
2.3.2. Duygusal Yeme	23
2.3.3. Yeme Kontrolü	24
2.3.4. Farkındalık	24
2.3.5. Yeme Disiplini	25
2.3.6. Bilinçli Beslenme	26
2.3.7. Enterferans	26
2.4. Yeme Tutumu	26
2.4.1. Diyet Yapma	29
2.4.2. Bulimia Nevroza	30

2.4.3. Oral Kontrol	31
BÖLÜM III.	36
İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	33
3.1. Yurt İçi Araştırmalar	33
3.2. Yurt Dışı Araştırmalar	35
BÖLÜM IV.....	37
YÖNTEM.....	37
4.1. Araştırmanın Modeli (Deseni)	37
4.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	37
4.3. Veri Toplama Araçları	40
4.3.1. Ergen ve Yetişkinler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EYBF)	40
4.3.2. Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30)	41
4.3.3. Yeme Tutumu Testi (YTT-26)	41
4.3.4. Kişisel Bilgi Formu	42
4.4. Verilerin Toplanması	43
4.5. Verilerin Analizi	43
4.6 Veri Toplama Araçlarının Güvenirlik Çalışması	44
BÖLÜM V.	46
BULGULAR VE TARTIŞMA	46
5.1. Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeğine İlişkin Bulgular ve Yorumlar ..	46
5.2. Yeme Farkındalığı Ölçeğine İlişkin Bulgular ve Tartışma	57
5.3. Yeme Tutumu Ölçeğine İlişkin Bulgular ve Tartışma	71

BÖLÜM VI.....	80
SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	80
6.1. Sonuçlar	80
6.1.1. Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeğine İlişkin Sonuç	81
6.1.2. Yeme Farkındalığı Ölçeğine İlişkin Sonuç	82
6.1.3. Yeme Tutumu Ölçeğine İlişkin Sonuç	84
6.2. Öneriler	85
KAYNAKLAR.....	87
EKLER	107
EK 1. İl Milli Eğitim Müdürlüğü İzni.....	108
EK 2. Gazi Üniversitesi Etik Komisyon İzni	109
EK 3. Ergen ve Yetişkinler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği İzni.....	110
EK 4. Yeme Farkındalığı Ölçeği İzni	111
EK 5. Yeme Tutum Testi (YTT-26) İzni.....	112
EK 6. Gönüllü Olur Formu.....	113
EK 7. Ergen ve Yetişkinler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği	114
EK 8. Yeme Farkındalığı Ölçeği.....	116
EK 9. Yeme Tutum Testi (YTT-26).....	118
EK 10. Kişisel Bilgi Formu.....	120

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Ergenlerin Demografik Bilgilerinin Dağılımları	38
Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Değerlerine İlişkin Sonuçlar	43
Tablo 3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Katsayıları	44
Tablo 4. Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık, Yeme Farkındalığı ve Yeme Tutumu Ölçeklerinin Ortalama ve Standart Sapma Minimum ve Maksimum Değerlerinin İncelenmesi	46
Tablo 5. Ergen ve Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumunun t-Testi Sonuçları	47
Tablo 6. Ergen ve Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Ergen Yaşına Göre Anova Testi Sonuçları	48
Tablo 7. Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Anne Öğrenimi Gruplarına Göre Anova Testi Sonuçları	500
Tablo 8. Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Baba Öğrenimi Gruplarına Göre Anova Testi Sonuçları	52
Tablo 9. Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Kardeş Sayısına Göre Anova Testi Sonuçları	53
Tablo 10. Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Ailedeki Kaçınıcı Çocuk Olduğuna Göre Anova Testi Sonuçları	55

Tablo 11. <i>Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Yeme Farkındalığı Ölçeği Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları</i>	56
Tablo 12. <i>Yeme Farkındalığı Ölçeği Faktörlerinin Yaşa Göre Farklılaşma Durumunun Anova Testi Sonuçları</i>	57
Tablo 13. <i>Yeme Farkındalığı Ölçeği Faktörlerinin Anne Öğrenimi Gruplarına Göre Anova Testi Sonuçları</i>	59
Tablo 14. <i>Yeme Farkındalığı Ölçeği Faktörlerinin Baba Öğrenimi Gruplarına Göre Anova Testi Sonuçları</i>	63
Tablo 15. <i>Yeme Farkındalığı Ölçeği Faktörlerinin Kardeş Sayısına Göre Anova Testi Sonuçları</i>	63
Tablo 16. <i>Yeme Farkındalığı Ölçeği Faktörlerinin Ailede Kaçınıcı Çocuk Olduklarına Göre Anova Testi Sonuçları</i>	65
Tablo 17. <i>Yeme Farkındalığı Ölçeği Faktörlerinin Şuan ki Ağırlığa (BKI) Göre Anova Testi Sonuçları</i>	66
Tablo 18. <i>Yeme Farkındalığı Ölçeği Faktörlerinin İdeal Kilosuna(BKI) Göre Anova Testi Sonuçları</i>	69
Tablo 19. <i>Yeme Tutumu Ölçeğinin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumunun t-Testi Sonuçları</i>	71
Tablo 20. <i>Yeme Tutumu Ölçeğinin Yaşa Göre Farklılaşma Durumunun Anova Testi Sonuçları</i>	72
Tablo 21. <i>Yeme Tutumu Ölçeği ile Anne Öğrenimi Gruplarına Göre Anova Testi Sonuçları</i>	73
Tablo 22. <i>Yeme Tutumu Ölçeği ile Baba Öğrenimi Gruplarına Göre Anova Testi Sonuçları</i>	75
Tablo 23. <i>Yeme Tutumu Ölçeği ile Kardeş Sayısına Göre Anova Testi Sonuçları</i>	76
Tablo 24. <i>Yeme Tutumu Ölçeği ile Ailedeki Kaçınıcı Çocuk Olduğuna Göre Anova Testi Sonuçları</i>	77

Tablo 25. <i>Yeme Tutumu Ölçeği ile Yeme Farkındalığı Ölçeği Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları</i>	778
---	-----



ŞEKİLLER LİSTESİ

<u>Şekil 1. Dikkat Tanımı</u>	11
<u>Şekil 2. Farkındalık Tanımı</u>	12

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

%	Yüzdelik Değeri
MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
APA	Amerikan Psikiyatri Birliği
SPSS	Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi
WHO	Dünya Sağlık Örgütü

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Araştırmada problem cümlesi; “Ergenlerde bilinçli farkındalık ile yeme farkındalığı arasında ilişki var mıdır?”

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından 10-19 yaş arası bireyler ergenlik dönemi içinde değerlendirilmektedir. Bu dönem, fiziksel ve psikososyal değişimlerin yoğun yaşandığı, çocukluk ve yetişkinlik arasında bir geçiş süreci olarak kabul edilir (Aksoydan ve Çakır, 2011; Demirezen ve Coşansu, 2005).

Ergenlik dönemi, bedensel, bilişsel, sosyal ve duygusal açıdan hızlı ve dinamik değişimlerin yaşandığı bir süreçtir (Sanger ve Dorjee, 2015). Bu dönemde ergenler, kimliklerini keşfetme ve tanıma sürecindedirler. Sorgulama, araştırma ve karşılaştırma yaparak içsel çatışmalar yaşamaları bu dönemin doğal özellikleri arasında yer alır. Ergenliğin sağlıklı ve dengeli geçirilmesi, bireylerin yetişkinlik dönemine sağlıklı bir geçiş yapabilmeleri için önemlidir (Demir, 2021). Bu dönemde ortaya çıkan duygusal, fiziksel ve psikolojik sorunlar, sağlıksız yeme davranışlarına yol açabilir (Amada ve Shane, 2019).

Yaşam boyu sürecek beceri ve alışkanlıkların büyük ölçüde ergenlik döneminde şekillendiği bilinmektedir; sağlıklı beslenme alışkanlıkları da bu dönemde kazanılması gereken önemli davranışlardan biridir. Ergenlikte, bireyin kendi bedeniyle barışma ve kabul görme çabası,

zaman zaman yeme davranışlarında sınırlama yapma, aşırı yeme veya sağlıksız gıdalara yönelme gibi eğilimlere sebep olabilmektedir (Çamkerten ve Güloğlu, 2023). Bu dönemde yetersiz ve dengesiz beslenme, fiziksel ve zihinsel gelişimi olumsuz etkileyebilir ve ilerleyen yıllarda kronik hastalıklar, obezite, diyabet ve kardiyovasküler rahatsızlıklar gibi sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (WHO, 2020).

Ergenlik dönemi, bedensel gelişimin hızlanmasına bağlı olarak enerji ve besin ihtiyaçlarının arttığı kritik bir süreçtir. Bu dönemde sık sık acıkma, atıştırmalık tüketme ve hızlı yeme gibi alışkanlıklar yaygın olarak görülmektedir. Yemek masasında oturmak yerine, ayaküstü atıştırmalıklar ve hazır yiyeceklerin daha fazla tercih edilmesi de ergenler arasında yaygındır (Maneschy, Moreno, Ruperez, Jimeno, Miguel-Berges, Widhalm, Kafatos, Molina-Hidalgo, Molnar ve Gottrand, 2022). Ergenlik, olumlu yeme alışkanlıklarının kazandırılması açısından da büyük önem taşır. Bu yaşlarda edinilen yeme alışkanlıkları, uzun vadeli davranışlar haline gelebilir ve yaşam boyu devam edebilir (Tao, Shao, Xu, Huang, Yu, Zhong ve Xiao, 2022). Ergenler arasında yeme bozuklukları ve düzensiz yeme alışkanlıkları yaygın olup, bu tür sorunları önlemek ve sağlıklı yeme alışkanlıklarının sürekliliğini sağlamak amacıyla yeme farkındalığının artırılması üzerinde çalışılmaktadır. Yeme farkındalığı, bireyin yediği yiyecekler ile beden, duygular, zihin ve çevresi arasındaki ilişkilerin farkında olması anlamına gelmektedir. Bu yaklaşım, besinlerden anlayış ve keyif olarak sağlıklı yeme alışkanlıkları geliştirmeyi amaçlamaktadır.

Araştırmalar, ergenlerin genellikle sağlıklı yeme davranışlarının düşük seviyede olduğu (Demir ve Kumcağız, 2020), bu yaş grubundaki gençlerin özellikle karbonhidrat ve yağ oranı yüksek yiyecekleri aşırı tüketme eğiliminde olduğu tespit edilmiştir. Toplumda sağlıklı olmanın genellikle beğenilme ve kabul görme ile ilişkilendirildiği, özellikle kız ergenler için fiziksel görünümün daha büyük bir önem taşıdığı belirtilmiştir. (Altun ve Kutlu, 2015).

“Mindfulness” terimi, Türkçe’ye “Bilinçli Farkındalık” olarak çevrildiğinde, yeme davranışlarına uyarlanması durumunda “Farkına Vararak Yeme” ya da “Yeme Farkındalığı” kavramlarıyla ifade edilmektedir (Köse, Tayfur, Birincioğlu ve Dönmez, 2016). Bilinçli

farkındalık, özellikle yeme farkındalığı, sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek amacıyla geliştirilen yeni yaklaşımlar arasında yer almaktadır (Erdoğan ve Ünüsan, 2022). Yeme farkındalığı, porsiyon kontrolünün sağlanmasında (Beshara, Hutchinson ve Wilson, 2013), obezite ve yeme bozukluklarının yönetiminde etkili bir yöntem olarak kullanılmaktadır (Özyalçın ve Yılmaz, 2022). Bu durum, bireylerin açlık ve tokluk durumlarını, duygularını ve tükettikleri gıdaların farkında olmalarını hedeflemektedir (Erdoğan ve Ünüsan, 2022). Yeme farkındalığı, “Ne yediğinden ziyade, nasıl ve neden yeme davranışı sergilendiğinin farkında olma; fiziksel açlık ve tokluk hissini içselleştirip, duyguların ve düşüncelerin etkisinin farkında olarak, çevresel faktörlerden etkilenmeden, besin tercihlerini yargılamadan, mevcut ana ve yemeğe odaklanma” şeklinde tanımlanmıştır (Tylka, Russell ve Neal, 2015). Yeme davranışına verilen dikkatin artırılması ve besinin içselleştirilmesi, yeme esnasında düşünce ve duygulara karşı duyarlılığın azaltılması yoluyla daha sağlıklı gıda seçimleri yapılmasına olanak tanımaktadır (Özyalçın ve Yılmaz, 2022).

Yurtören'in (2021) yaptığı araştırma ergenlerin sosyokültürel etkilerin tüketimi etkilediği görülürken öz şefkat ile beden memnuniyetini sağlanması ve fark edilmesiyle daha sağlıklı beslenmeye imkân sağlayabileceği ifade edilmektedir. Böylelikle yeme bozukluğu, yanlış beslenme ve obeziteyle mücadelenin daha kolay olabileceği öngörülmektedir. Bu çerçevede, bu çalışmada da araştırmanın amacı, ergenlerde bilinçli farkındalık ile yeme farkındalığı arasındaki ilişkiyi farklı değişkenler açısından incelemektir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı ergenlerde bilinçli farkındalık ile yeme farkındalığı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu bağlamda araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- 1) Ergen ve yetişkin bilinçli farkındalık ölçeği ile;
 - a) Ergenlerin cinsiyetine,
 - b) Ergenlerin yaş gruplarına,

- c) Annenin öğrenim durumuna,
 - d) Babanın öğrenim durumuna,
 - e) Ergenin kardeş sayısına,
 - f) Ergenin ailede kaçınıcı çocuk olduğuna göre farklılık göstermekte midir?
- 2) Ergen ve yetişkin bilinçli farkındalık ile yeme farkındalığı arasında ilişki var mıdır?
- 3) Yeme farkındalığı ölçeği ile;
- a) Ergenlerin yaş gruplarına,
 - b) Annenin öğrenim durumuna,
 - c) Babanın öğrenim durumuna,
 - d) Ergenin kardeş sayısına,
 - e) Ergenin ailede kaçınıcı çocuk olduğuna,
 - f) Ergenin şu anki ağırlığına (BKI),
 - g) Ergenin ideal ağırlığına (BKI) göre bir farklılık göstermekte midir?
- 4) Yeme tutum ölçeği ile;
- a) Ergenlerin cinsiyetine,
 - b) Ergenlerin yaş gruplarına,
 - c) Annenin öğrenim durumuna,
 - d) Babanın öğrenim durumuna,
 - e) Ergenlerin kardeş sayısına,
 - f) Ergenin ailede kaçınıcı çocuk olduğuna göre bir farklılık göstermekte midir?
- 5) Yeme tutumu ile yeme farkındalığı arasında ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Ergenler arasındaki yeme bozukluklarını önlemek için bilinçli farkındalıkla ile yeme farkındalığı ile ilgili olarak ergenlerde besin ile beden, duygular, zihin ve birey ile çevre arasında bağ kurmasında farkındalık geliştirilmesi bakımından önemlidir. Böylece, ergenlerde yeme farkındalığında farkındalık oluşturulan araştırmaların artması ile çocukluk çağı obezitesinin ve yeme bozukluklarının azaltılması açısından önemlidir. Yeme farkındalığı, sağlıklı yaşamın temeli olup, ne yendiğinden çok nasıl yendiğine odaklanır. Bu durum hem ergenlere bu farkındalığı kazandırmayla genç yaşta, obezite, diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların oluşumunun hemde ülke ekonomisine getireceği maddi harcamanın azaltılması açısından da önemlidir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın varsayımları şöyledir:

- Araştırmaya katılan ergenler veri toplama araçlarına içtenlikle ve doğru cevaplar vermişlerdir.
- Veri toplama araçları araştırmanın amacını ortaya çıkarmada yeterlidir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmaya dahil olan ergenlerin çevrimiçi görüşme formuna verdikleri cevaplar ile sınırlıdır:

- Ergen ve yetişkinler için bilinçli farkındalık ölçeğine (EYBF) verdikleri cevaplarla sınırlıdır.
- Yeme farkındalığı ölçeğine (YFÖ-30) verdikleri cevaplarla sınırlıdır.
- Yeme tutum testine (YTT-26) verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Bilinçli Farkındalık: Yargılamaksızın kabullenerek ve dikkati yoğunlaştırarak anda kalma ve mevcut deneyimlemeye dikkatini vermedir (Kabat-Zinn, 1994).

MEQ: Mindful Eating Questionnaire: Farkındalıklı Yeme Anketi

YFÖ: Yeme Farkındalığı Ölçeği

Yeme Farkındalığı: Kişini aç-tok olma, duygu, düşünce ve tükettiği besinlerin farkına varabilmesidir (Erdoğan ve Ünüsan, 2022).



BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Ergenlerde Beslenme ve Beslenme Farkındalığı

Beslenme, yaşamın her evresinde kritik bir gereksinim olup, ergenlik döneminde daha fazla önem kazanmaktadır. Bu dönemde, bebeklikten sonra çok hızlı biçimde büyüme ve gelişme gözlemlenir (Demirezen ve Coşansu, 2005). Bundan dolayı ergenlik dönemi karmaşık ve ergenin izlenmesi ve ilgilenilmesi gereken önemli bir dönem olduğu söylenebilir.

Yeterli ve dengeli beslenme ergenlerin fiziksel sağlığını, okul başarısını ve sağlıklı davranışlar geliştirmelerini destekler (Özmen, Çetinkaya, Ergin, Şen ve Erbay, 2007). Yanlış yeme alışkanlıkları, zihinsel faaliyetleri olumsuz etkileyebilir ve zayıflık, dengesiz beslenme gibi sağlık sorunlarına neden olabilir (Lindberg ve Hjern, 2003). Ayrıca, bu alışkanlıklar ileriki yaşamda obezite, anoreksiya veya bulimia vb. yeme bozukluklarına temel teşkil edebilmektedir (Canat, 1998; Yiğit, 2006). Ergenlerin yeme davranışlarını etkileyen etmenler arasında cinsiyet, aile, sosyokültürel, biyolojik ve psikolojik faktörler bulunmaktadır (Pekcan, 2004). Ergenlik döneminde yaşanan gelişimdeki hızdan dolayı beslenme gereksinimleri artmaktadır. Yine bu dönem, beslenme bakımından kritik olup ergenlerin gelişimi açısından çok önemlidir (Özmen vd., 2007). Ergenlikte oluşan yanlış yeme alışkanlıkları, zihinsel faaliyetleri olumsuz etkileyebilir ve ileriki yaşamda obezite, anoreksiya veya bulimia gibi yeme bozukluklarına sebep olabilir (Lindberg ve Hjern, 2003).

Sağlıklı bir toplumun oluşumunda ergenlerin yeme alışkanlıkları önemlidir (Pekcan, 2004). Ergenlik döneminde, fast-food tüketimi, sık atıştırma, öğün atlama ve düşük enerjili diyet uygulamaları gibi beslenme davranışlarının yaygınlaştığı görülmektedir (Banik, Naher, Pervez ve Hossain, 2020).

Öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarına yönelik olumsuz algıları, yeme bozuklukları ve obezite riskini artırabilir. Sağlıksız beslenme alışkanlıkları, aşırı kilo ve obezite prevalansı ile ilişkilidir (Banna, Brazendale, Hasan, Khan, Sayeed ve Kundu, 2020; Koca, Akcam, Serdaroglu ve Dereci, 2017). Akademik literatür, kız ergenlerin aşırı kilo prevalansı açısından daha hassas bir grup olduğunu ve cinsiyetin obezite ve sağlıksız yaşam tarzı alışkanlıklarıyla ilgili metabolik bozukluklar için bir risk faktörü olabileceğini göstermektedir (Iguacel, Gasch-Gallen, Ayala-Marin, Miguel-Etayo ve Moreno, 2021).

Diyet kalitesini iyileştirmek ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik etmek amacıyla, ergenlerin aile ile birlikte yemek hazırlama sürecine dahil edilmesi büyük önem taşır (Haines, Haycraft, Lytle, Nicklaus, Kok, Merdji ve Hughes, 2019). Ebeveynler ve akranlar tarafından sağlanan destek, ergenlerde artan algılar ve gelişmiş diyet kalitesi ile pozitif ilişkili bulunmuştur (Moitra, Madan ve Verma, 2021). Gelişmiş diyet kalitesi, obezite ile ilgili göstergelerin azaltılması, bilişsel yeteneklerin geliştirilmesi ve iyileştirilmiş zihinsel refah ile ilişkilidir (Bacopoulou, Landis, Rentoumis, Tsitsika ve Efthymiou, 2017). Ebeveyn eğitim düzeyi, annenin beslenme bilgisi, sağlıklı bir ev ortamı, sınırlı kahvaltı dikkat dağıtıcıları ve düzenli fiziksel aktivite, diyet kalitesinin iyileştirilmesine katkıda bulunan etmenler arasında yer almaktadır (Arouca, Moreno, Gonzalez-Gil, Marcos, Widhalm, Molnar ve Michels, 2019).

Literatür, ergenler arasında diyet kalitesinin genel yaşam kalitesi, obezite prevalansında azalma ve kardiyovasküler hastalık riski ile ilişkili metabolik parametreler üzerinde olumlu etkiler gösterdiğini ortaya koymaktadır (Esteban-Gonzalo, Turner, Torres, Esteban-Cornejo, Castro-Pinero, Delgado-Alfonso ve Veiga, 2019). Alkolik olmayan yağlı karaciğer hastalığı (NAFLD), obezite ile ilişkili bir kronik karaciğer hastalığı olarak pediatrik popülasyonlar

arasında yaygınlaşmaktadır. Bu hastalığın etiyolojisi, obezite, beslenme alışkanlıkları, yaşam tarzı tercihleri, genetik ve epigenetik etkilerle ilişkilidir. Aşırı enerji tüketimi, sistemik insülin direncinin gelişmesine ve NAFLD'ye katkıda bulunabilir. Diyetin bileşimi ve yüksek fruktoz içeren basit karbonhidratların tüketimi, NAFLD riskinin artmasıyla ilişkilidir. Öte yandan, diyet lifi gibi sindirilemeyen karbonhidratların tüketimi, bağırsak mikrobiyotasını destekler ve bağırsak duvarının bütünlüğünü korur, böylece iltihabı azaltır (Bonsembiante, Targher ve Maffei, 2022).

Ergenlik dönemindeki zayıflık, yetişkinlikte bulaşıcı hastalıklara yatkınlığın artması, olgunlaşmanın gecikmesi, kas gücünün azalması ve kemik yoğunluğunun düşmesi ile ilişkilidir. Ayrıca, kızlarda zayıflık olumsuz gebelik sonuçları ve intrauterin büyüme geriliği ile ilişkilidir (FAO, 2018). Ergenlik döneminde yaşam tarzı davranışlarının ve kilo durumunun belirlenmesi, yetişkinlikte kronik hastalıkların gelişimini azaltmak amacıyla erken müdahale için önemlidir (D'Ascenzi, Sciacaluga, Cameli, Cecere, Ciccone, Di Francesco ve Mattioli, 2021; Tanrikulu, Agirbasli ve Berenson, 2016).

Ergenlik döneminde yaşanan psikolojik, fizyolojik ve sosyal değişimlerin strese ve kaygıya neden olduğu, bu durumların da sağlıklı beslenme alışkanlıklarını edinmeyi zorlaştırdığı, beslenme bilgi düzeylerinin yetersiz olduğu ve ihtiyaçlarını karşılayacak düzeyde beslenemedikleri düşünülmektedir (Chao, Derespina ve Herold 2020). Ergenlik yaşının ilerlemesiyle bilişsel ve sosyal gelişimin arttığı, bu nedenle beslenme bilgi düzeyinin ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının yaşla birlikte iyileşeceği öngörülmektedir (Manore, Patton-Lopez, Meng ve Wong, 2017).

Yeme farkındalığı konusunda genel olarak yetersiz bilgi ve bilinçsizlik olduğu belirtilmektedir (Erdoğan ve Ünüsan, 2022). İnsanların düşük yeme farkındalığı nedeniyle beslenme alışkanlıklarının değiştiği, daha az planlı beslenme alışkanlıkları geliştirdiği ve ev dışında daha fazla öğün tükettikleri gözlemlenmiştir. Ayrıca, bilinçsiz yeme tutumları da yaygındır (Cardel, Atkinson, Taveras, Holm ve Kelly, 2020; Kutlu, Ekin, Alav, Ceylan ve

Merala, 2021). Ergenlerin sağlıksız beslenme davranışlarının, aşırı kilo alımıyla doğru orantılı olduğu ifade edilmiştir (Koca, Akcam, Serdaroglu ve Dereci, 2017).

2.2. Bilinçli Farkındalık

Farkındalık genellikle, dikkatin belli bir noktada yoğunlaşması ve mevcut anın farkında olma hali olarak tanımlanır (Brown ve Ryan, 2003). Öz farkındalık ile bilinçli farkındalık kavramları arasında benzerlik bulunmasına rağmen, bu iki kavram arasındaki fark araştırmalarla ortaya konmuştur. Öz farkındalık, kişinin kendi bilişsel süreçleri ve duygusal halleri hakkında içsel bilgi sahibi olmasını ifade ederken, bilinçli farkındalık hem kişinin kendi iç dünyasıyla hem de çevresindeki olaylarla ilgili farkındalığı içerir; yani hem içsel hem de dışsal gözlemleri kapsar (Richards, Campenni ve Muse-Burke, 2010). Hanh (1976), bilinçli farkındalığı bireyin bilincini mevcut anı net bir şekilde algılaması olarak tanımlar. Bu bağlamda, bilinçli farkındalık özünde bir bilinç durumudur (Brown ve Ryan, 2003). Bilinç, farkındalık ve dikkati içerir. Farkındalık, bireyin iç ve dış çevresini gözlemleyen, sürekli aktif bir arka plan mekanizması gibidir (Brown ve Ryan, 2003). Dikkat ise belirli bir deneyimlemeye ilişkin yoğun bir hassasiyet sağlar. Dikkat ve farkındalık, genellikle doğal işleyişin bir parçası olarak sabit özellikler gibi görünse de bilinçli farkındalık, artırılmış dikkat ve mevcut anın derinlemesine kavranması olarak tanımlanabilir (Brown ve Ryan, 2003). Başka bir tanıma göre, bilinçli farkındalık, bireyin mevcut içsel ve çevresel deneyimlerine yargılamadan odaklanması olarak tanımlanır (Kabat-Zinn, 2003). Ayrıca, bilinçli farkındalık, öz-düzenleme yeteneği (Brown ve Ryan, 2003), kabul edici bir beceri (Linehan'dan aktaran Brown, 2007) ve üst bilişsel bir yetenek (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody ve Devins, 2004) olarak da değerlendirilmektedir.

Alan yazında, bilinçli farkındalığın farklı yönleriyle ele alındığı birçok tanım bulunmaktadır. Bu çeşitlilik, bilinçli farkındalığın karmaşık ve çok boyutlu bir kavram olmasından kaynaklanmaktadır. Çeşitli tanımlar bir arada değerlendirildiğinde, bilinçli farkındalığın

temel unsurlarının şimdiye odaklanmış dikkat, içsel gözlem, yargısızlık ve kabullenme olduğu söylenebilir (Çatak ve Ögel, 2010). Ancak, mevcut literatürde bilinçli farkındalık kavramının tanımı konusunda hala bir fikir birliği sağlanamadığı ve bu konudaki tartışmaların devam etmektedir.

2.2.1. Dikkat ve Farkındalık

Dikkat, literatürde çeşitli şekillerde tanımlanmış, bilincin bir olay, durum ya da fikre yönlendirilmiş hali olarak ifade edilmiştir.

Şekil 1

Dikkat tanımı.

Dikkat:	Kaynak:
Duygular ve düşüncelerin bir şey üzerinde toplanması ve uyanıklık halidir.	Türk Dil Kurumu (2018)
Uyarıcının farkında olmasıdır.	Gözalan ve Koçak (2014)
Algılamadaki aktif ve seçici bir öge olmasıdır.	Yaycı (2007)
Zihinsel etkinliğin belirli bir durum üzerinde odaklanmasıdır.	Karaduman (2004)
Duyusal bilgi işleme sürecinde diğerlerinden ayrı olarak seçilmesi olduğunu ileri sürmesidir.	Er (2002)
Duyusal uyarılardan birinin diğer uyarılardan ayrılması ve belirginleşmesidir.	Aydın (2001)
Duyu organlarının bir kişi, olay, bilgi veya davranışa yoğunlaştırılması ve bunun derecesidir.	Ott (1994)
İnsan zihninin bir olgu ya da olaya yoğunlaşması ve odaklanmasıdır.	Ellis ve Hunt (1993)
Bir uyarıcıya ya da uyarıcılara tepki verme durumudur.	Eggen ve Kauchak (1992)
Düşüncenin belirli bir zaman diliminde bir noktaya yoğunlaştırılması ve bu süre zarfında başka uyarılarla ilgilenilmemesidir.	Camman ve Spiel (1991)
Belirli bir olaya, duruma ya da fikre yönelmiş bilinç durumudur.	Dorsch (1987)
Bilincin açık ve anlamaya yönelik olma derecesidir.	Rapp (1982)

Bu tanımlar, dikkatin bilişsel süreçler üzerindeki önemini ve dikkatin nasıl yönlendirildiğine dair farklı perspektifleri ortaya koymaktadır.

Şekil 2

Farkındalık tanımı

Farkındalık:	Kaynak:
Özel deneyimlerin ayırılmasına varılması ve bunların kabul edilmesidir.	Siegel vd. (2009)
Kişinin dikkatini o anki yaşantılara odaklaması ve içsel deneyimlerini yargısızca gözlemlemesidir.	Kabat-Zinn (2005)
İç ve dış uyaranların olduğu haliyle gözlemlendiği bir süreçtir.	Baer (2003)
Dikkatin belli bir noktada yoğunlaşması ve mevcut anın farkında olma halidir.	Brown ve Ryan (2003)
Dikkatin kasıtlı olarak ve o anki deneyimlere yöneltilmesi şeklinde ifade edilmektedir.	Kabat-Zinn (2003)

Farkındalık (mindfulness), Doğu'da uygulanan meditasyona dayanmaktadır. Farkındalık meditasyonuna benzer biçimde dikkatini nefes, beden, duygulara ya da zihnin akışına odaklamaktadır. Bu süreçte tüm içsel deneyimler yargılamadan ve kabul ederek gözlemlenir (Kabat-Zinn, 2005). Bu çerçevede farkındalık, yaklaşık otuz yıldır Batı'da psikoterapi yaklaşımlarında da bir terapi yöntemi olarak kullanılmaktadır (Chee, Maidment ve Hayes-Hampton, 1999; Teasdale, Moore, Hayhurst, Pope, Williams ve Segal, 2002). Farkındalığın, Doğu'nun spiritüel gelenekleriyle olan güçlü bağına rağmen, psikolojik bir süreç şeklinde tanımlama eğiliminin sürdüğü görülmektedir (Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman, 2006).

Günlük yaşamda dikkat ve farkındalık, normal işleyişin belirgin özellikleri olarak kabul edilebilir. Bilinçli farkındalık, mevcut deneyim veya gerçeklikle ilgili geliştirilen dikkat ve farkındalıktır (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011). Başka bir ifadeyle, bilinçli farkındalık, kişilerin enerji ve yaşantılarının incelenerek olumsuz psikolojik etkilerin üstesinden gelinmesini desteklemektedir (Sarıçalı ve Satici, 2017).

Bilinçli farkındalık (mindfulness) kavramının kökenleri, Pali dilinde "hatırlamak" anlamına gelen "sati" kelimesine dayanmaktadır. Bu kavram, genellikle farkındalık olarak tercüme edilse de dikkatin yönlendirilmesi ya da bilinçli dikkatin artırılması anlamında da kullanılır.

Bodhi'ye (2000) göre bilinçli farkındalık, farkında ve dikkatli olmadır. Kabat-Zinn (1990), bilinçli farkındalığı mevcut durumu yani "anda olmayı" düşünme yeteneği olarak tanımlar. Bu bağlamda, bilinçli farkındalık, yalnızca anda olmayı değil, aynı zamanda yargısız bir şekilde mevcut deneyimi kabullenmeyi de içerir.

Hooker ve Fodor (2008), Kabat-Zinn'in tanımını ele alarak bilinçli farkındalığın aktif bir süreç olduğunu ve bu becerinin öğrenilmesi gerektiğini belirtirler. Bu tanım, farkındalığın geçmiş veya gelecekle ilgili düşünceleri reddederek, şimdiki yaşantılarını olduğu haliyle kabul etmeyi vurgular.

Bishop vd. (2004) araştırmalarında bilinçli farkındalığın dikkatli farkındalık ve kabullenmek olmak üzere iki bileşeni olduğunu belirtmektedir. Bu model, istenmeyen duygulara ve anlara rağmen, durumu yargılamadan kabullenme becerisini içerir. Brown vd. (2007) ise bilinçli farkındalığı dikkat ve farkındalıkla var olma biçiminde ifade etmektedir. Germer (2005) ise kabullenme, deneyim farkındalığı olarak tanımlamakta ve ileri sürmektedir.

Langer (2000) ise bilinçli farkındalığı, anda ilgilenilen, fark edilen, duyarlılık gösterilen ve esnek zihin hali şeklinde ifade etmektedir. Linehan (2015) ise bilinçli farkındalığı, yargılamadan ve anda kalarak zihni şimdiki ana odaklama eylemi olarak görür. Bu, bireyin hem içsel hem de dışsal deneyimlerin daha fazla farkında olmasını sağlar ve bilinçli farkındalığın yargılamadan, çabasız ve sabırlı bir şekilde uygulanması gerektiği vurgulanır (Kabat-Zinn, 1990). Bu tanımlar ve yaklaşımlar, bilinçli farkındalığın çok boyutlu bir kavram olduğunu ve farklı bileşenleri içerdiğini göstermektedir.

2.2.2. Tepkisizlik

Tepkisizlik, bir kişinin duygularını açıkça ifade edememesi durumudur ve bu durum, bireyin diğer insanlarla olan iletişimde önemli bir rol oynar. Duygusal tepkisizlik gösteren kişiler, sıcak ve samimi ilişkiler kurmak yerine, daha mesafeli ve savunmacı ilişkiler geliştirme eğilimindedirler. Bu kişiler, arkadaşça davranışlar sergileyebilir ve sosyalleşebilirler, ancak

ilişkileri genellikle yüzeysel kalır. Dışarıdan bakıldığında, soğuk, mesafeli ve spontane davranışlardan yoksun biri olarak algılanabilirler (Rohner, 2005).

2.2.3. Yargılayıcı Olmama

Yargıların, deneyimler üzerindeki etkisini fark etmek ve onları yargılamadan gözlemlemek, bilinçli farkındalık uygulamalarının temel taşlarından biridir. Bu uygulamalarda, zihnin otomatik olarak oluşturduğu iyi-kötü, doğru-yanlış gibi etiketlemeleri fark etmek ve bu yargılardan uzak durmak amaçlanır. Yargısızlık, kişiyi deneyimlerini kabullenmeye ve bu sayede acı veya üzüntü gibi duyguları serbest bırakmaya yönlendirir. Bu yaklaşım, bireyin yaşadığı deneyimlerin kendisinden ziyade, bu deneyimlere yüklenen yargıların üzüntü ve acının kaynağı olduğunu anlamasını sağlar. Bu farkındalık, bireyin daha fazla huzur bulmasına ve anı kabullenmesine yardımcı olabilir (Kabat-Zinn, 2003).

İnsanlar, yaşadıkları deneyimler sonucunda bu durumlara olumlu ya da olumsuz etiketlemeler yapma eğilimindedirler. Bilinçli farkındalık, kişinin geçmiş deneyimlerinden bağımsız olarak şu anda kalmayı ve kendi yargılarının farkında olmayı içerir (Çakır, 2022). Kişisel tecrübelerin anlamlandırılmasıyla, birey bu deneyimlere tutunma eğilimi gösterir. Yargı alışkanlıkları, bireyin tarafsızlığını kaybetmesine neden olur ve bu, kişinin şimdiki ana odaklanmasını engeller. Yargıların farkında olmak, onları değiştirmekten ziyade, ne olduğuna odaklanmayı gerektirir. "Şimdi ve buradalık" anlayışıyla, birey olayları olduğu gibi deneyimleyerek, onlardan kaçınmaktan vazgeçer (Bozburun, 2022). Bunun sebebi kişinin olağan hayatındaki olağan düşüncelerin bilişsel farkındalığın gelişimini engellemesidir. Bilişsel farkındalığın ilk adımı, bu istemsiz otomatik düşünceleri fark etmektir. Kişi, dikkatini şimdiliğe çekerek ve bu düşünceleri yargılamadan gözlemleyerek farkındalığını artırır (Aygün, 2022). Bunları gören kişi onları kontrol altında tutarak özgürleşebilir (Evlüce, 2023).

Bilinçli farkındalık teknikleri, bireylerin duygu ve duygusal tepkilerden uzaklaşmalarını sağlayarak, duygusal iyileşmeye yardımcı olarak hoş olmayan duygulardan kurtulmalarını destekler (Chan, Churcher, Clarke, Royan, Stott ve Spector, 2017). Yargılayıcı olmamak ise, mevcut anı inkâr etmeden ve etiketlemeden olduğu gibi deneyimlemeyi ifade eder (Griffiths, 2014).

2.2.4. Kendini Kabullenme

Bilinçli farkındalık, mevcut durumları olduğu gibi kabul etmek ve bu durumların farkında olmaktır. Kişi kendini kabul ettiğinde, yalnızca kendisine değil, tüm insanlara karşı daha yumuşak ve anlayışlı olur. Kabullenme, korku, endişe, üzüntü gibi duyguları reddetmekten doğan sorunlarla mücadele etmeye imkân tanıyan bilinçli farkındalık ögesidir (Özyeşil, 2011). Yargılamamanın yanında kabul süreci de devreye girer. Yargılamayan bir birey, kabul sürecinde büyük bir adım atmış demektir. Ayrıca kabul demek rahatsızlık veren duygu ve kanaatlerden uzaklaşmaktan ziyade onlarla yargısız bir şekilde yüzleşip kabullenmeyi içerir (Yılmaz, 2022). Kabul, bireyin hem kendisine hem de yaşamına şefkat, empati, anı yaşama, değişme, gelişmeye açık olmayı sağlar. Bunun yanında kabul etmek, rahatsız eden duygu ve düşüncelerin geçici olduğunu bilerek onlara gelip gitmeleri için izin verir (Bozburun, 2022). Birey, bu deneyimlerle yüzleşirken rahatsızlık duysa bile onları kabul eder, kendine karşı anlayışlı olur ve bu anlayışı başkalarına da aktarır (Aygün, 2022).

Bilinçli farkındalık üzerine yapılan araştırmaların çeşitliliği ve tanımların farklılığı, bu alanın hala gelişim aşamasında olduğunu gösteriyor (Bishop, 2012). Bilinçli farkındalığın tanımı konusunda kuramsal ve işlemsel düzeyde farklı yaklaşımlar mevcut, bu da araştırmaların ve ölçüm araçlarının çeşitliliğine yansır (Dimidjian ve Linehan, 2003). Bu çeşitlilik, bilincin çeşitli yönlerini ve bileşenlerini kapsayan tanımların ve araçların kullanıldığını gösterir. Örneğin, bilinçli farkındalığı ölçen araçlar arasında bir faktörlü (Brown ve Ryan, 2003) ve beş faktörlü (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney, 2006)

yaklaşımlar bulunur. Bu durum, bilinçli farkındalığın kavramsal anlamında bir anlaşmanın sağlanması gerekliliğini belirtir.

Bilinçli farkındalık, bireyin şu ana uyum sağlamasına yardımcı olur ve yaşamış olduğu deneyimlere ilişkin daha fazla farkındalık geliştirmesini sağlar (Green ve Lynn, 2019). Bu süreç, bireyin mutluluğuna ve farkındalığına ilişkin mekanizmalara katkıda bulunabilir ve dolayısıyla bilinçli farkındalık temelli müdahalelere olan ilgiyi artırabilir (Kostova, Beugelsdijk, Richard Scott, Kunst, Chua ve Marc van Essen, 2020). Günümüzde bilinçli farkındalık eğitimi, tıp, psikoloji, işletme ve eğitim gibi birçok alanda kabul görmekte ve başarıyı artırma, zorbalığı azaltma, duygu ve stresle baş etme gibi çeşitli amaçlarla başarılı sonuçlar vermektedir (Develioglu ve Kahraman, 2020; Meiklejohn, Phillips, Freedman Griffin, Biegel, Roach ve Saltzman, 2012). Her insan doğumla geçirdiği bilinçli farkındalık kapasitesine sahiptir. Ancak bu kapasite zamanla kullanılmadığı için zayıflar ve düşüşe geçer (Kabat-Zinn, 2003).

Bilinçli farkındalık eğitimi, yoğun duyguları bastırmak yerine dikkati yönlendirerek duyguları düzenlemeye yardımcı olabilir (Didonna, 2009). Bu anlamda, ergenlik dönemindeki yoğun duygular düşünüldüğünde, bilinçli farkındalığın duyguların düzenlenmesinde ve öz yeterlik algısının artırılmasında etkili bir yöntem olabileceği söylenebilir (Deng, Benckendorff ve Gannaway, 2020).

2.3. Yeme Farkındalığı

Yeme farkındalığı, yeme davranışlarını ve bilinçli farkındalık halini birleştiren bir kavram olarak tanımlanır ve kişinin yemek yeme sürecinde fiziki ve duygusal duyularının farkında olarak yargısız bir şekilde bu farkındalığı sürdürmesini ifade eder (Framson, Kristal, Schenk, Littman, Zeliadt ve Benitez, 2009). Yine yeme farkındalığı, bireylerin yeme alışkanlıklarını değiştirmeyi hedefleyen bir yaklaşım olarak öne çıkmaktadır ve bu doğrultuda farkındalık uygulamaları önemli bir rol oynamaktadır. Köse vd. (2016) yeme farkındalığını yeme eylemine sebep olan etkenlerden bağımsız olarak sadece besine

odaklanıp yeme şeklinde ifade etmişlerdir. Bilinçli olarak yeme farkındalığı, yiyeceklerin seçimi, hazırlığı ve tüketiminde zihnimizi, bedenimizi ve kalbimizi meşgul etmektedir. Bu yeme deneyimi tüm duyuları içerir. Bu kapsamda, yeme farkındalığı besinlerin kokusuna, rengine, tadına, dokusuna ve hatta çıkardığı seslere bile dikkat etmemizi sağlar (Gizem, 2020).

Yeme farkındalığı, bireyin hangi durumlarda ve hangi ihtiyaçları gidermek amacıyla yemek yediğini tanıyabilmesiyle ortaya çıkar (Beshara vd., 2013). Örneğin, birey kaygılı anlarında bu kaygıyı azaltmak için yemek yediğini fark ederse, bu durum yeme farkındalığının varlığını gösterir. Bu farkındalığın gelişmesiyle birlikte, yeme davranışının sağlıklı bir seviyede tutulması için çaba sarf edilmesi ve gerektiğinde tedavi uygulanması önemlidir (Bishop vd., 2004). Eğer birey, kaygı, stres vb. duygularla ihtiyacından fazla yemek yeme eğilimindeyse, duygusal yeme davranışına sahip olduğu söylenebilir (Van Strien ve Koenders, 2012). Olumsuz bir beslenme olarak duygusal yeme davranışı, uzun vadede obezite gibi sağlık sorunlarına yol açabilir ve bu da bireyin fiziksel sağlığını tehdit eder (Van Strien, Frijters, Bergers ve Defares, 1986). Fiziksel sağlığın bozulması ise psikolojik sağlığı olumsuz etkileyebilir. Bu durum kaygı vb. olumsuz duyguların artmasına ve yemede artış ve aşırılığa neden olabilir. Bu olumsuz etkilerin ortadan kaldırılmasında yeme farkındalığı önemli bir rol oynar (Fung vd., 2016). Olumsuz duygularla yemek yeme alışkanlığını ortadan kaldırarak, sadece ihtiyaç duyulan miktarda yemek yeme bilincinin geliştirilmesi yeme farkındalığı ile sağlanabilir (Garaulet, 2012). Genellikle insanlar, olumsuz duyguları ortadan kaldırmak veya bastırmak için otomatik olarak yeme davranışına yönelir ve bu durum normalden daha fazla yemek yeme ile sonuçlanır. Bu tür alışkanlıkların kronikleşmesi, duygusal yeme ve buna bağlı sağlık sorunlarına neden olabilir (Hofmann ve Gómez, 2017).

Yeme farkındalığı, bireyin yemek yeme ihtiyacını ve bu ihtiyacı ortaya çıkaran duygu ve düşünceleri anlaması ile ilgilidir. Farkındalık seviyesinin artması, bilinçli ve kontrol edilerek yapılan yeme davranışını teşvik eder (Glynn ve Ruderman, 1986). Kişinin yeme farkındalığı,

hangi durum ve şartlarda hangi ihtiyaçları karşılamak için yemek yediğini tanımlayabilmesi ile ortaya çıkar (Beshara vd., 2013). rnek olarak; kaygılı iken kaygıyı gidermek amacıyla yemek yemede artışın fark edilmesi, yeme farkındalığının varlığını gösterir. Bunu fark ederek farkındalık sonucunda yeme davranışının sağlıklı olacak biçimde yapılandırılması için girişimde bulunma ve gerekiyorsa uygun tedavinin uygulanması gerekmektedir (Bishop vd., 2004).

Duygusal yeme davranışının varlığı, bireyin kaygı ve stres gibi duygularla baş edemediğinde ihtiyacı dışında yemek yeme eğiliminde bulunması ile tespit edilir (Van Strien ve Koenders, 2012). Duygusal yeme davranışı, obezite gibi sağlık sorunlarına yol açabilir ve bireyin sağlığını tehdit edebilir (Van Strien vd., 1986). Tehdit altındaki fiziksel sağlık, psikolojik sağlığı da olumsuz etkileyebilir ve kaygıyı arttırabilir. Bu durum yeme davranışında artışa yol açabilir (Fung vd., 2016). Duygusal yeme davranışı ve bunun olumsuz etkilerini bertaraf etmede yeme farkındalığına sahip olmanın önemi büyüktür (Fung vd., 2016). Yeme eyleminde olumsuz duygulardan kaynaklı yemeyi bırakarak ihtiyacı kadar yemek yeme davranışı ancak yeme farkındalığına sahip olma ile mümkündür (Garaulet, 2012).

Yeme farkındalığının vücut ağırlığı yönetimi, kilo kaybı ve yeme davranışları üzerindeki etkilerini inceleyen randomize kontrollü çalışmalar, obez bireylerde standart kilo verme programlarına ek olarak farkındalık meditasyonu eklendiğinde, kontrol grubuna kıyasla yeme davranışlarında iyileşme ve daha fazla kilo kaybı gözlendiğini göstermektedir (Spadaro, Davis, Sereika, Gibbs, Jakicic ve Cohen, 2018). Ayrıca, hafif şışman ve obez bireylerde yeme farkındalığı müdahaleleri, diyet ve egzersiz olmaksızın bile etkili bir vücut ağırlığı yönetimi ve yeme davranışlarında iyileşme sağlayabilmektedir (Zervos, Koletsi, Mantzios, Skopeliti, Tsitsas ve Naska, 2022). Yeme farkındalığında fiziki ve duygusal duyumların olduğu gibi kabul edilmesi gerekmektedir (Framson vd., 2009). Yeme farkındalığının kişiye yeme davranışına ilişkin farkındalık yaratarak olumlu yönde zayıflamasına yardımcı olabilir. Bu uygulamalar davranış değişikliğini sağlama ve sürdürmede diyet davranış değişiklikleriyle birlikte uygulanabilir. Yeme farkındalığı yemek

planlama, kayıt altına alma ve porsiyon takibinden farklıdır (Wansink, 2004). Yeme farkındalığını ön plana çıkaranlar kişilerin yemek yerken TV vb. dikkati dağıtan ve farklı işlerin yapılmaması konusunda uyarmaktadırlar (Outland, 2010; Mathieu, 2009).

Yeme farkındalığına sahip bireyin yiyecekleri seçmesinden ziyade durum ve şartlara göre yaptığı seçimler daha ön plana çıkmaktadır (Grinnel, 2011). Yeme farkındalığı yüksek olan kişi çevresel faktörlerden ve duygusal durumlarından arınarak sadece yediği yiyecek ve alacağı doyuma ulaşmaya odaklanır. Aksi halde yenilen yemek miktarından ziyade duygusal durumu ve çevresel olayları düşünerek yemeyi artırır ya da azaltır (Özkan ve Bilici, 2018). Yeme farkındalığını artırmak amacıyla dikkat yeme davranışına yöneltilir. Böylece kişinin sağlıklı olan yeme farkındalığına ulaşması hedeflenir (Hulbert, 2013). Beslenmede sağlıklı besinleri tüketerek duygu ve düşüncelerde değişiklikler yapma, yemekle düşünce arasındaki bağlantıyı azaltarak farkındalığı artıracaktır (Özkan ve Bilici, 2018).

Yeme farkındalığının temelinde, bireyin yeme sürecine dair bilinçli bir farkındalık geliştirmesi, yemeğin tadını ve dokusunu tam anlamıyla deneyimlemesi yer alır (Köse vd., 2016; Anderson vd., 2016). Bu bilinçli farkındalık, genellikle yeme hızının yavaşlamasına, aşermelerin azalmasına ve dolayısıyla vücut ağırlığı kontrolünde etkili bir araç haline gelmesine yol açar (Alberts, Thewissen ve Raes, 2012). Yeme farkındalığı, kişilerin yiyecek seçimleri ve yeme alışkanlıklarının kendi sağlıkları üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini anlamalarını sağlayarak, bu süreçte besin tüketiminde daha bilinçli kararlar almalarına yardımcı olabilir. Bu kavram, bireyin aldığı besin miktarını kontrol etmeyi ve vücut ağırlığını yönetmeyi amaçlar. Aniden ortaya çıkan yemek yeme isteğini engelleyerek, belirli bir kilo aralığında kalmayı teşvik eder (Moor, Scott ve McIntosh, 2013). Vücut ağırlığında büyük dalgalanmalar olmaksızın sabit kiloda kalmak, yeme farkındalığı ile doğrudan ilişkilidir (Alberts vd., 2012).

Günümüzde, vücut ağırlığı yönetiminde davranış değişikliği terapilerinin bir parçası olarak farkındalık temelli yaklaşımlar giderek daha fazla önem kazanmaktadır (Moreno-Jiménez,

Rodríguez-Carvajal, Garcia-Rubio, Castillo-Gualda ve Montero, 2021). Geleneksel diyet yaklaşımlarının aksine, bilinçli ve sağlıklı yeme alışkanlıklarının uzun vadede vücut ağırlığının korunmasında daha etkili olduğu düşünülmektedir (Köse vd., 2016). Ancak, vücut ağırlığı kaybı sonrası, ilk yılda kaybedilen kilonun yarısının geri kazanıldığı ve beş yıl sonunda kaybedilen kilonun dörtte üçünün geri kazanıldığı bir meta-analizde belirtilmektedir (Anderson, 2011). Bu durum, uzun vadeli vücut ağırlığı kontrolü için ek müdahalelerin gerekliliğini ortaya koymaktadır (Kearney, McDermott, Malte, Martinez ve Simpson, 2012). Yeme farkındalığı, bireyin vücudun besinlere ve açlık-tokluk sinyallerine verdiği tepkileri merak etmesini teşvik eder. Bu sayede bireyler, besin tüketimi sırasında daha fazla keyif alabilir, besin tüketimini tetikleyen duygusal ve çevresel uyarıcılara karşı daha bilinçli hale gelebilir (Bays, 2017). Bu farkındalık, bireyleri daha sağlıklı yeme alışkanlıklarına yönlendirir ve aşırı yeme eğilimlerine karşı bir koruma sağlar. Ayrıca, yeme bozukluklarından kaynaklanan depresif semptomların azaltılmasına da yardımcı olabilir (Heatherton, Herman ve Polivy, 1991).

Farkındalık uygulamaları, bireylere daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırma potansiyeline sahiptir (Miller, 2017). Yeme farkındalığı müdahaleleri, besin ile beden, duygular ve zihin arasındaki bağlantılar üzerinde farkındalık oluşturmayı hedefler. Bu müdahaleler, bireyin "ne, neden, ne kadar, nasıl" yediğini değerlendirmesine odaklanır. İlk olarak, ne yediğini seçmek önemlidir; bu seçimler market alışverişi, yemek hazırlığı ve tüketimi sırasında yapılır. Bilimsel öneriler doğrultusunda, yeme farkındalığı bireyleri daha fazla bitkisel ürün ve daha az hayvansal ürün tüketmeye motive ederek kronik hastalıkların riskini azaltabilir. İkinci olarak, neden yediğini anlamak, besinlerin sağlık üzerindeki etkilerini bilerek ve bundan keyif alarak yemek yeme alışkanlıklarını geliştirmek için önemlidir. Üçüncü olarak, ne kadar yediğinin farkında olmak, bireyin ihtiyaç duyduğu besin miktarını belirlemesine yardımcı olur. Sosyal normlar ve yiyeceklerin sunum şekli, tüketim miktarını etkileyebilir; yeme farkındalığı, bireylerin porsiyon kontrolünü sağlamasına yardımcı olabilir. Son olarak, nasıl yediğini fark etmek, bireylerin dikkatlerini dağıtmadan

ve acele etmeden yemek yemelerini sağlar. Bu süreçte bireyler, besinlerin tüm duyuşal özelliklerini (tat, görünüm, koku, ses ve doku) hissederek yemek yerler (Fung vd., 2016).

Farkındalık ekseninde yapılan çalışmalar duygu ve düşüncelere etki etmekten öte sadece gözlem yapmaya dayanmaktadır. Yeme farkındalığında, fiziksel ve duygusal hislerin yargısız bir şekilde fark edilmesi hedeflenir. Bu nedenle yeme farkındalığının, yeme bozukluklarıyla obeziteyle mücadele de kalıcı çözümler sunabileceği ifade edilmektedir (Framson vd., 2009). Yeme farkındalığı, bireyleri beden duyuşal tepkilerine ve besinlerle ilgili düşünce ve duygulara dikkat etmeye teşvik eder. Bu farkındalık, açlık ve tokluk sinyallerini daha iyi fark etmeyi, olumsuz duygulardan kaynaklı duygusal yeme alışkanlıklarını azaltmayı amaçlar. Kişinin yiyeceğin tadını ve dokusunu deneyimleyerek yeme farkındalığı kazanması, yeme hızını yavaşlatabilir, iştahı kontrol altında tutabilir ve vücut ağırlığını yönetmeye yardımcı olabilir (de Tomas, Maiz, Goiri, Yu, Toran-Pereg, Castrillo ve Etxeberria, 2022).

Günümüze kadar yeme farkındalığı ile ilgili çalışmaların büyük ölçüde yeme bozukluklarıyla kilo kaybına yönelik tedavileri konu edindiği görülmektedir (Rapoport, Clark ve Wardle, 2000). Ancak, elde edilen olumlu sonuçlar, çocuklar ve ergenlerde yeme sürecine odaklanmaya yönelten yeme farkındalığı çalışmalarının çocukluktaki obeziteyle mücadele ve bunun tedavi sürecinde etkili olabileceği düşünülmektedir (Wylie, Pierson, Goto ve Giampaoli, 2018). Yeme farkındalığına yönelik müdahale çalışmalarının sonuçları, ergenlerde ve çocuklarda aşırı yemek yeme kaynaklı kilo alımını önleyebileceğini, yemeyle ilgili iç ve dış etkenlerin farkındalığı olumlu etkilediği ve arttırdığı saptanmıştır (Pierson, Goto, Giampaoli, Hart ve Wylie, 2019).

Dünyada ve Türkiye'de çocuklarda yeme farkındalığıyla ilgili alan yazın oldukça azdır. Yeme farkındalığı ile ilgili çalışmaların kilo kontrol ve yönetiminde önemli katkı sunduğu gözlenmektedir. Çocuklukta edinilen becerilerden sağlıklı ve bilinçli yeme alışkanlık ve becerisinin hayat boyu sürdürülebileceği ifade edilmektedir. Çocukların sağlıklı ve dengeli

beslenme becerisini edinmeleri ve besinlerle olumlu ilişki kurmaları daha sonraki süreçte sağlıklı beslenme ve sağlıklı bireyler olmalarına katkı sağladığı ileri sürülmektedir (Bozkurt ve Köksal, 2021).

Yeme farkındalığının, sağlıklı ve dengeli beslenme üzerinde etkili olduğu ve böylelikle ideal kiloda kalmaya destek sağladığı ifade edilmektedir (Brown vd., 2007). Jordan ve çalışma arkadaşlarının yaptığı araştırmada müdahale grubuna 15 dakika boyunca müzik dinletilerek bireylerin rahatlaması sağlanmıştır. Bu süre zarfında, doğru nefes alma, bedendeki duyular ve organlara odaklanma çalışmaları yapılarak beden farkındalığı oluşturulmaya çalışılmıştır. Kontrol grubuna ise yalnızca müzik dinletilmiştir. Müdahalenin ardından katılımcılardan bir masa etrafında oturup, her biri aynı miktarda kraker, çiğ badem ve renkli boncuk çikolata içeren üç dolu kâseyi tatmaları, istedikleri kadar yemeleri ve bu yiyeceklerin ne kadar lezzetli olduğunu 1 (hiç) ile 5 (çok fazla) arasında derecelendirmeleri istenmiştir. Sonuçlar, müdahale grubunun kontrol grubuna göre %24 daha az enerji aldığını ve yeme farkındalığı ile besin tüketimi arasında nedensel bir bağlantı olduğunu göstermiştir (Jordan, C. H., Wang, W., Donatoni, L., ve Meier, B. P., 2014). Yeme farkındalığı aşırı besin alım ve tüketimini azaltarak sağlıklı beslenmeye imkân sağlayabileceği ifade edilmektedir (Brown vd., 2007). Bu özellik, yeme farkındalığına sahip ergen ve yetişkinlerin kilo artışını önleme ve kontrol etme, yiyecek seçimi ve bilinçli beslenmede avantajlı olduğunu göstermektedir (Hendrickson ve Rasmussen, 2017).

Yeme farkındalığına yönelik çabaların diğer bilinen ve uygulanan kilo vermeye yönelik çalışmaların uzun dönemde bütüncül bir strateji sunabilmektedir (Godsey, 2013). Ancak, yeme farkındalığı ile vücut kitle indeksi (VKİ) arasındaki ilişkiyi değerlendiren çalışmalar oldukça sınırlıdır (Anderson vd., 2016; Kearney vd., 2012). Bu konuda yapılmış iki çalışmadan ilki, 18-24 yaş arasında 125 erkek ve kadın katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, yeme farkındalığı ölçeği ile değerlendirilen yeme farkındalığı ve VKİ arasında cinsiyete göre anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Anderson vd., 2016).

2.3.1. Düşünmeden Yeme

Bireyin yediği yiyeceklerin farkında olması, yeme süresi, miktarı ve özdenetim yeteneğiyle ilgili olarak disinhibisyon olarak adlandırılmaktadır (Kidd, L. I., Graor, C. H., ve Murrock, C. J., 2013). Disinhibisyon, kişinin yeme miktarını kontrol altına alarak porsiyon yönetimini sağlayabilme kapasitesini ölçmek amacıyla kullanılır (Lattimore, 2011). Birey, günlük hayatında zaman zaman stresli ve endişeli dönemler yaşayabilir. Bu gibi durumlarda, yeme davranışında artışlar veya azalmalar meydana gelebilir (Kidd vd., 2013). Disinhibisyon kavramı, bireyin bu süreçteki yeme davranışındaki zamanlamadaki değişimlerin kaynağını tespit etmek için kullanılmaktadır (Tylka, 2006). Bireyin bu olaylar sonrasında yeme arzusunu kontrol edebilme düzeyi, disinhibisyonla açıklanmaktadır (Lattimore, 2011). Stres, kaygı ya da mutluluk gibi duygusal hallerin yeme davranışıyla bağlantısı incelendiğinde, farklılıkların ortaya çıktığı zamanlara dikkat ederek bireylerde farkındalık oluşturulmalıdır (Tylka, 2006). Sonuç olarak, yeme alışkanlıklarında sağlıklı düzenlemeler yapmak hedeflenmektedir (Stunkard ve Messick, 1985).

2.3.2. Duygusal Yeme

Bireyler yaşamları boyunca hem pozitif hem de negatif duyguları deneyimleyebilir. Yaşanan olayların ardından hissedilen olumsuz duygular ile yemek yeme sıklığı arasında bir ilişki kurulduğunda, duygusal yeme davranışı ortaya çıkmaktadır (Lauzon, Basdevant, Romon, Karlsson, Borys, Charles, 2006). Birey, yaşadığı olumsuz duyguların ardından yemek yeme davranışında bir artış gözlemlenebilir. Duygusal yeme, genellikle bulimia nervosa ile birlikte ele alınmıştır ve tıknırcasına yeme ile duygusal yeme arasında bir bağlantı önerilmiştir (Lauzon vd., 2006). Duygusal yeme, bireyin normalde tükettiğinden daha fazla miktarda gıda alması anlamına gelir (Macht, 2008). Bireyin porsiyonlarını artırmasının nedeni mutsuzluk, öfke, ya da kızgınlık gibi duygularla açıklanabiliyorsa, duygusal yeme davranışının varlığından söz edilebilir. Kişi, besin alımını artırarak olumsuz duygularıyla başa çıkmaya çalışmaktadır (Arnold, Kenardy ve Agras, 1995).

Duygular ile yeme davranışı arasındaki bu bağlantı, duygusal yeme davranışının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Macht, 2008). Yapılan araştırmada, kaygı, stres, depresyon ve öfke gibi duyguların, bireyin yemek yeme davranışında artışa neden olduğunu ve pozitif duyguların ise daha sağlıklı yiyecekleri tercih etme eğilimini artırdığını göstermiştir (Macht, 1999).

Birey, baş edemeyeceği kadar yoğun duygular yaşadığında yemek yeme davranışında bir artış gözlenirken, olumlu duygular yaşadığında bu davranışta bir azalma görülmektedir. Olumsuz duygular, sadece yeme miktarını etkilemez (Chung, Zhu, Friedmann, Kelleher, Kozlovsky, Macfarlane, ve Griffith, 2016). Aynı zamanda, yiyeceğin çiğnenme hızı, tercih edilen yiyecek türü, yutma davranışı ve tüketilen miktar gibi çeşitli sonuçlar da gözlemlenmiştir (Macht, 2008).

2.3.3. Yeme Kontrolü

Bireyin yediği yiyeceği ve yeme hızını ayarlayabilme yetisini tanımlayan bu kavram, yeme farkındalığı ile değerlendirilir. Bireyin, önündeki yiyecekten bağımsız olarak yeme hızını kontrol edebilmesi bu farkındalığın bir göstergesidir. Bu kontrol mekanizması sayesinde, yeme farkındalığı artacak ve birey, yemek yemesinde dış faktörlerden etkilenmeyecektir (Framson vd., 2009).

Yemek yeme davranışını kişi kendisi dış etkenler olmaksızın kontrol edebiliyorsa yeme kontrolünü sağlamada mahir olduğu söylenebilir. Ancak, kişinin yemeğini çok hızlı yemesi, çiğnemedi yutması gibi durumlarda ise yeme kontrolünden bahsetmek oldukça güçtür. Kişinin kontrolü dışında gelişen bu süreçlerin istenmeyen ve sağlıksız sonuçlara yol açabileceği bilinmektedir (Tanofsky, 2006).

2.3.4. Farkındalık

Farkındalık, bireyin yediği yemeğin bilincinde olarak yemek yeme davranışını gerçekleştirmesini ifade eder (Brazeau vd., 2014). Farkındalık sahibi bireyler, günlük

yaşantılarında bilinçli kararlar alabilir, olaylar arasında neden-sonuç ilişkisi kurma yeteneğine sahip olabilirler (Lattimore, 2011). Yapılan her davranışın belirli sonuçları vardır ve bu sonuçların bilincinde olma durumu farkındalıkla ilişkilidir (Brazeau vd., 2014).

Farkındalık düzeyi yüksek olan bireyler, kendi ihtiyaçlarını anlayabilir, öngörebilir ve bu ihtiyaçlara yönelik uygun davranışlar sergileyebilir. Farkındalığı artan bireyler, kendi yaşamlarını daha iyi anlamlandırabilir, tanımlayabilir ve çeşitli konularda bilgi ve becerilerini geliştirebilirler (Bishop vd., 2004).

Birey, açlık veya tokluk hissini fark ederek yemek yeme ihtiyacını düzenleyebildiği ölçüde farkındalık seviyesine sahiptir (Alberts vd., 2012). Yediği besinler arasında sağlıklı ve ihtiyaçlarına uygun olanları tercih edebilen bireylerin farkındalık seviyesinin gelişmiş olduğu sonucuna varılabilir (Bishop vd., 2004).

Kalorisi yüksek ve sağlıksız gıdalara karşı mesafeli olan gerekli hallerde diyet yaparak kalori ve beslenmeyle ilgili bilgili kişilerin farkındalık seviyeleri de yüksek olarak tespit edilmiştir (Alberts vd., 2012).

2.3.5. Yeme Disiplini

Yemek yeme eyleminin planlanarak ve yemek öncesi hazırlık yapılarak gerçekleştirilmesi durumunda yeme disiplininden söz edilebilir (Knol, Myers, Black, Robinson, Awololo, Clark ve Higginbotham., 2016). Yeme disiplini, bireyin belirli ilkelere uygun bir şekilde yemek yemesini ifade eder (Desmet ve Schifferstein, 2008). Belirli saatlerde ve belirli miktarlarda yemek yeme alışkanlığı, bir düzeni içerir (Knol vd., 2016). Yeme disiplini geliştirmiş bireylerin, besinlerin kalorileri hakkında bilgi sahibi oldukları ve bu kalorilere uygun bir beslenme düzeni oluşturdukları gözlemlenmektedir (Desmet ve Schifferstein, 2008).

Yeme disiplini olan bireylerin, diğer bireylere kıyasla vücutlarının ihtiyaç duyduğu kadar ve uygun bir şekilde yemek tükettikleri görülmektedir (Knol vd., 2016). Yeme disiplini, yeme farkındalığının gelişiminde önemli bir hedef olarak kabul edilir ve yiyecek, zamanlama,

kalori takibi yapabilen bireylerin farkındalık seviyelerinde artış yaşanabileceği tahmin edilmektedir (Ingraham, 2016).

2.3.6. Bilinçli Beslenme

Bilinçli beslenmenin, yaşam süresinin uzamasında ve ileri yaşların sağlıklı ve verimli geçirilmesinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Baysal, 2008). Beslenme, sadece canın çektiği gıdaları tüketmek veya karın doyurmak anlamına gelmez. Aksine, beslenme, sağlığı korumak ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla, vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için mutlaka bilinçli bir şekilde yapılması gereken eylemdir. Bu kapsamda yaş, cinsiyet, aktivite seviyesi, genetik ve fizyolojik özelliklerle hastalık durumu önemlidir. Kişilerin beslenmeleri kendilerine özel olup kişiye uygun biçimde planlanmalı ve uygulamaya koyulmalıdır (Töb, 2004).

2.3.7. Enterferans

Yeme farkındalığının incelenmesinde önemli bir alt boyut olan enterferans, bireyin koku, görsellik, dış sesler gibi unsurlardan etkilenmeden yemeğine odaklanma yeteneğini kapsar (Macht, 2008). Bu kavram, yalnızca ses ve görüntü gibi duyuşal etkenlerin ötesinde, reklam gibi dış etkenlerden etkilenme durumunu da içerir. Bireyin yediği yiyeceklere dış faktörlerin ne kadar etki ettiğı incelenerek yeme farkındalığı düzeyi belirlenebilir. Reklamalarda yer alan ürünlerin tercih edilme sıklığı veya görsel farklılıkların birey üzerindeki etkisi gibi faktörler değerlendirilir ve bu süreçte farkındalık oluşturulması hedeflenir (Apolzan, Myers, Cowley, Brady, Hsia, Stewart ve Martin, 2016).

2.4. Yeme Tutumu

Tutum, bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını belirleyen bir kavramdır ve belirli bir düşünceye, kişiye veya nesneye karşı olumlu ya da olumsuz bir eğilim olarak tanımlanır. Kişinin yemek yeme eylemi hakkında geliştirdiğı duygu, düşünce ve davranışların

sistematik bir şekilde düzenlenmiş halidir (Akkol, 2018). Bireyin erken yaşlardan itibaren şekillenmeye başlar ve özellikle gençlerde sağlıksız yeme tutumları ve davranışları yaygın olarak gözlemlenmektedir (Deveci, Yektaş ve Doksat, 2016).

Cinsiyet faktörü, yeme davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Araştırmalar, kadınlarda olumsuz yeme tutumlarının daha yaygın olduğunu göstermektedir (Jalali-Farahani, Chin, Mohd Nasir ve Amiri, 2015; Lundahl, Wahlstrom, Christ ve Stoltenberg, 2015). Yeme davranışları ve tutumları, sosyal, psikolojik ve kültürel faktörlerden etkilenir (Alpaslan vd., 2015).

Olumsuz yeme alışkanlıklarının yeme bozukluklarına yol açabileceği bilinmektedir (Sart, 2008). Yeme bozuklukları, anormal yeme tutumlarıyla birlikte farklı belirtiler ve özelliklerle de kendini gösterebilir (Özer, Bozkurt, Sönmezgöz, Bilge, Yılmaz ve Demir, 2014).

Gençlerde yeme bozukluklarının ortaya çıkmasında, yeme tutumunun birçok faktörden etkilenmesi önemli bir rol oynamaktadır (Farahani vd., 2014). Literatürde yeme tutumunu etkileyen faktörler arasında cinsiyet ve yaş ön plana çıkmaktadır. Amerikan Psikiyatri Birliği, Anoreksiya Nevroza (AN) vakalarının %40'ının 15-19 yaş aralığında olduğunu ve bu yaş grubunda AN görülme sıklığının arttığını belirtmektedir (Vançelik, Önal, Güraksın ve Beyhun, 2007). Bulimia nervosa (BN) vakalarının büyük kısmı da geç ergenlik dönemine denk gelen üniversite gençliğinde ve 25 yaşından önce ortaya çıkmaktadır (Fairburn, Cooper D Phil, Doll D Phil, O'Connor, Bohn D Phil, Hawker ve Palmer, 1999). Cinsiyetin etkisi değerlendirildiğinde, genç kızların erkeklere göre beden imajına ve estetiğe daha fazla önem verdiği ve bu nedenle yeme bozukluklarına daha eğilimli oldukları görülmektedir (Tam, Ng, Yu ve Young, 2007). Yeme tutumunu etkileyen diğer faktörler arasında beden kitle indeksi (BKİ), beden memnuniyetsizliği ve diyet yapma yer almaktadır (Loth, van den Berg, Eisenberg ve Neumark-Sztainer, 2008; Power, Power ve Canadas, 2008).

Yeme tutumunu olumsuz yönde etkileyen faktörlerin yanı sıra, biyolojik (genetik veya nörokimyasal), gelişimsel, kültürel, bireysel, psikolojik, ailesel ve çevresel faktörlerin kombinasyonu da yeme bozukluklarının oluşmasına neden olmaktadır (Jones, Bennett,

Olmsted, Lawson ve Rodin, 2001; Yılmaz, 2007). Batılı ülkelerde yapılan çalışmalar, incelik idealine maruz kalma, sanayileşme, şehirleşme, cinsiyet rollerindeki değişiklikler ve sosyokültürel faktörlerin yeme bozukluklarının gelişiminde risk faktörleri olduğunu ortaya koymuştur (Farahani vd., 2014). Ülkemizde yeme bozukluklarının yaygınlaştığı görülmekte, ancak gençlerde tanı konulamayacak düzeyde yanlış yeme davranışları ile karşılaşmaktadır (Ünsal, Ayrancı, Arslan, Tozun ve Çalık, 2010).

Özellikle 15-17 yaş aralığı, yaşam şeklinin belirlendiği ve yeme alışkanlıklarının şekillendiği kritik bir dönemdir. Yeme bozukluklarının etiolojisinde aile içi sorunlar, ailede yeme bozukluklarının varlığı, düşük benlik saygısı, obezite, kilo ve yemekle ilgili uğraşlar, cinsellik kabulü, ergenlik problemleri, sosyokültürel normlar, cinsel travmalar, biyolojik ve genetik etmenler gibi faktörler yer almaktadır (Bulik, 2005; Çelikel vd., 2005).

Psikolojik özellikler, yeme alışkanlıklarını ve ağırlık kontrolünü etkileyebilmektedir. Bu durum, yalnızca fazla kilolu ve obez bireylerde değil, ideal vücut ağırlığına sahip bireylerde de görülebilmektedir. Bilişsel kısıtlama, bireylerin yeme davranışını ve vücut ağırlığını olumsuz yönde etkileyebilmekte; özellikle stresle baş edilemediğinde ve uzun süre diyet uygulandığında yanlış beslenme alışkanlıkları ortaya çıkabilmektedir (Canetti vd., 2002; Wardle vd., 2000).

Son yıllarda, bireylerin duygu durumlarını fark etmesi ve bunlarla başa çıkabilmesi için yeme farkındalığının artırılması üzerinde durulmaktadır. Sağlıklı yeme tutum ve davranışlarının kazanılmasında sezgisel yeme ve yeme farkındalığı yetisinin gelişmişliği, özellikle vücut ağırlığı kontrolü ve yeme bozukluklarının tedavisinde etkinliğin artırılmasında önemli bir rol oynamaktadır (Köse vd., 2016). Yeme davranışına daha fazla dikkat edilmesi, yenilen besinin içsel kabulü, yeme sürecinde duygu ve düşünce etkisinin düşmesi sağlıklı besinin tercihini arttırmaktadır (Baer vd., 2005; Kontinen vd., 2009). Yeme farkındalığı, sorunlu yeme davranışlarını ve yiyecek alımını kontrol etme konusundaki zorlukları azaltma potansiyeline sahiptir (Warren, Smith ve Ashwell, 2017).

Psikoloji disiplinde yaygın olarak çalışılan tutum kavramı, bireylerin nesne veya düşüncelerle ilgili değerlendirmelerini ve bu durumlara yönelik duygu ve düşüncelerini içermektedir (Ajzen ve Fishbein, 2005). Tutumlar, davranışları öngörebilme potansiyeli nedeniyle önemlidir (Fazio, 1990). Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımı, davranışların inançlar, atıflar, yorumlar ve tutumlar aracılığıyla şekillendiğini belirtirken, tutumların her zaman davranışa dönüşmediğini vurgular (Beck, 1967; Fairburn, 2008). Bu nedenle, yeme bozukluklarında bozulmuş yeme tutumlarının değerlendirilmesi, tedavi ve önleme stratejilerinde kritik bir rol oynamaktadır (Fairburn, 2008).

Yeme tutumları, beslenme ve yeme ile ilgili düşünceleri ifade eder ve bu alandaki araştırmalar, bozulmuş yeme tutumlarının bozulmuş yeme davranışları ve çeşitli psikolojik problemlerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Lai vd., 2013; Özdemir, 2014; Usta vd., 2015). Riskli yeme tutumlarının araştırılması, yeme bozukluklarının önlenmesinde önemli bir adım olarak görülmektedir.

Ergenlik döneminde başlayan yeme bozuklukları genellikle biyolojik, psikolojik ve sosyal etmenlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkar ve riskli yeme tutumları bu bozuklukların gelişiminde önemli bir rol oynar (Garner ve Garfinkel, 1979).

Risk gruplarında yeme tutumlarını taramak amacıyla kısa ve pratik ölçeklere ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bağlamda, Yeme Tutum Testi'nin 26 soruluk kısa formunun Türkçeye uyarlanması, psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi ve risk gruplarında uygulanabilirliği konularında önemli veriler sağlamaktadır (Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk, 2019). Ayrıca, yeme bozukluğu alanında kapsamlı epidemiyolojik çalışmaların eksikliği nedeniyle bu tür ölçeklerin kullanımının faydalı olacağı düşünülmektedir.

2.4.1. Diyet yapma

Çok yönlü ve besleyici bir diyet, büyüme, gelişme ve genel refahın desteklenmesi için gerekli olan enerji ve temel besin maddelerinin yeterli tüketimini kapsar. Araştırmalar, temel elementlerin yetersiz veya aşırı alımının bireyin büyümesini, gelişimini ve genel sağlığını

olumsuz etkilediğini göstermektedir. Beslenme çalışmaları sadece fizyolojik süreçleri değil, aynı zamanda sosyolojik ve psikolojik faktörleri de kapsar. Dengeli ve besinsel açıdan yeterli bir diyetin benimsenmesi yoluyla kişi yaşamı boyunca optimal fiziksel ve zihinsel refaha ulaşabilir ve bunu sürdürebilir (Karadağ, Elibol, Yıldırım, Akbulut, Çelik, Değirmenci, Söğüt, Güneş, Dinler, 2016). Barker, Robinson ve Barker (2000)'ın yaptığı bir araştırma, BKİ oranı arttıkça diyet yapma olasılığının ve beden memnuniyetsizliğinin de arttığını göstermektedir. Can (2003) tarafından yapılan bir başka araştırma ise, gece uykudan uyanıp yeme alışkanlığının fazla kilolu bireylerde (%18) normal kilolulara (%4) göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, medya, aile ve akran etkisi de yeme tutumu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Ergenlik kızlar üzerinde yapılan bir çalışmada, aile, arkadaş ve medyanın incelik konusundaki tavırlarının beden memnuniyetsizliğine neden olduğu ve bu durumun yanlış uygulamalara yol açtığı bulunmuştur (Grabe vd., 2008). Dunkley ve diğ. (2001) araştırmasında, diyetle başlama kararında medyanın etkilenme oranı %63.8, arkadaş etkisi %44.8, aile etkisi ise %32.1 olarak saptanmıştır.

2.4.2. Bulimia Nervosa

Yeme bozuklukları, bireyin sağlığını ve psikososyal işlevselliğini olumsuz etkileyen ve sürekli olarak bozulmaya devam eden bir yeme davranışı biçimidir (Association Ap., 2013). Bu bozuklukların toplumda görülme sıklığı zamanla artmakta ve giderek daha önemli bir sağlık sorunu haline gelmektedir (Turnbull, Ward, Treasure, Jick ve Derby, 1996). Bulimia Nervosa (BN) ilk olarak 1979'da tanımlanmıştır (Fairburn vd., 2002). Bulimia nervosa (BN), tekrarlayan tıknırcasına yeme atakları ve uygunsuz telafi edici davranışların görüldüğü psikopatoloji ile karakterize yeme bozukluğudur (Apa, 1994). Etimolojik kökeni “bous” (öküz) ve “limos” (açlık) sözcüklerinden türetilen “Bir öküzü yiyebilecek kadar büyük bir açlık” anlamındaki patolojik iştahı tanımlar (Parry-Jones, 1991). AN ile ilişkisine vurgu yapmak için terime “nervosa” kelimesi eklenmiştir (Russel, 1979).

Tekrarlayan tıkanırcasına yeme ataklarını uygunsuz dengeleyici davranışların takip ettiği yeme bozukluğudur. Tıkanırcasına yeme atakları çoğu kişinin yiyebileceğinden fazla miktarda yiyeceği belirli bir süre içerisinde yeme olarak tanımlanmaktadır (Association AP, 2022). Ataklar sıklıkla üzüntü, sinirlilik gibi olumsuz bir duygulanımı takiben ortaya çıkar. Atak öncesinde güçlü bir iştah ve yeme arzusu oluşur. Genellikle 30-60 dakika gibi kısa bir süre içerisinde çok yoğun miktarda yemek tüketilir. Atak genellikle karın ağrısı, kendi kendine kusma gibi nedenlerle sonlandırılır. Atağa neden olan olumsuz duygulanımda yeme sonrası kısa bir rahatlama görülebilir ancak atağı genellikle aşırı yemeye bağlı suçluluk, kendinden tiksime gibi duygular izler (Öncü, 2001).

Bulimia Nervoza, bireylerin kilo kontrolü amacıyla belirli davranış ve tutumlar sergilediği bir yeme bozukluğu olarak tanımlanır. Bu bozuklukta, bireylerin kiloları genellikle normal aralıkta ya da normali aşmış durumdadır. Bireyler, durdurulamaz tıkınma atakları yaşar; bu ataklar sırasında çok kısa bir zaman diliminde yüksek kalorili yiyecekler tüketilir (Gönenir ve Seçkin, 2016). Tıkınma ataklarının süresi ve sıklığı bireyden bireye değişiklik gösterebilir; bazı kişilerde haftada bir kez, bazılarında ise günde birkaç kez ortaya çıkabilir ve ataklar dakikalar içinde sonlanabileceği gibi saatlerce de sürebilir (Arıca, Arıca, Arı ve Özer, 2011). Ataklar, genellikle kişinin kaygılı veya sıkıntılı olduğu zamanlarda meydana gelir. Atak başlangıcında kişi rahatlama hissi yaşasa da sonrasında pişmanlık, suçluluk ve şişmanlama korkusu ortaya çıkar. Bu duygular, kişinin kendini kusturma ya da laksatif kullanımı gibi telafi edici davranışlara yönelmesine neden olur (Gönenir ve Seçkin, 2016).

2.4.3. Oral Kontrol

Bireylerin diğer kişilerin yanındayken yemek yemekte güçlük yaşamasını ve vücutlarına, yemek yemeyle ilgili diğer kişilerin düşüncelerine yönelik tutumlarını içeren kavram, genellikle sosyal yeme davranışlarıyla ilişkilidir. Bu durum, bireylerin sosyal çevrelerinden gelen yargılardan ve sosyal baskılardan etkilenecek yeme davranışlarını düzenlemeye çalışmaları olarak tanımlanabilir (Ergüney Okumuş ve Sertel Berk, 2020).

Sosyal yeme davranışları, kişinin başkalarının gözünde nasıl görüldüğü ve sosyal ortamda nasıl algılandığı konusundaki endişelerden kaynaklanabilir. Bu tür endişeler, yemek yemekte güçlük çekmeye, yemek seçmeye, aşırı kısıtlamalara veya diğer olumsuz yeme davranışlarına yol açabilir. Bu bağlamda, sosyal etkileşimlerin ve diğer insanların düşüncelerinin, bireylerin yeme tutumları üzerinde önemli bir etkisi olduğu görülmektedir. Bu nedenle ilgili ulusal ve uluslararası alan yazın taramaları yapılması sonucunda “Ergenlerde bilinçli farkındalık ile yeme farkındalığı arasındaki ilişkinin incelenmesi” konulu çalışmanın yapılması hedeflenmiştir.



BÖLÜM III

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

3.1. Yurt İçi Araştırmalar

Altaş, Save, Bayram, Ladikli, Soğukpınar, Domruk ve Cihanyurdu (2022) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve yeme farkındalığı arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır. Araştırma İstanbul’da bir devlet üniversitesinin Sağlık Yönetimi (SY), Beslenme ve Diyetetik (BVD) ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (BESÖ) bölümlerinin 1. ve 4. sınıf öğrencileri ile yürütülmüştür. Öğrencilerin stres seviyesinin arttıkça yeme farkındalıklarının düştüğü sonucuna varılan çalışmada, üniversite öğrencilerinde yeme farkındalığını arttırmak için stres seviyesini azaltabilecek müdahaleler planlanabileceği, Üniversitelerde Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama Araştırma Merkezleri geliştirilebileceği, ayrıca yeme farkındalığı konusunda seçmeli derslerin eğitim programlarına eklenebileceği, bu konuda eğitici etkinlik ve seminerler düzenlenebileceği önerilerinde bulunulmuştur. Ayrıca yürütülecek ileri çalışmalarda öğrencilerin boy, kilo, vücut kitle indeksi ölçümlerinin de çalışma kapsamında değerlendirilip öğrencilerin stres ve yeme farkındalığı seviyelerine olan etkisinin incelenebileceği de yer verilmiştir.

Hamurcu ve Taş (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, sağlık çalışanlarının yeme farkındalığı düzeyleri ve buna etki eden faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Zeynep Kâmil Kadın ve Çocuk Hastalıkları Eğitim Araştırma Hastanesi’nde görev yapan ve araştırmaya katılmaya gönüllü 160 sağlık çalışanıyla araştırma yapılmıştır. Araştırmadan

çıkarılacak sonuçlara göz atıldığında; sağlık çalışanlarının düzensiz ve ağır çalışma şartları, yoğun iş yükü, stres düzeyleri de göz önüne alındığında, öncelikle kendi yaşam biçimlerini sağlıklı yaşam alışkanlıkları doğrultusunda düzenlemeleri gerektiği belirtilmiştir. Bireylerin yeme farkındalık düzeyleri arttıkça, duygularını tanıma ve başa çıkma kabiliyetinin arttığına vurgu yapılmıştır. Bu çalışmadaki sağlık çalışanlarının genel olarak yeme farkındalıklarının ortalamasının üzerinde olduğu söylenmiştir. Toplum sağlığını direkt etkileyen sağlık çalışanlarının beslenme ve diğer sağlıklı yaşam davranışları ile ilgili çalışmaların sayısının artırılmasının, toplumsal sağlığın geliştirilerek korunması bakımından faydalı olacağı önerisinde bulunulmuştur. Ayrıca bunun için diyetisyen ve psikolog iş birliği ile yeme farkındalığı eğitimleri ve müdahalelerinin uygulanabileceği belirtilmiştir.

Uçar ve Türker (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, 14-18 yaş arası farklı cinsiyetlerden toplam 230 lise öğrencisi örneklem grubu olarak seçilmiştir. Bu araştırmanın amacı, yeme farkındalığının hedonik açlık üzerindeki etkisini beslenme durumu ile ilişkilendirmektir. Çalışmanın sonuçları, yeme farkındalığının artmasının, hedonik süreçlerin ve aşırı besin isteğinin kontrolünde etkili olabileceğini göstermektedir.

Çakaroğlu vd. (2020) tarafından yürütülen çalışmada, yeme tutumu, yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısı konuları araştırılmıştır. Bu çalışmada, Siirt Üniversitesi'nde öğrenim gören BESYO öğrencileri ile diğer bölümlerde okuyan 18-31 yaş arası toplam 362 öğrenci örneklem olarak seçilmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular, sporla ilgilenen BESYO öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı puanlarının, diğer bölümlerde okuyan öğrencilere göre daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, yeme tutumu ve davranışları puanı arttıkça bireylerde sosyal görünüş kaygısının da arttığı gözlemlenmiştir. Bu nedenle, sağlıklı beslenme kaynaklı hastalıkların önlenmesi amacıyla üniversite öğrencilerine yaşam boyu beslenme düzeni oluşturma ve sporla ilgili faaliyetlere katılım teşvik edilmiştir.

Orbatu (2020) tarafından yapılan çalışmada, adolesanlarda yeme farkındalığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışma kapsamında; 14-18 yaş aralığında yer alan ve İzmir ilinde lise eğitimine devam eden öğrenciler çalışma popülasyonunu oluşturmuştur. Yapılan

çalışmanın sonuçlarına bakıldığında yeme kontrolü ve bilinçli beslenme puanları kız cinsiyette daha yüksek saptanmıştır. Bu durum, kız cinsiyette beden ile uğraşın erkek cinsiyete göre daha fazla olabileceğini ve güzellik ile kaygıları daha fazla yaşadıklarını akla getirmiştir. Yeme farkındalığını artırmak için bireylerin algıladıkları zorluklar kaydedilmiş ve bu farkındalığın nasıl artırılabilceği yönünde çalışmalar yapılmıştır. Ancak, cinsiyet açısından yeme farkındalığının değerlendirildiği bir çalışmanın olmadığı belirtilmiştir.

Kuseyri ve Kızıltan (2019) tarafından yapılan başka bir araştırmada, yeme farkındalığı ve sezgisel yeme davranışının beslenme durumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu araştırma, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören Beslenme ve Diyetetik bölümü öğrencileri ve diğer bölümlerden gelen toplam 387 gönüllü katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcılarda yeme farkındalığının ve sezgisel yeme davranışının beslenme durumunu etkileyebileceği bulunmuş, ancak bu etkinliğin tam olarak belirlenemediği görülmüştür.

Çolak ve Aktaş (2019) tarafından yapılan başka bir araştırmada, etkili yeme farkındalığı müdahalesi için multidisipliner bir ekibin olması önemlidir. Bireyin hastalığına göre tedavisi için doktor; farkındalığı öğretmesi için psikiyatr ve psikolog; sağlıklı beslenmeyi öğretebilmek adına diyetisyen bu ekipte yer almalıdır. Literatürde yeme farkındalığı ile ilgili birçok müdahale yöntemi vardır. Uygulama yöntemleri benzer olsa da standart bir müdahale yöntemi bulunmamaktadır. Gelecekteki çalışmalarda yeme farkındalığının uzun süreli etkileri, hastalıklarla ilişkilerinin araştırılmasına ve tedavinin standardizasyonunun oluşturulmasına ihtiyaç vardır.

3.2. Yurt Dışı Araştırmalar

Czepczor-Bernat ve Brytek-Matera (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırma, aşırı kilolu ve obez kadınlarda yeme farkındalığının duygusal işlevsellik ve yeme alışkanlıkları ile olan ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini, toplam 184 fazla kilolu ve obez yetişkin kadından oluşmuştur. Elde edilen bulgular, yeme farkındalığının duygusal

işlevsellik ve yeme stilleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmada, yeme farkındalığı seviyelerine bağlı olarak, duygu düzenleme bozukluklarının daha çok duygusal yeme ile bağlantılı olduğu belirlenmiştir. Yeme farkındalığı düşük olan bireylerde, duygu düzenleme bozukluğu ve olumsuz duygulanımın daha az kısıtlayıcı yeme ile bağlantılı olduğu, ancak kontrolsüz yeme ile ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular doğrultusunda, obez ya da fazla kilolu bireylere dikkatli yeme teknikleriyle yeme farkındalığının kazandırılmasının, duygu düzenleme bozukluklarını ve olumsuz etkileri azaltabileceği belirtilmiştir.

Gidigu ve L. Jacobs (2018) tarafından yürütülen başka bir çalışmada, ciddi akıl sağlığı sorunları olan bireylere yeme farkındalığının kazandırılmasının etkisi araştırılmıştır. Bu çalışmada, 46 kişilik bir örneklem grubu kullanılmıştır ve katılımcılara 14 haftalık dikkatli yeme ve eğitim programı uygulanmıştır. Araştırma sonuçları, akıl sağlığı sorunları olan bireylerde yeme farkındalığının artırılmasının, dikkat dağınıklığını azalttığını, bilişsel kısıtlamalar ile yemek yeme davranışlarını artırdığını ve programın sona ermesiyle aşırı yeme ve duygusal yeme eğilimlerinde azalma olduğunu göstermiştir.

Kumar, Croghan, Biggs, Croghan, Prissel, Fuehrer ve Sood (2018) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada, obezite sorunu yaşayan ergenlere yönelik aile temelli yeme farkındalığı müdahalesinin kabul edilebilirliği ve uygulanabilirliği değerlendirilmiştir. Ayrıca, bu müdahalenin, standart diyet danışmanlığı ile karşılaştırıldığında kilo ve kardiyometabolik risk belirteçlerini iyileştirme üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma sonuçları, aile temelli yeme farkındalığı müdahalesi alan ergenlerde farkındalığın arttığı, aile temelli yeme farkındalığı müdahalesi, yeme sırasında dikkat dağınıklığının azalmasıyla standart diyet danışmanlığına kıyasla daha etkili olduğu bulunmuştur.

Bu çalışmada ulusal ve uluslararası alan yazın araştırmaları sonucunda yeterli çalışma olmadığı tespit edildiği için özellikle “ergenlerde bilinçli farkındalık ile yeme farkındalığı arasındaki ilişkinin” incelenmesi hedeflenmiştir.

BÖLÜM IV

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları ile verilerin toplanması ve analiz edilme süreçleri açıklanmıştır.

4.1. Araştırmanın Modeli (Deseni)

Bu araştırma öğrencilerin bilinçli farkındalık ile yeme farkındalıkları arasındaki ilişki durumunu belirlemek için hazırlanan, ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ya da değişim derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2020).

4.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni 2023-2024 öğretim yılında İstanbul il Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı Sarıyer ve Beşiktaş ilçelerinde bulunan Rotary 100. Yıl Anadolu Lisesi, Mustafa Kemal Anadolu Lisesi, İstinye Anadolu lisesi, Özdemir Sabancı Emirgan Anadolu Lisesi, Vehbi Koç Vakfı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Şükran Ülgezen Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ortaöğretim kurumlarının (lise) birinci ve ikinci sınıfa devam etmekte olan Rotary 100. Yıl Anadolu Lisesi 160 öğrenci, Mustafa Kemal Anadolu Lisesi 204 öğrenci, İstinye

Anadolu lisesi 330 öğrenci, Özdemir Sabancı Emirgan Anadolu Lisesi 85 öğrenci, Vehbi Koç Vakfı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi 65 öğrenci, Şükran Ülgezen Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi 85 öğrenci olmak üzere toplam 929 öğrenci bulunmaktadır (<https://sariyer.meb.gov.tr/>). Bu evrenden örnekleme türü olarak amaçlı örnekleme seçilmiştir. Lise birinci ve ikinci sınıfta ergenlerin 15 yaş civarında olmaları, bu yaşta ergenlik özelliklerinin belirginleşmesi, öğrencilerinin bir önceki yıl ortaöğretim kurumu belirleme sınavı stresini yaşamış olmaları ve yeni bir öğrenim kurumuna başlamış, yeni bir sosyal çevreye uyum gibi sosyo-duygusal becerilerini kullanma ihtiyaçlarının olması, bilinçli farkındalığın sosyal uyumu kolaylaştırması, bu yıllar sonrasında okulda terkin artması (Özer, Gençtanırım ve Ergene, 2011) gibi durumlar göz önüne alındığında lise birinci ve ikinci sınıf öğrencileri ile çalışılmasının en sağlıklı olacağı düşünülmüştür.

Amaçlı örnekleme ile toplam 929 öğrenciden gelen dönütlerin 383 sağlıklı veri olmadığı için sadece sağlıklı olarak gelen toplam anket sayısı 556 esas alınmıştır. Amaçlı örnekleme, zengin bilgiye sahip olduğu düşünülen durumların derinlemesine çalışılmasına olanak vermektedir. Araştırmacı seçilen durumlar bağlamında doğa ve toplum olaylarını ya da olgularını anlamaya ve bunlar arasındaki ilişkileri fark etmeye çalışmaktadır (Büyüköztürk vd., 2022). Araştırmaya katılan ergenlere ilişkin demografik bilgilerin dağılımı Tablo 1’de gösterilmektedir.

Tablo 2

Çalışmaya Katılan Ergenlerin Demografik Bilgilerinin Dağılımları

Değişkenler	Kategoriler	f	%
Cinsiyet	Kadın	372	66,9
	Erkek	184	33,1
	Toplam	556	100,0
Yaş	13-14 yaş	170	30,6
	15-16 yaş	289	52,0
	17-18 yaş	97	17,4
	Toplam	556	100,0
Anne Öğrenim	Okur-Yazar	27	4,8
	İlkokul	96	17,3
	Ortaokul	76	13,7

	Lise	220	39,6
	Ön lisans	35	6,3
	Lisans	54	9,7
	Lisansüstü	48	8,6
	Toplam	556	100,0
Baba Öğrenim	Okur-Yazar	14	2,5
	İlkokul	88	15,8
	Ortaokul	88	15,8
	Lise	212	38,1
	Ön lisans	31	5,6
	Lisans	70	12,6
	Lisansüstü	53	9,5
	Toplam	556	100,0
Kardeş Sayısı	Kardeşi yok	53	9,5
	Tek kardeş	164	29,5
	İki kardeş	205	36,9
	Üç kardeş	119	21,4
	Dört kardeş	15	2,7
	Toplam	556	100,0
Ailede Kaçınıcı Çocuk	Tek çocuk	255	45,9
	İkinci çocuk	211	37,9
	Üçüncü çocuk	74	13,3
	Dördüncü çocuk	16	2,9
	Toplam	556	100,0
En Düşük Kilonuz(BKI)	50 kg ve altı	300	54,0
	51-65 kg arası	226	40,6
	66-80 kg arası	30	5,4
	81-95 kg arası	-	
	Toplam	556	100,0
En Yüksek Kilonuz(BKI)	50 kg ve altı	96	17,3
	51-65 kg arası	327	58,8
	66-80 kg arası	96	17,3
	81-95 kg arası	37	6,7
	Toplam	556	100,0
Şuan Kilonuz (BKİ)	50 kg ve altı	138	24,8
	51-65 kg arası	338	60,8
	66-80 kg arası	62	11,2
	81-95 kg arası	18	3,2
	Toplam	556	100,0
	50 kg ve altı	150	27,0
	51-65 kg arası	388	69,8
	66-80 kg arası	15	2,7

İdeal	81-95 kg arası	3	0,5
Kilonuz(BKI)	Toplam	556	100,0

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan ergenlerin %66,9'unu kadın, %26,1'ini erkeklerin oluşturduğu tespit edilmiştir. Ergenlerin %30,6'sının 13-14 yaş, %52,0'sinin 15-16 yaş ve %17,4'ünün ise 17-18 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Annelerinin %4,8'inin okur-yazar olduğu, %17,3'ünün ilkokul, %13,7'sinin ortaokul, %39,6'sının lise, %6,3'ünün ön lisans, %9,7'sinin lisans ve %8,6'sının ise lisansüstü mezunu olduğu tespit edilmiştir. Babalarının %2,5'inin okur-yazar olduğu, %15,8'inin ilkokul, %15,8'inin ortaokul, %38,1'inin lise, %5,6'sının ön lisans, %12,6'sının lisans ve %9,5'inin ise lisansüstü mezunu olduğu görülmüştür. Ergenlerin %9,5'inin kardeşinin olmadığı, ancak %29,5'inin tek, %36,9'unun 2, %21,4'ünün 3 ve %2,7'sinin 4 kardeşi olduğu tespit edilmiştir. Ergenlerin ailede %45,9'unun ilk çocuk olduğu, %37,9'unun 2. çocuk olduğu, %13,3'ünün 3. çocuk ve %2,9'unun ise 4. çocuk olduğu belirlenmiştir. Çalışmaya katılan ergenlerin en düşük kiloları %54,0'ının düşük, %40,6'sının orta, %5,4'ünün yüksek olduğu tespit edilmiştir. En yüksek kiloları %17,3'ünün düşük, %76,1'inin orta, %6,7'sinin yüksek olduğu görülmektedir. Şu an ki kiloları %24,8'inin düşük, %71,9'unun orta, %3,2'sinin yüksek olduğu görülmüştür. İdeal kiloları %27,0'ının düşük, %72,5'inin orta, %0,5'inin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada 16 Mayıs 2024-14 Haziran 2024 tarihleri arasında veri toplamak amacı ile “Ergen ve Yetişkinler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EYBF)”, “Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30)”, “Yeme Tutum Testi (YTT-26)” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

4.3.1. Ergen ve Yetişkinler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EYBF)

EYBF Droutman, Golub, Oganessian ve Read (2018) tarafından geliştirilen ölçeğin, Türkçe'ye uyarlaması Sarıçam ve Çelik (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçekte bilinçli farkındalığı (1) dikkat ve farkındalık, (2) reaktif olmamak, (3) yargılayıcı olmamak ve (4)

kendini kabul olmak üzere dört boyutta ölçmektedir. Toplam 19 maddeden oluşmakta, İlk boyut 9, ikinci boyut 3, üçüncü boyut 4 ve dördüncü boyut 3 madde içermektedir. Her bir madde 5'li Likert tipi derecelendirme ile değerlendirilmekte (1=Hiçbir zaman doğru değil, 5= Her zaman doğru) ve puanın yüksekliği bilinçli farkındalığın yüksekliğine işaret etmektedir. Tüm alt ölçeklerde artan puanlar ölçülen özelliğin daha çok var olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin tamamına yönelik Cronbach alfa güvenirlik katsayılarının yapılan çalışmalar sonucunda .79-.87 arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerler, ölçeğin güvenilir bir ölçek olduğunu ortaya koymaktadır.

4.3.2. Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30)

Köse vd. (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçekte günlük yaşamdaki yeme farkındalığı düzeyini belirlemeye yönelik 30 soru yer almaktadır. Ölçek 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar: Düşünmeden yeme, “duygusal yeme”, “yeme kontrolü”, “odaklanma”, “yeme disiplini”, “farkındalık” ve “enterferans” şeklindedir. Ölçeğin her bir alt boyutundan alınan yüksek puan bireyin ilgili alt boyutun değerlendirdiği özelliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçekten toplam yeme farkındalığı puanı hesaplanmaktadır. Ölçek puanlanırken alt boyutların ve toplam puanın ortalaması alınmaktadır. Ölçek 5'li likert olup, puanlamada hiç= 1 puan, nadiren= 2 puan, bazen= 3 puan ve sık sık= 4 puan ve her zaman= 5 puan olarak kabul edilmektedir. Ölçekte 20 adet ters madde bulunurken sadece 1, 7, 9, 11, 13, 15, 18, 24, 25 ve 27. sorular düz puanlandırılmaktadır. Tutum ölçümlerinde güvenirlikte kabul edilebilir düzey 0.70 ($0.60 \leq \alpha < 0.80$) olarak belirlenmiştir. Güvenirlikte kullanılan Cronbach alfa değeri YFÖ-30 ölçeğinde 0.733 olarak bulunmuştur.

4.3.3. Yeme Tutumu Testi (YTT-26)

Yeme Tutum Testi (YTT) yemek yeme ile ilgili davranış ve tutumlarını, normal bireylerde var olan yeme davranışlarındaki 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 Savaşır ve Erol (1989) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye çevrilmiştir. YTT-26, aynı ölçekten daha fazla bilgi elde etmemize olanak sağlayacak şekilde B(bulimia), D (diyet yapma) ve O (oral kontrol) olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır: Faktör 1-D (13 madde), bozulmuş bir beden algısıyla sıkı bir korelasyon göstermektedir; Faktör 2-B (6 madde), vücut ağırlığıyla yakından ilişkilidir; beden algısı ve bulimik davranışa eğilim hakkında bilgi sağlamaktadır; Faktör 3-O (7 madde), kendini kontrol etme eğilimini yansıtmaktadır. Ölçek, likert tipi olup cevapları “daima” ve “hiçbir zaman” arasında ifadelerin olduğu altı basamaktan oluşmaktadır. Uçlarda verilen cevaplar puanlanarak toplanmaktadır, artan puanlar yeme tutumun bozulduğu anlamına gelmektedir. 1-25 arasındaki sorular şu şekilde skorlanmaktadır: her zaman= 3; genellikle=2; sıklıkla=1; diğer seçenekler=0 puan. Soru 26 ters yönde puanlanmaktadır: hiçbir zaman=3; nadiren=2; bazen=1; diğer seçenekler=0. Toplam skor 0-78 arasında değişmektedir ve ölçeğin kesme puanı 20'dir. Ölçeğin Türkçe adaptasyonu Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk (2016) tarafından yapılmış olup, ölçeğin yakınsak geçerlik ve ayırt edici geçerlik düzeyleri yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.3.4. Kişisel Bilgi Formu

“Kişisel Bilgi Formu” araştırmacı tarafından, örnekleme alınan öğrencilerin aileleri ve kendileri hakkında bilgi almak amacıyla hazırlanmıştır. “Kişisel Bilgi Formu”, öğrencilerin sınıfı, cinsiyeti, yaş, kg, boy, başarı durumu, doğum tarihi, kardeş sayısı, doğum sırası, ebeveynlerin yaşı, öğrenim durumu, mesleklerini içeren bilgileri kapsamaktadır.

4.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın yapılabilmesi için Gazi Üniversitesi Etik Komisyondan 15.04.2024 tarih E.922658 sayılı ve Milli Eğitim Müdürlüğü ARGE'den 15.05.2024 tarih E.947905 sayılı izinler alındıktan sonra, ilgili il Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı orta öğrenim kurumlarında öğrenim görmekte olan öğrenciler ile “Google form” hazırlanarak çevrimiçi veriler toplanmıştır. Verilerin toplanmasında “Ergen ve Yetişkinler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EYBF)”, “Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30)”, “Yeme Tutum Testi (YTT-26)” ve “Kişisel Bilgi Formu” araştırmacı tarafından öğrenciler ile yüz yüze 16 Mayıs 2024-14 Haziran 2024 tarihleri arasında toplanmıştır. Veri toplama araçlarının bir öğrenci uygulaması yaklaşık 20-25 dakika sürmüştür. Veri toplama araçları, bireyin gönüllülük esasına dayalı olarak sürdürülmüştür.

4.5. Verilerin Analizi

Araştırmada “Ergen ve Yetişkinler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EYBF)”, “Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30)”, “Yeme Tutum Testi (YTT-26)” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılarak elde edilen veriler uygun istatistik programa işlenmiş yanlış veri girişi olmaması adına veriler yeniden kontrol edilmiştir. Verilerin normallik varsayımını belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin faktörleri ve toplam puanların çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 2’de gösterilmektedir.

Tablo 3

Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Faktörler	Çarpıklık	Basıklık
<i>Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği</i>		
Dikkat ve farkındalık	,316	,465
Tepkisizlik	,014	-,444
Yargılayıcı olmama	-,052	-,209
Kendini kabullenme	,067	-,369
EYBF Toplam	-,373	1,815
<i>Yeme Farkındalığı Ölçeği</i>		

Düşünmeden yeme	-,226	-,387
Duygusal yeme	-,147	-,746
Yeme kontrolü	-,425	-,252
Farkındalık	, 000	, 027
Yeme disiplini	-,036	-,324
Bilinçli beslenme	-,032	, 035
Enterferans	-,286	-, 455
Yeme Farkındalığı Ölçek Toplam	-,084	-, 091
<i>Yeme Tutumu Ölçeği</i>		
Diyet	1,114	1,991
Bulimia	,018	1, 010
Oral	1,746	3, 898
Yeme Tutumu Toplam	1,480	3, 727

Tablo 2’de incelendiğinde değerlerin -2 ve +2 arasında değişerek normal dağılım gösterdiği görülmektedir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ve +2 arasında değer alması durumunda normallik varsayımı kabul edilmektedir (George ve Mallery, 2010). Ölçekler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırmada yapılan analizlerde anlamlılık (p) ,05 olarak alınmıştır. P değerinin, 05’ten küçük olduğu durumlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu,05’ten büyük olduğu durumlarda istatistiksel olarak anlamlı farkın olmadığı değerlendirilmiştir. Araştırmada iki kategorili olan ergen cinsiyeti için bağımsız örneklem t-Testi kullanılmıştır. İki den fazla kategori için anne ve baba öğrenim, kardeş sayısı, ailede kaçınıcı çocuk ve BKİ demografik değişkenleri için ANOVA testleri kullanılmıştır. ANOVA testi sonucunda anlamlı farklılık oluştuğunda ($p<0,05$) anlamlı farkın hangi kategoriden kaynaklandığını belirlemek amacıyla Post-Hoc testlerinden Tukey HSD kullanılmıştır.

4.6. Veri Toplama Araçlarının Güvenirlik Çalışması

Araştırmada kullanılan “Ergen ve Yetişkinler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EYBF)”, “Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30)”, “Yeme Tutum Testi (YTT-26)” Ölçeği toplam ve alt boyutları için Cronbach alfa güvenirlik katsayısı kullanılarak güvenirlikleri hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 3’te gösterilmektedir.

Tablo 4

Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Katsayıları

Faktörler	Cronbach's Alpha
Yeme Farkındalığı Ölçeği	,84
Yeme Tutum Testi Ölçeği	,81
Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği	,78

Tablo 3'te Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ)' nin güvenilirliği için hesaplanan ölçek toplam puanına ilişkin Cronbach α katsayısı 0,84 olarak hesaplanmıştır. Kline (1999)'e göre 0,80 güvenilirlik katsayısının ölçümlerin 48 güvenilirliği için uygun olduğunu belirtmesine rağmen 0,70 ve üstündeki değerlerinde güvenilirlik için yeterli olduğunu ifade etmiştir. Bu doğrultuda YFÖ toplam puanının yüksek olduğu görülmüştür. Araştırma kapsamında kullanılan Yeme Tutum Testi Ölçeği (YTTÖ)' nin güvenilirliği için hesaplanan ölçek toplam puanına ilişkin cronbach α katsayısı 0,81 olarak hesaplanmıştır. Kline (1999)'e göre 0,80 güvenilirlik katsayısının ölçümlerin güvenilirliği için uygun olduğunu belirtmesine rağmen 0,70 ve üstündeki değerlerinde güvenilirlik için yeterli olduğunu ifade etmiştir. Bu doğrultuda YTTÖ toplam puanının yüksek olduğu görülmüştür. Araştırma kapsamında kullanılan Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EYBFÖ)' nin güvenilirliği için hesaplanan ölçek toplam puanına ilişkin cronbach α katsayısı 0,78 olarak hesaplanmıştır. Kline (1999) 0,80 güvenilirlik katsayısının ölçümlerin 48 güvenilirliği için uygun olduğunu belirtmesine rağmen 0,70 ve üstündeki değerlerinde güvenilirlik için yeterli olduğunu ifade etmiştir. Bu doğrultuda EYBFÖ toplam puanının yüksek olduğu görülmüştür.

BÖLÜM V

BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölümde ergenlerde bilinçli farkındalık ile yeme farkındalığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan araştırmanın soruları için toplanan verilerin çözümlenmesi ile elde edilen bulgular tablo ve açıklamalarıyla verilmiştir.

5.1.Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeğine İlişkin Bulgular ve Tartışma

Araştırmaya katılan ergenlerin Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık, Yeme Farkındalığı ve Yeme Tutumu Ölçeklerinin Betimsel İstatistikleri hesaplanmıştır. Tablo 4'te elde edilen bulgular belirtilmiştir.

Tablo 5

Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık, Yeme Farkındalığı ve Yeme Tutumu Ölçeklerinin Ortalama ve Standart Sapma Minimum ve Maksimum Değerlerinin İncelenmesi

Değişkenler	$\bar{X}$	Min	Max	Ort/Madde sayısı	s.s
Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık	56,836	32	72	14,250	4,71
Yeme Farkındalığı	95,149	52	136	13,571	14,27
Yemek Yeme Tutum	15,670	1	72	,500	10,32

Tablo 4'te, araştırmaya katılan ergenlerin Yeme Farkındalığı Ölçeği'nin Yeme farkındalığı faktöründen aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}$ = 95,15) ve standart sapmasının (s.s= 14.27)

olduğu görülmektedir. Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puan ortalaması ($\bar{X} = 56.83$) ve standart sapmasının ($s.s= 4.71$) olduğu belirlenmiştir. Yeme tutumu ölçeğinin puan ortalaması ($\bar{X} = 15.67$) ve standart sapmasının ($s.s= 10.32$) olduğu görülmektedir. Ayrıca, faktör puan ortalamalarının madde sayısına bölünmesi ile oluşan ortalamalara bakıldığında, en yüksek ortalamaya “Ergen ve Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık” Ölçeğinin sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 6

Ergen ve Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumunun t-Testi Sonuçları

Faktörler	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	s.s	df	t	p
Dikkat ve Farkındalık	Kadın	372	30,33	5,812	554	,832	,400
	Erkek	184	29,90	5,721			
Tepkisizlik	Kadın	372	8,12	2,470	554	-,761	,443
	Erkek	184	8,29	2,485			
Yargılayıcı Olmama	Kadın	372	10,27	2,973	554	-,110	,911
	Erkek	184	10,30	3,173			
Kendini Kabullenme	Kadın	372	8,11	1,712	554	-1,008	,312
	Erkek	184	8,27	1,906			
Bilinçli Farkındalık Toplam	Kadın	372	56,86	4,786	554	,171	,864
	Erkek	184	56,78	4,444			

$p>0,05$ düzeyinde anlamlı değildir.

Tablo 5’te ergen ve yetişkinlerde bilinçli farkındalık ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları analiz edilmiştir; dikkat ve farkındalık puanları ($t_{(554)} = ,832$; $p>0,05$), tepkisizlik puanlarında, ($t_{(554)} = -,761$; $p>0,05$), yargılayıcı olmama faktörü puanlarında ($t_{(554)} = -,110$; $p>0,05$), kendini kabullenme puanlarında ($t_{(554)} = -1,008$; $p>0,05$) ve bilinçli farkındalık toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir ($t_{(554)} = ,171$; $p>0,05$). Buna göre ergenler arasında bilinçli farkındalık ölçeğinin dikkat ve farkındalık, tepkisizlik, yargılayıcı olmama, kendini kabullenme faktörleri ve ölçeğin toplam puanında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Güldal’ın (2019) lise öğrencileri

üzerine yaptığı çalışmasında cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu çalışmada da ergenler üzerinde benzer bulgular elde edildiği yani gençler arasında dikkat ve farkındalık, tepkisizlik, yargılayıcı olmama, bilinçli farkındalık ve kendini kabullenme faktörleri arasında fark oluşmadığı tespit edilmiştir. Bu çalışmada ergenler arasında özellikle bilinçli farkındalığın çok yönlü ve karmaşık bir kavram olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Çatak ve Ögel (2010)'e göre bilinçli farkındalığın temel bileşenlerinin şimdiye odaklı dikkat, içsel gözlem, yargısızlık ve kabullenme olduğu, hala bir uzlaşma olmadığı ve bu konudaki tartışmaların devam ettiği belirtilmektedir.

Tablo 7

Ergen ve Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Ergen Yaşına Göre Anova Testi Sonuçları

Faktörler	Yaş grupları	N	$\bar{x}$	s.s	F	p	Anlamlı fark
Dikkat ve Farkındalık	13-14 yaş	170	31,86	6,259	11,945	,000	1>2**
	15-16 yaş	289	29,18	5,444			
	17-18 yaş	97	30,25	5,224			
Tepkisizlik	13-14 yaş	170	7,67	2,625	7,197	,010	1>2*
	15-16 yaş	289	8,55	2,412			
	17-18 yaş	97	7,98	2,214			
Yargılayıcı Olmama	13-14 yaş	170	9,84	2,927	5,181	,000	1>2**
	15-16 yaş	289	10,68	3,045			
	17-18 yaş	97	9,88	3,081			
Kendini Kabullenme	13-14 yaş	170	8,05	1,756	,477	,620	-
	15-16 yaş	289	8,21	1,804			
	17-18 yaş	97	8,23	1,748			
Bilinçli Farkındalık Toplam	13-14 yaş	170	57,44	4,402	2,216	,112	-
	15-16 yaş	289	56,63	4,786			
	17-18 yaş	97	56,37	4,724			

*p<0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 6'da ergen ve yetişkin bilinçli farkındalık ölçeğinin yaşa göre Anova testi sonuçları incelendiğinde, dikkat ve farkındalık faktöründen alınan puanların yaşa göre anlamlı fark

göstermektedir ($F=11,945$; $p<0,05$). Buna göre, ergenlerin dikkat ve farkındalık faktörü üzerinde yaşlarının anlamlı etkisi bulunmaktadır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey karşılaştırma testi sonucunda, 13-14 yaş grubunda olanların puan ortalamasının ($\bar{X}=31,86$) yüksek, 15-16 yaş grubunda olanların puan ortalaması ($\bar{X}=29,18$) düşüktür. Bu durum ergenlerin ergen ve yetişkin bilinçli farkındalık ölçeğinin yaşa göre yoğunlaşma ve odaklanmada ergenler arsında etkili olduğu söylenebilir. Ellis ve Hunt (1993) tarafından yapılan çalışmada da dikkati, insan zihninin bir olay ya da durum üzerine yoğunlaşması ve odaklanması olarak ifade ederken, Yayıcı (2007), dikkati algılamadaki aktif ve seçici bir öge olarak değerlendirdiği bulunmuştur. Bu çalışmada da ergenler arasında yoğunlaşmanın ve odaklanmanın önemli olduğu söylenebilir.

Tepkisizlik faktöründen alınan puanların yaşa göre anlamlı fark göstermektedir ($F=7,197$; $p<0,05$). Buna göre, ergenlerin tepkisizlik faktörü üzerinde yaş gruplarının anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey karşılaştırma testi sonucunda, 13-14 yaş grubunda olanların puan ortalamasının ($\bar{X}=7,67$) düşük, 15-16 yaş grubunda olanların puan ortalamasının ($\bar{X}=8,55$) yüksektir. Bu durum ergenlerin ergen ve yetişkin bilinçli farkındalık ölçeğinin tepkisizlik faktörünün yaş gruplarına göre etkilendiği söylenebilir.

Yargılayıcı olmama faktöründen alınan puanların yaşa göre anlamlı fark göstermektedir ($F=5,181$; $p<0,05$). Buna göre, ergenlerin yargılayıcı olmama faktörü üzerinde yaşlarının anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey karşılaştırma testi sonucunda, 13-14 yaş grubunda olanların puan ortalamasının ($\bar{X}=9,84$) düşük, 15-16 yaş grubunda olanların puan ortalamasının ($\bar{X}=10,68$) yüksektir. Bu durum ergenlerin ergen ve yetişkin bilinçli farkındalık ölçeğinin yargılayıcı olmama faktörünün ergen yaşına göre etkilendiği ve yaş gruplarının küçük olmasından kaynaklı olduğu söylenebilir. Bozburun (2022) tarafından yapılan bir araştırmada, yargı alışkanlıkları, bireyin tarafsızlığını kaybetmesine neden olur ve bu, kişinin şimdiki ana odaklanmasını engellediği, yargıların farkında olmak, onları değiştirmekten

ziyade, ne olduğuna odaklanmayı gerektirir. "Şimdi ve buradalık" anlayışıyla, birey olayları olduğu gibi deneyimleyerek, onlardan kaçınmaktan vazgeçer olarak ifade etmiştir.

Ancak, ölçeğin kendini kabullenme faktörü puanı ($t_{(554)}=,477; p>0,05$) ve bilinçli farkındalık ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir ($t_{(554)} = 2,216; p>0,05$). Bayrak (2023) tarafından yapılan bir araştırmada yaş gruplarına göre ergenlerde bilinçli farkındalık, yaşamın anlamı ve manevi kaynaklar da bilinçli farkındalıkta anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Sarıçalı ve Satıcı, (2017) tarafından yapılan başka bir araştırmada bilinçli farkındalığı bireylerin enerjilerini hem o anki yaşantılarını derinlemesine incelemek hem de olumsuz psikolojik olaylara karşı stresi yönetebilme olarak belirtilmektedir.

Tablo 8

Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Anne Öğrenimi Gruplarına Göre Anova Testi Sonuçları

Faktörler	Anne öğrenim	N	$\bar{x}$	s.s	F	p	Anlamlı fark
Dikkat ve Farkındalık	Okur-Yazar	27	30,29	6,408	1,151	,33	-
	İlkokul	96	29,43	5,882			
	Ortaokul	76	30,30	5,554			
	Lise	220	30,45	5,580			
	Ön lisans	35	29,25	5,622			
	Lisans	54	29,55	6,281			
	Lisansüstü	48	31,68	5,943			
Tepkisizlik	Okur-Yazar	27	8,25	2,625	,821	,55	-
	İlkokul	96	8,40	2,259			
	Ortaokul	76	8,07	2,682			
	Lise	220	8,09	2,447			
	Ön lisans	35	8,71	2,781			
	Lisans	54	8,37	2,317			
	Lisansüstü	48	7,70	2,542			
Yargılayıcı Olmama	Okur-Yazar	27	10,11	2,577	2,578	,01	3>5*
	İlkokul	96	10,43	2,868			4>5*
	Ortaokul	76	9,96	3,100			5>7*

	Lise	220	10,10	3,047			
	Ön lisans	35	11,88	3,619			
	Lisans	54	10,83	2,963			
	Lisansüstü	48	9,70	2,782			
Kendini Kabullenme	Okur-Yazar	27	8,48	1,553	,480	,82	-
	İlkokul	96	8,36	1,603			
	Ortaokul	76	8,00	1,657			
	Lise	220	8,12	1,953			
	Ön lisans	35	8,14	1,555			
	Lisans	54	8,11	1,849			
	Lisansüstü	48	8,16	1,692			
Bilinçli Farkındalık Toplam	Okur-Yazar	27	57,14	3,570	,626	,70	-
	İlkokul	96	56,64	5,305			
	Ortaokul	76	56,34	4,488			
	Lise	220	56,76	4,634			
	Ön lisans	35	58,00	4,814			
	Lisans	54	56,87	4,790			
	Lisansüstü	48	57,27	4,144			

*p<0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 7’de ergenlerin bilinçli farkındalık ölçeğinin anne öğrenimine göre Anova testi sonuçları incelendiğinde, yargılayıcı olmama faktöründen alınan puanların anne öğrenimine göre anlamlı fark göstermektedir ($F=2,578$; $p<0,05$). Buna göre, ergenlerin yargılayıcı olmama faktörü üzerinde yaşlarının anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey karşılaştırma testi sonucunda, ortaokul mezunu olanların puan ortalamasının ($\bar{X}=9,96$) düşük, lise mezunu olanların puan ortalaması ($\bar{X}=10,10$) yüksek iken, ön lisans mezunu olanların puan ortalaması ($\bar{X}=11,88$) daha da yüksek iken lisansüstü mezunlarının puan ortalamasının ($\bar{X}=9,70$) daha düşük olduğu görülmüştür. Bu durum ergenlerin bilinçli farkındalık ölçeğinin yargılayıcı olmama faktörünün anne öğrenimine göre etkilendiği söylenebilir. Anne öğrenim durumuna göre anlamlı farklar olmasının sebebinin aile içinde çocuk eğitiminde annenin babaya göre daha etkin olmasıdır. Özensel (2004) tarafından yapılan bir çalışmada çocuk

annesi tarafından sevildiğini hissettiği andan itibaren, anne tarafından gelen eğitici her türlü eylemi kabul ettiği belirtilmiştir. Bunlara bağlı olarak anne öğreniminin aile içinde ergenin daha çok yargılayıcı olmama faktörü oluşumunda etkili olduğu söylenebilir.

Ergenler dikkat ve farkındalık faktörü puanları ($F = 1,151$; $p > 0,05$), tepkisizlik puanlarında, ($F = ,821$; $p > 0,05$), kendini kabullenme faktörü puanlarında ($F = ,480$; $p > 0,05$), bilinçli farkındalık ölçeği toplam puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($F = ,626$; $p > 0,05$).

Tablo 9

Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Baba Öğrenimi Gruplarına Göre Anova Testi Sonuçları

Faktörler	Baba öğrenim	N	$\bar{x}$	s.s	F	p	Anlamlı fark
Dikkat ve Farkındalık	Okur-Yazar	14	32,35	5,429	1,003	,42	-
	İlkokul	88	29,73	5,822			
	Ortaokul	88	30,42	5,818			
	Lise	212	29,83	5,557			
	Ön lisans	31	30,96	6,052			
	Lisans	70	31,10	6,181			
	Lisansüstü	53	29,75	5,909			
Tepkisizlik	Okur-Yazar	14	7,42	2,502	,629	,70	-
	İlkokul	88	8,30	2,260			
	Ortaokul	88	8,25	2,538			
	Lise	212	8,20	2,571			
	Ön lisans	31	7,54	2,364			
	Lisans	70	8,22	2,508			
	Lisansüstü	53	8,30	2,366			
Yargılayıcı Olmama	Okur-Yazar	14	9,71	1,857	,903	,49	-
	İlkokul	88	9,70	2,889			
	Ortaokul	88	10,40	3,087			
	Lise	212	10,46	3,128			
	Ön lisans	31	10,51	3,325			
	Lisans	70	10,14	3,108			
	Lisansüstü	53	10,58	2,810			
	Okur-Yazar	14	8,78	1,928	,713	,63	-

Kendini	İlkokul	88	8,29	1,431			
Kabullenme	Ortaokul	88	8,10	1,832			
	Lise	212	8,12	1,868			
	Ön lisans	31	8,32	1,850			
	Lisans	70	7,92	1,836			
	Lisansüstü	53	8,32	1,707			
Bilinçli	Okur-Yazar	14	58,28	2,493	1,033	,40	-
Farkındalık	İlkokul	88	56,04	5,375			
	Ortaokul	88	57,18	4,537			
Toplam	Lise	212	56,63	4,542			
	Ön lisans	31	57,35	3,962			
	Lisans	70	57,40	5,438			
	Lisansüstü	53	56,96	3,741			

$p>0,05$ düzeyinde anlamlı değildir.

Tablo 8’de ergenlerin bilinçli farkındalık ölçeğinin baba öğrenimine göre Anova testi sonuçları incelendiğinde, ergenler dikkat ve farkındalık faktörü puanları ($F=1,003$; $p>0,05$), Tepkisizlik puanlarında, ($F=,629$; $p>0,05$), yargılayıcı olmama faktörü puanlarında ($F=,903$; $p>0,05$), kendini kabullenme faktörü puanlarında ($F=,713$; $p>0,05$), bilinçli farkındalık ölçeği toplam puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($F=1,033$; $p>0,05$). Bu duruma göre ergenlerin baba öğrenimlerinin bilinçli farkındalık ölçeğine göre etkilenmediği söylenebilir.

Tatoğlu (2019) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık düzeyi ve baba öğrenim durumu arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Yapılan bir başka çalışmaya göre hafta içi geç gelip, evden erken ayrıldıklarından, babanın evde olduğu süreçlerde genellikle çocukların uyuduğu ve çocukların hafta sonları dışında babalarıyla birlikte olma fırsatı bulunamadığı belirtilmektedir (Taşkın, 2011). Bunlardan kaynaklı olarak ergenlerin kişisel gelişiminde özellikle ergen gelişiminde babanın rolünün olmamasından kaynaklı olduğu söylenebilir.

Tablo 10

Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Kardeş Sayısına Göre Anova Testi Sonuçları

Faktörler	Kardeş sayısı	N	$\bar{x}$	s.s	F	p	Anlamlı fark
Dikkat ve Farkındalık	Kardeşi yok	52	29,57	5,314	,456	,76	-
	Tek kardeş	164	30,51	6,416			
	İki kardeş	206	30,03	5,448			
	Üç kardeş	119	30,14	5,730			
	Dört kardeş	15	31,33	5,163			
Tepkisizlik	Kardeşi yok	52	8,11	2,533	,398	,81	-
	Tek kardeş	164	8,00	2,665			
	İki kardeş	206	8,31	2,327			
	Üç kardeş	119	8,24	2,487			
	Dört kardeş	15	8,20	2,111			
Yargılayıcı Olmama	Kardeşi yok	52	10,26	3,296	,319	,86	-
	Tek kardeş	164	10,37	3,316			
	İki kardeş	206	10,37	2,821			
	Üç kardeş	119	10,01	3,014			
	Dört kardeş	15	10,33	2,093			
Kendini Kabullenme	Kardeşi yok	52	7,78	1,684	1,678	,15	-
	Tek kardeş	164	8,32	1,799			
	İki kardeş	206	8,24	1,835			
	Üç kardeş	119	8,07	1,683			
	Dört kardeş	15	7,46	1,641			
Bilinçli Farkındalık Toplam	Kardeşi yok	52	55,75	4,009	1,238	,29	-
	Tek kardeş	164	57,21	4,577			
	İki kardeş	206	56,98	4,496			
	Üç kardeş	119	56,47	5,308			
	Dört kardeş	15	57,33	4,639			

$p > 0,05$ düzeyinde anlamlı değildir.

Tablo 9’da ergenlerin bilinçli farkındalık ölçeğinin kardeş sayısına göre Anova testi sonuçları incelendiğinde, ergenler dikkat ve farkındalık faktörü puanları ($F = ,456$; $p > 0,05$), Tepkisizlik puanlarında, ($F = ,398$; $p > 0,05$), yargılayıcı olmama faktörü puanlarında ($F = ,319$; $p > 0,05$), kendini kabullenme faktörü puanlarında ($F = 1,678$; $p > 0,05$) ve bilinçli farkındalık ölçeği toplam puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($F = 1,238$; $p > 0,05$).

Bu duruma göre ailedeki kardeş sayılarının ergenler arasında bilinçli farkındalık ölçeğine göre etkilenmediğini bize göstermiştir.

Tablo 11

Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Ailedeki Kaçınıcı Çocuk Olduğuna Göre Anova Testi Sonuçları

Faktörler	Çocuk sayısı	N	$\bar{x}$	s.s	F	p	Anlamlı fark
Dikkat ve Farkındalık	Tek	255	30,08	5,738	,939	,42	-
	İki	211	30,62	5,895			
	Üç	74	29,35	5,794			
	Dört	16	30,18	4,735			
Tepkisizlik	Tek	255	8,04	2,461	,773	,50	-
	İki	211	8,25	2,587			
	Üç	74	8,33	2,265			
	Dört	16	8,81	2,072			
Yargılayıcı Olmama	Tek	255	10,20	3,193	,177	,91	-
	İki	211	10,36	2,944			
	Üç	74	10,41	2,965			
	Dört	16	10,12	2,093			
Kendini Kabullenme	Tek	255	8,09	1,871	1,685	,16	-
	İki	211	8,35	1,738			
	Üç	74	7,86	1,528			
	Dört	16	8,31	1,740			
Bilinçli Farkındalık	Tek	255	56,41	4,492	3,519	,01	1>2*
Toplam	İki	211	57,59	4,610			2>3*
	Üç	74	55,97	5,270			
	Dört	16	57,43	4,226			

*p<0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 10’da ergenlerin bilinçli farkındalık ölçeğinin ergenlerin ailede kaçınıcı çocuk olduklarına göre göre Anova testi sonuçları incelendiğinde, bilinçli farkındalık ölçeğinden alınan puanın ailede kaçınıcı çocuk olduklarına göre anlamlı fark göstermektedir (F=3,519; p<0,05). Buna göre, ergenlerin bilinçli farkındalık ölçeği üzerinde ergenlerin ailede kaçınıcı çocuk olduklarının anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar

arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey karşılaştırma testi sonucunda, Tek grubunda olanların puan ortalamasının ($\bar{X}=56,41$) yüksek, iki grubunda olanların puan ortalaması ($\bar{X}=57,59$) daha da yüksek iken, üç grubunda olanların puan ortalamasının ($\bar{X}=55,97$) düşük olduğu görülmüştür. Bu durum ergenler arasında bilinçli farkındalık ölçeğinin toplam puanının ergenlerin ailede kaçınıcı çocuk olduklarına göre etkilendiği söylenebilir. Bunun sebebinin ilk çocuk olan veya kardeşi olan ergenlerin yapması gereken sorumlulukları olduğu ve bundan kaynaklı farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Ergenler dikkat ve farkındalık faktörü puanları ($F = ,939$; $p>0,05$), tepkisizlik puanlarında, ($F = ,773$; $p>0,05$), yargılayıcı olmama faktörü puanları ($F = ,177$; $p>0,05$) ve kendini kabullenme puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($F = 1,685$; $p>0,05$).

Tablo 12

Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Yeme Farkındalığı Ölçeği Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Faktörler		Dikkat ve Farkındalık	Tepkisizlik	Yargılayıcı Olmama	Kendini Kabullenme	Bilinçli Farkındalık Toplam
Düşünmeden Yeme	r	,066	-,038	-,043	-,125**	-,014
	p	,121	,367	,314	,003	,738
	n	556	556	556	556	556
Duygusal Yeme	r	,092*	-,081	-,058	-,030	,023
	p	,030	,058	,175	,480	,595
	n	556	556	556	556	556
Yeme Kontrolü	r	-,005	-,025	-,008	-,036	-,039
	p	,898	,561	,846	,395	,359
	n	556	556	556	556	556
Farkındalık	r	-,057	,045	,012	,080	-,009
	p	,177	,292	,773	,061	,834
	n	556	556	556	556	556
Yeme Disiplini	r	,000	-,021	-,072	-,093*	-,093*
	p	,992	,624	,091	,029	,028
	n	556	556	556	556	556
Bilinçli Beslenme	r	,070	-,041	-,021	-,060	,028
	p	,101	,334	,615	,158	,516
	n	556	556	556	556	556
Enterferans	r	,103*	-,080	-,073	-,053	,017
	p	,015	,059	,086	,211	,689
	n	556	556	556	556	556
Yeme Farkındalığı	r	,064	-,053	-,062	-,078	-,019
	p	,131	,211	,172	,065	,689
Toplam	n	556	556	556	556	556

* $p<0,05$ düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 11’de ergen ve yetişkin bilinçli farkındalık ölçeği ile yeme farkındalığı ölçeği faktörleri arasında güçlü düzeyde ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Düşünmeden yeme ile kendini kabullenme faktörü arasında negatif düzeyde zayıf ($r=-,125$) ve anlamlı ($p<0,05$) ilişki olduğu saptanmıştır. Duygusal yeme faktörü ile dikkat ve farkındalık faktörü arasında pozitif düzeyde zayıf ($r=,092$) ve anlamlı ($p<0,05$) ilişki olduğu görülmüştür. Yeme disiplini faktörü ile kendini kabullenme faktörü arasında negatif düzeyde zayıf ($r=-,093$), yeme disiplini faktörü ile ergen ve yetişkinlerde bilinçli farkındalık ölçek toplamı arasında negatif düzeyde zayıf ($r=-,093$) ve anlamlı ($p<0,05$) ilişki bulunmuştur. Enterferans faktörü ile dikkat ve farkındalık faktörü arasında pozitif düzeyde zayıf ($r=,103$) ve anlamlı ($p<0,05$) ilişki tespit edilmiştir.

5.2.Yeme Farkındalığı Ölçeğine İlişkin Bulgular ve Tartışma

Tablo 12

Yeme Farkındalığı Ölçeği Faktörlerinin Yaşa Göre Farklılaşma Durumunun Anova Testi Sonuçları

Faktörler	Yaş grupları	N	$\bar{x}$	s.s	F	p	Anlamlı fark
Düşünmeden Yeme	(1)13-14 yaş	170	16,21	4,633	2,901	,056	-
	(2)15-16 yaş	289	15,30	4,687			
	(3)17-18 yaş	97	16,31	4,522			
Duygusal Yeme	(1)13-14 yaş	170	16,29	5,069	2,638	,071	-
	(2)15-16 yaş	289	15,32	5,297			
	(3)17-18 yaş	97	16,41	5,263			
Yeme Kontrolü	(1)13-14 yaş	170	13,58	3,062	2,146	,111	-
	(2)15-16 yaş	289	13,42	3,377			
	(3)17-18 yaş	97	14,19	2,793			
Farkındalık	(1)13-14 yaş	170	15,48	2,597	2,117	,121	-
	(2)15-16 yaş	289	15,84	2,258			
	(3)17-18 yaş	97	15,37	2,117			
	(1)13-14 yaş	170	11,47	3,287	1,965	,142	-

Yeme Disiplini	(2)15-16 yaş	289	12,09	3,499			
	(3)17-18 yaş	97	11,65	3,275			
Bilinçli Beslenme	(1)13-14 yaş	170	15,50	2,702	,425	,652	-
	(2)15-16 yaş	289	15,31	2,562			
	(3)17-18 yaş	97	15,54	2,331			
Enterferans	(1)13-14 yaş	170	6,87	2,044	5,661	,000	1>2**
	(2)15-16 yaş	289	6,33	2,000			2>3**
	(3)17-18 yaş	97	6,94	1,943			
Yeme Farkındalığı Toplam	(1)13-14 yaş	170	95,94	14,025	2,159	,110	-
	(2)15-16 yaş	289	94,00	14,232			
	(3)17-18 yaş	97	97,15	14,616			

*p<0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 12’de ergenlerin yeme farkındalığı ölçeğinin yaşa göre Anova testi sonuçları incelendiğinde, enterferans faktöründen alınan puanların yaşa göre anlamlı fark göstermektedir ($F=5,661$; $p<0,05$). Buna göre, ergenlerin enterferans faktörü üzerinde yaşlarının anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey karşılaştırma testi sonucunda, 13-14 yaş grubunda olanların puan ortalamasının ($\bar{X}=6,87$) yüksek, 15-16 yaş grubunda olanların puan ortalamasının ($\bar{X}=6,33$) düşük iken, 17-18 yaş grubundakilerin puan ortalamasının ($\bar{X}=6,94$) daha da yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum ergenlerin yeme farkındalığı ölçeğinin enterferans faktörünün yaş gruplarına göre etkilendiği söylenebilir. Saygın (2021) tarafından yapılan çalışmada yeme farkındalığı ölçeği ve ergenlerin yaş grupları arasında yapılan çalışmada ergenler arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada da benzer sonuçlar çıkması ergenler arasında yeme farkındalığında yaşa göre farklılıklar olduğu söylenebilir.

Ancak, ergenler duygusal yeme faktörü puanları ($F =2,638$; $p>0,05$), yeme kontrolü puanlarında, ($F=2,146$; $p>0,05$), farkındalık faktörü puanlarında ($F =2,117$; $p>0,05$), yeme disiplini puanlarında ($F =1,965$; $p>0,05$) ve bilinçli beslenme faktörü puanları arasında

anlamli fark bulunmamıştır (F = ,425; p>0,05). Bu durum ergenlerin yeme kontrolü, farkındalık ve bilinçli beslenme alışkanlıklarında bilinçli olunmadığı ifade edilebilir.

Tablo 13

Yeme Farkındalığı Ölçeği Faktörlerinin Anne Öğrenimi Gruplarına Göre Anova Testi Sonuçları

Faktörler	Anne Öğrenim	N	$\bar{x}$	s.s	F	p	Anlamli fark
Düşünmeden Yeme	Okur-Yazar	27	16,51	3,964	,408	,87	-
	İlkokul	96	16,03	4,677			
	Ortaokul	76	15,90	4,555			
	Lise	220	15,56	4,650			
	Ön lisans	35	15,74	4,773			
	Lisans	54	15,20	4,965			
	Lisansüstü	48	16,06	4,900			
Duygusal Yeme	Okur-Yazar	27	17,29	5,090	,791	,57	-
	İlkokul	96	15,33	5,447			
	Ortaokul	76	15,30	5,153			
	Lise	220	15,86	5,018			
	Ön lisans	35	15,54	5,912			
	Lisans	54	15,90	5,491			
	Lisansüstü	48	16,54	5,279			
Yeme Kontrolü	Okur-Yazar	27	14,77	2,358	2,301	,03*	-
	İlkokul	96	13,80	3,154			
	Ortaokul	76	14,26	3,134			
	Lise	220	13,24	3,216			
	Ön lisans	35	13,85	3,448			
	Lisans	54	13,79	3,264			
	Lisansüstü	48	12,79	3,134			
Farkındalık	Okur-Yazar	27	14,96	2,009	,974	,44	-
	İlkokul	96	16,00	2,388			
	Ortaokul	76	15,75	2,315			
	Lise	220	15,65	2,204			
	Ön lisans	35	15,77	2,301			
	Lisans	54	15,33	2,712			

	Lisansüstü	48	15,50	2,721			
Yeme Disiplini	Okur-Yazar	27	11,07	2,999	1,472	,18	-
	İlkokul	96	11,95	3,624			
	Ortaokul	76	11,97	3,019			
	Lise	220	11,47	3,237			
	Ön lisans	35	12,71	3,777			
	Lisans	54	12,53	3,219			
	Lisansüstü	48	11,95	4,207			
Bilinçli Beslenme	Okur-Yazar	27	15,70	2,971	,569	,75	-
	İlkokul	96	15,25	2,683			
	Ortaokul	76	15,72	2,430			
	Lise	220	15,43	2,495			
	Ön lisans	35	15,51	2,993			
	Lisans	54	15,38	2,543			
	Lisansüstü	48	14,95	2,360			
Enterferans	Okur-Yazar	27	6,37	1,863	,767	,59	-
	İlkokul	96	6,88	1,951			
	Ortaokul	76	6,56	1,988			
	Lise	220	6,46	2,019			
	Ön lisans	35	6,40	2,046			
	Lisans	54	6,77	1,839			
	Lisansüstü	48	6,83	2,461			
Yeme Farkındalığı	Okur-Yazar	27	97,18	13,370	,461	,83	-
	İlkokul	96	96,13	15,435			
Toplam	Ortaokul	76	96,10	15,106			
	Lise	220	94,04	13,266			
	Ön lisans	35	95,65	15,565			
	Lisans	54	95,51	15,469			
	Lisansüstü	48	94,81	13,482			

Tablo 13'te ergenlerin yeme farkındalığı ölçeğinin anne öğrenimine göre Anova testi sonuçları incelendiğinde, yeme kontrolü faktöründen alınan puanların anne öğrenimine göre anlamlı fark göstermemektedir ($F=2,301$; $p>0,05$). Buna göre, ergenlerin yeme kontrolü faktörü üzerinde anne öğrenim durumunun anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır.

Ergenler düşünmeden yeme faktörü puanları ($F=,408; p>0,05$), duygusal yeme puanlarında, ($F=,791; p>0,05$), farkındalık faktörü puanlarında ($F=,974; p>0,05$), yeme disiplini puanlarında, ($F=1,472; p>0,05$), bilinçli beslenme puanlarında, ($F=,569; p>0,05$), enterferans puanlarında, ($F=,767; p>0,05$) ve yeme farkınlığı ölçeği toplam puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($F=,461; p>0,05$). Bu durumda ergenler arasında bilinçli farklılık olmadığı söylenebilir. Boyraz (2020) tarafından yapılan lise öğrencilerinde yeme farkındalığı ile olumsuz beden konuşmaları ve sağlık algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi ve etkileyen faktörler çalışmasında da yeme farkındalığı ölçeği ve anne eğitim durumu arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu durum ergenler arasında farkındalığın ergenlik dönemi ile bağlantılı olduğunu düşündürmektedir.

Tablo 14

Yeme Farkındalığı Ölçeği Faktörlerinin Baba Öğrenimi Gruplarına Göre Anova Testi Sonuçları

Faktörler	Baba Öğrenim	N	$\bar{x}$	s.s	F	p	Anlamlı fark
Düşünmeden Yeme	Okur-Yazar	14	17,78	3,445	1,729	,11	-
	İlkokul	88	16,40	4,514			
	Ortaokul	88	15,67	4,067			
	Lise	212	15,37	4,709			
	Ön lisans	31	16,35	5,023			
	Lisans	70	14,91	4,708			
	Lisansüstü	53	16,58	5,347			
Duygusal Yeme	Okur-Yazar	14	19,07	4,565	1,644	,13	-
	İlkokul	88	16,21	4,949			
	Ortaokul	88	15,23	4,525			
	Lise	212	15,36	5,488			
	Ön lisans	31	16,25	5,240			
	Lisans	70	15,98	5,507			
	Lisansüstü	53	16,50	5,373			
Yeme Kontrolü	Okur-Yazar	14	14,64	1,905	,699	,65	-
	İlkokul	88	13,94	3,007			
	Ortaokul	88	13,68	3,193			

	Lise	212	13,50	3,290			
	Ön lisans	31	13,90	3,320			
	Lisans	70	13,24	3,254			
	Lisansüstü	53	13,35	3,258			
Farkındalık	Okur-Yazar	14	14,92	1,817	1,317	,24	-
	İlkokul	88	15,98	2,296			
	Ortaokul	88	15,97	2,314			
	Lise	212	15,64	2,298			
	Ön lisans	31	15,06	2,064			
	Lisans	70	15,40	2,445			
	Lisansüstü	53	15,47	2,763			
Yeme Disiplini	Okur-Yazar	14	10,92	2,495	1,673	,12	-
	İlkokul	88	11,82	3,055			
	Ortaokul	88	11,28	3,304			
	Lise	212	11,69	3,470			
	Ön lisans	31	12,22	3,403			
	Lisans	70	12,81	3,046			
	Lisansüstü	53	11,98	4,253			
Bilinçli Beslenme	Okur-Yazar	14	14,71	3,220	,932	,47	-
	İlkokul	88	15,51	2,577			
	Ortaokul	88	15,36	2,750			
	Lise	212	15,43	2,463			
	Ön lisans	31	16,12	2,929			
	Lisans	70	15,47	2,393			
	Lisansüstü	53	14,92	2,448			
Enterferans	Okur-Yazar	14	6,92	2,017	,881	,50	-
	İlkokul	88	6,90	1,854			
	Ortaokul	88	6,78	1,853			
	Lise	212	6,44	2,077			
	Ön lisans	31	6,61	2,170			
	Lisans	70	6,37	1,842			
	Lisansüstü	53	6,66	2,433			
	Okur-Yazar	14	99,21	9,791	1,092	,36	-
	İlkokul	88	97,59	14,633			

Yeme	Ortaokul	88	94,70	13,652
Farkındalığı	Lise	212	93,79	14,148
Toplam	Ön lisans	31	97,12	15,645
	Lisans	70	94,55	14,233
	Lisansüstü	53	95,81	15,179

Tablo 14’te ergenlerin yeme farkındalığı ölçeğinin baba öğrenimine göre Anova testi sonuçları incelendiğinde, ergenler düşünmeden yeme faktörü puanları ($F = 1,729$; $p > 0,05$), duygusal yeme puanlarında, ($F = 1,644$; $p > 0,05$), yeme kontrolü puanlarında, ($F = 1,699$; $p > 0,05$), farkındalık faktörü puanlarında ($F = 1,317$; $p > 0,05$), yeme disiplini puanlarında, ($F = 1,673$; $p > 0,05$), bilinçli beslenme puanlarında, ($F = 1,932$; $p > 0,05$), enterferans puanlarında, ($F = 1,881$; $p > 0,05$) ve yeme farkındalığı ölçeği toplam puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($F = 1,092$; $p > 0,05$). Bu duruma göre ergenlerin baba öğrenim durumlarının yeme farkındalığı ölçeğine göre etkilenmediği söylenebilir. Boyraz (2020) tarafından yapılan ergenler arasında ki çalışmada da yeme farkındalığı ile olumsuz beden konuşmaları ve sağlık algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi konulu çalışmasında yeme farkındalığı ile baba eğitim durumu arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Tablo 15

Yeme Farkındalığı Ölçeği Faktörlerinin Kardeş Sayısına Göre Anova Testi Sonuçları

Faktörler	Kardeş sayısı	N	$\bar{x}$	s.s	F	p	Anlamlı fark
Düşünmeden	Kardeşi yok	52	15,73	3,825	,122	,97	-
Yeme	Tek kardeş	164	15,65	4,850			
	İki kardeş	206	15,78	4,623			
	Üç kardeş	119	15,94	4,812			
	Dört kardeş	15	15,20	4,901			
Duygusal Yeme	Kardeşi yok	52	16,32	4,368	1,175	,32	-
	Tek kardeş	164	15,75	5,154			
	İki kardeş	206	16,16	5,426			
	Üç kardeş	119	15,29	5,333			
	Dört kardeş	15	13,86	5,356			
Yeme Kontrolü	Kardeşi yok	52	13,84	3,120	,741	,56	-

	Tek kardeş	164	13,26	3,492			
	İki kardeş	206	13,76	3,091			
	Üç kardeş	119	13,63	2,954			
	Dört kardeş	15	14,06	3,369			
Farkındalık	Kardeşi yok	52	15,86	2,376	,187	,94	-
	Tek kardeş	164	15,71	2,385			
	İki kardeş	206	15,60	2,326			
	Üç kardeş	119	15,57	2,327			
	Dört kardeş	15	15,60	2,613			
Yeme Disiplini	Kardeşi yok	52	12,82	3,300	2,755	,02	-
	Tek kardeş	164	12,23	3,437			
	İki kardeş	206	11,47	3,428			
	Üç kardeş	119	11,56	3,219			
	Dört kardeş	15	10,93	3,673			
Bilinçli Beslenme	Kardeşi yok	52	15,82	2,587	1,162	,32	-
	Tek kardeş	164	15,60	2,914			
	İki kardeş	206	15,31	2,322			
	Üç kardeş	119	15,10	2,457			
	Dört kardeş	15	15,73	2,344			
Enterferans	Kardeşi yok	52	6,65	1,998	,416	,79	-
	Tek kardeş	164	6,51	1,815			
	İki kardeş	206	6,73	2,074			
	Üç kardeş	119	6,48	2,197			
	Dört kardeş	15	6,60	2,197			
Yeme Farkındalığı	Kardeşi yok	52	97,19	12,714	,664	,61	-
	Tek kardeş	164	95,03	15,680			
Toplam	İki kardeş	206	95,52	13,342			
	Üç kardeş	119	94,21	14,191			
	Dört kardeş	15	91,60	16,573			

Tablo 15'te ergenlerin yeme farkındalığı ölçeğinin kardeş sayısına göre Anova testi sonuçları incelendiğinde, yeme disiplini faktöründen alınan puanların kardeş sayısına göre anlamlı fark göstermemektedir ($F=2,755$; $p>0,05$). Buna göre, ergenlerin yeme disiplini faktörü üzerinde kardeş sayısının anlamsız bir etkisi bulunmaktadır.

Ergenler düşünmeden yeme faktörü puanları ($F = 1,122$; $p > 0,05$), duygusal yeme puanlarında, ($F = 1,175$; $p > 0,05$), yeme kontrolü faktörü puanlarında ($F = 1,741$; $p > 0,05$), farkındalık puanlarında, ($F = 1,187$; $p > 0,05$), bilinçli beslenme puanlarında, ($F = 1,162$; $p > 0,05$), enterferans puanlarında, ($F = 1,416$; $p > 0,05$) ve yeme farkındalığı ölçeği toplam puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($F = 1,664$; $p > 0,05$). Bu durum ergenlerin kardeş sayılarına göre puanlarda farklılıklar olsa da istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 16

Yeme Farkındalığı Ölçeği Faktörlerinin Ailede Kaçını Çocuk Olduklarına Göre Anova Testi Sonuçları

Faktörler	Çocuk sayısı	N	$\bar{x}$	s.s	F	p	Anlamlı fark
Düşünmeden Yeme	Tek	255	15,70	4,556	,824	,48	-
	İki	211	15,53	4,429			
	Üç	74	16,48	5,576			
	Dört	16	16,18	4,665			
Duygusal Yeme	Tek	255	15,78	5,278	1,058	,36	-
	İki	211	15,62	4,802			
	Üç	74	16,68	6,024			
	Dört	16	14,62	6,163			
Yeme Kontrolü	Tek	255	13,57	3,330	,443	,72	-
	İki	211	13,51	3,138			
	Üç	74	13,82	3,017			
	Dört	16	14,31	2,548			
Farkındalık	Tek	255	15,63	2,458	,441	,72	-
	İki	211	15,59	2,196			
	Üç	74	15,75	2,459			
	Dört	16	16,25	2,113			
Yeme Disiplini	Tek	255	12,43	3,341	5,744	,00	1>2*
	İki	211	11,38	3,356			
	Üç	74	11,32	3,428			
	Dört	16	10,25	3,396			

Bilinçli Beslenme	Tek	255	15,63	2,518	1,202	,30	-
	İki	211	15,22	2,597			
	Üç	74	15,27	2,746			
	Dört	16	15,06	1,842			
Enterferans	Tek	255	6,57	1,878	,696	,55	-
	İki	211	6,52	2,003			
	Üç	74	6,90	2,450			
	Dört	16	6,75	2,323			
Yeme Farkındalığı	Tek	255	95,73	14,704	1,074	,36	-
	İki	211	93,92	13,613			
	Üç	74	96,89	14,894			
	Dört	16	93,87	12,322			

*p<0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 16’da ergenlerin yeme farkındalığı ölçeğinin ergenlerin ailede kaçınıcı çocuk olduğuna göre Anova testi sonuçları incelendiğinde, yeme disiplini faktör puanının ailede kaçınıcı çocuk olduklarına göre anlamlı fark göstermektedir ($F=5,744$; $p<0,05$). Buna göre, ergenlerin yeme disiplini faktörü üzerinde ergenlerin ailede kaçınıcı çocuk olduklarının anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey karşılaştırma testi sonucunda, tek çocuk grubunda olanların puan ortalamasının ($\bar{X}=12,43$) yüksek, ikinci çocuk olanların puan ortalaması ($\bar{X}=11,38$) daha da yüksek iken, bu durum ergenlerin bilinçli farkındalık ölçeğinin toplam puanının ailede kaçınıcı çocuk olduklarına göre etkilendiği söylenebilir. Ergenler düşünmeden yeme faktörü puanları ($F=,824$; $p>0,05$), duygusal yeme puanlarında, ($F=1,058$; $p>0,05$), yeme kontrolü faktörü puanlarında ($F=,443$; $p>0,05$), farkındalık puanlarında, ($F=,441$; $p>0,05$), bilinçli beslenme puanlarında, ($F=1,202$; $p>0,05$), enterferans puanlarında, ($F=,696$; $p>0,05$) ve yeme farkındalığı ölçeği toplam puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($F=1,074$; $p>0,05$).

Tablo 17

Yeme Farkındalığı Ölçeği Faktörlerinin Şu an ki Ağırlığa (BKI) Göre Anova Testi Sonuçları

Faktörler	BKI	N	$\bar{x}$	s.s	F	p	Anlamlı fark
Düşünmeden Yeme	(1) 1	138	16,65	5,246	2,970	,03	1>2*
	(2) 2	338	15,30	4,434			
	(3) 3	62	16,12	4,290			
	(4) 4	18	16,16	4,422			
Duygusal Yeme	(1) 1	138	15,84	5,540	,031	,99	-
	(2) 2	338	15,81	5,160			
	(3) 3	62	15,62	5,109			
	(4) 4	18	15,94	5,161			
Yeme Kontrolü	(1) 1	138	14,06	2,922	1,471	,22	-
	(2) 2	338	13,44	3,228			
	(3) 3	62	13,33	3,607			
	(4) 4	18	14,00	2,890			
Farkındalık	(1) 1	138	15,40	2,665	,866	,45	-
	(2) 2	338	15,69	2,213			
	(3) 3	62	15,93	2,296			
	(4) 4	18	15,77	2,462			
Yeme Disiplini	(1) 1	138	11,26	3,635	2,717	,04	1>2*
	(2) 2	338	12,14	3,288			
	(3) 3	62	11,61	3,403			
	(4) 4	18	11,00	3,199			
Bilinçli Beslenme	(1) 1	138	15,32	2,739	,881	,45	-
	(2) 2	338	15,53	2,507			
	(3) 3	62	14,98	2,512			
	(4) 4	18	15,33	2,473			
Enterferans	(1) 1	138	6,65	2,268	1,632	,18	-
	(2) 2	338	6,49	1,938			
	(3) 3	62	7,09	1,870			
	(4) 4	18	6,72	1,903			
Yeme Farkındalığı	(1) 1	138	95,78	14,788	,159	,92	-
Toplam	(2) 2	338	94,88	13,976			
	(3) 3	62	95,40	14,729			
	(4) 4	18	94,27	15,040			

* $p<0.05$ düzeyinde anlamlılık, **BKI (1) 18.5 kg/m² altında Zayıf, (2)18.5-24.9 kg/m² Normal ağırlık,(3) 25-29.9 kg/m² Hafif şişman, 30-34.9 kg/m² 1.Derece obez,

Tablo 17’de ergenlerin yeme farkındalığı ölçeğinin düşünmeden yeme faktöründen aldıkları puanları BKI göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F=2,970$; $p<0,05$). Buna göre, ergenlerin yeme disiplini faktörü üzerinde şu an ki ağırlığını temsil edenlerin BKI’inin anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey karşılaştırma testi sonucunda, şu an ki ağırlığının BKI’si zayıf olan (1) ergenlerin puanlarının ($\bar{X}=16,65$) yüksek, BKI’si normal ağırlıkta olanların (2) puanları ($\bar{X}=15,30$) düşük olarak tespit edilmiştir.

Yeme disiplini faktöründen alınan puanların BKI göre anlamlı fark göstermektedir ($F=2,717$; $p<0,05$). Buna göre, ergenlerin enterferans faktörü üzerinde BKI’nın anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey karşılaştırma testi sonucunda, BKI’si zayıf olanların (1) olan puan ortalamasının ($\bar{X}=11,26$) düşük, BKI’si normal ağırlıkta (2) olanların puan ortalamasının ise ($\bar{X}=12,14$) daha yüksek olarak belirlenmiştir. Bu durum, Lattimore, (2011); Kidd ve diğ. (2013)’ne göre düşünmeden yeme alt boyutunda anlamlı farklılık olmasının sebebinin BKI’si (1) olan ergenlerin puanlarının BKI’si (2) olan ergenlere göre daha yüksek olmasının sebebinin stresli olduğu anlarında veya normal zamanlarda da porsiyon ebatlarının büyüklüğünü kolay yönetmelerinden kaynaklı olduğu belirtilmiştir. Desmet ve Schifferstein (2008) ise yeme disiplini alt boyutunda BKI’si (2) olan ergenlerin puanlarının BKI’si (1) olan ergenlere göre daha yüksek olmasının sebebinin BKI’si (2) olan ergenlerin daha düzenli bir yemek stillerinin olması ve kalori takibi yaptıklarından kaynaklı olduğunu ifade etmiştir. Ancak, yeme farkındalığı ölçeğinin duygusal yeme faktörü puanın ($F=,031$; $p>,05$), yeme kontrolü faktöründen aldıkları puanların ($F=1,471$; $p>,05$), farkındalık faktöründen aldıkları puanların ($F=,866$; $p>,05$) ve bilinçli beslenme faktöründen aldıkları puanların ($F=,881$; $p>,05$) ve enterferans faktöründen aldıkları puanlarının ($F=1,632$; $p>,05$) Beden Kütle İndeksine (BKI) göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Buna göre ergenlerin yeme farkındalığı ölçeği faktörleri olan düşünmeden yeme, duygusal yeme, yeme kontrolü,

farkındalık ve bilinçli beslenme faktörlerinin şu an ki ağırlığı temsil eden BKİ'nın etkisinin olmadığı söylenebilir.

Tablo 18

Yeme Farkındalığı Ölçeği Faktörlerinin İdeal Kilosuna (BKİ) Göre Anova Testi Sonuçları

Faktörler	İdeal Ağırlık(BKİ)**	N	$\bar{x}$	s.s	F	p	Anlamlı fark
Düşünmeden Yeme	(1) 1	150	16,14	4,988	2,158	,091	-
	(2) 2	388	15,60	4,506			
	(3) 3	15	16,93	4,727			
	(4) 4	3	10,33	3,511			
Duygusal Yeme	(1) 1	150	15,34	5,234	1,488	,211	-
	(2) 2	388	15,96	5,209			
	(3) 3	15	17,20	5,608			
	(4) 4	3	11,66	6,350			
Yeme Kontrolü	(1) 1	150	13,84	3,036	,893	,441	-
	(2) 2	388	13,55	3,205			
	(3) 3	15	12,60	3,737			
	(4) 4	3	12,66	6,658			
Farkındalık	(1) 1	150	15,35	2,452	1,982	,111	-
	(2) 2	388	15,72	2,267			
	(3) 3	15	16,53	2,850			
	(4) 4	3	17,00	4,000			
Yeme Disiplini	(1) 1	150	11,21	3,430	2,835	,030	1>2*
	(2) 2	388	12,05	3,331			
	(3) 3	15	12,46	4,206			
	(4) 4	3	9,66	4,163			
Bilinçli Beslenme	(1) 1	150	15,53	2,600	1,269	,280	-
	(2) 2	388	15,38	2,558			
	(3) 3	15	15,40	2,197			
	(4) 4	3	12,66	3,055			
Enterferans	(1) 1	150	6,40	2,117	3,097	,020	3>4*
	(2) 2	388	6,67	1,972			
	(3) 3	15	7,40	1,882			

	(4) 4	3	4,00	1,732			
	(1) 1	150	94,20	13,899			
Yeme	(2) 2	388	95,52	14,158	2,547	,050	3>4*
Farkındalığı	(3) 3	15	98,93	17,094			
Toplam	(4) 4	3	75,66	22,030			

*p<0.05 düzeyinde anlamlılık, **BKI (1) 18.5 kg/m² altında Zayıf, (2)18.5-24.9 kg/m² Normal ağırlık, (3) 25-29.9 kg/m² Hafif şişman, 30-34.9 kg/m² 1.Derece obez.

Tablo 18’de ergenlerin yeme farkındalığı ölçeğinin yeme disiplini faktöründen aldıkları puanları BKI göre anlamlı farklılık göstermektedir (F=2,835; p<0,05). Buna göre, ergenlerin yeme disiplini faktörü üzerinde ideal ağırlığı temsil edenlerin BKI’nın anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey karşılaştırma testi sonucunda, ideal ağırlığı temsil edenlerin BKI’si normal ağırlıkta olan (2) ergenlerin puanlarının ($\bar{X}$ =12,05) yüksek, BKI’si zayıf olanların (1) puanlarının ($\bar{X}$ =11,21) düşük olduğu tespit edilmiştir.

Enterferans faktöründen alınan puanların ideal ağırlığı temsil edenlerin BKI göre anlamlı fark göstermektedir (F=3,097; p<0,05). Buna göre, ergenlerin enterferans faktörü üzerinde BKI’nın anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey karşılaştırma testi sonucunda, ideal ağırlığı temsil edenlerin BKI’si hafif şişman (3) olanların puan ortalamasının ($\bar{X}$ =7,40) yüksek, BKI’si 1.derece obez (4) olanların puan ortalamasının ise ($\bar{X}$ =4,00) daha düşük olarak bulunmuştur. Bu durum ergenlerin enterferans beslenme türünün farkında olduğunu bu çalışmada göstermiştir. Yeme farkındalığı toplam puanları BKI göre anlamlı fark tespit edilmiştir (F=2,547, p<0,05). Buna göre, ergenlerin yeme farkındalığı faktörü üzerinde BKI’nın anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey karşılaştırma testi sonucunda BKI’sı (3) olan ergenlerin puanlarının ($\bar{X}$ =98,93) yüksek iken, BKI’sı (4) olan ergenlerin puanlarının ($\bar{X}$ =75,66) düşük olduğu görülmüştür. Bu durum ergenlerin yeme farkındalığı konusunda farkında olduğu ama bilinçli olmadığı söylenebilir.

Ancak, yeme farkındalığı ölçeğinin düşünmeden yeme faktörü puanının ($F=2,158$; $p>,05$), duygusal yeme faktöründen aldıkları puanların ($F=1,488$; $p>,05$), yeme kontrolü faktöründen aldıkları puanların ($F=,893$; $p>,05$), farkındalık faktöründen aldıkları puanların ($F=1,982$; $p>,05$) ve bilinçli beslenme faktöründen aldıkları puanların ($F=1,269$; $p>,05$) Beden Kütle İndeksine (BKI) göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Buna göre ergenlerin yeme farkındalığı ölçeği faktörleri olan düşünmeden yeme, duygusal yeme, yeme kontrolü, farkındalık ve bilinçli beslenme faktörlerinin BKI'nın etkisinin olmadığı söylenebilir. Ergenlerin ideal kilo olarak BKI(2) olarak görmelerinin sebebinin BKI(2) aralığının yaşlarına göre uygun olması söylenebilir. Ancak, BKI(3) ve BKI(4) arasında puan farkı olmasının sebebinin ise özellikle erkek öğrencilerde dış görünüş büyük görünme isteğinin yaygınlaşma isteği olduğu ve BKI(3) puanının bu sebepten yüksek olduğu söylenebilir. BKI (4) puanının bu kadar düşük olmasının sebebinin ise BKI(4) aralığında olan ergenlerin obez veya obeziteye yakın olduğu aralık olduğundan kaynaklandığı söylenebilir.

5.3.Yeme Tutumu Ölçeğine İlişkin Bulgular ve Tartışma

Tablo 19

Yeme Tutumu Ölçeğinin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumunun t-Testi Sonuçları

Faktörler	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	s.s	df	t	p
Diyet Yapma	Kadın	372	8,77	5,399	554	1,167	,241
	Erkek	184	8,20	5,390			
Bulimia	Kadın	372	16,77	3,820	554	-4,115	,000**
	Erkek	184	18,20	3,879			
Oral Kontrol	Kadın	372	3,89	3,596	554	2,839	,002**
	Erkek	184	3,03	2,896			
Yeme Tutumu Toplam	Kadın	372	,62	,408	554	1,930	,047*
	Erkek	184	,55	,369			

* $p<0,05$ düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 19’da ergenlerin yeme tutumu ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları analiz edilmiştir; Buna göre, bulimia faktöründe anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($t_{(554)} = -4,115$; $p < 0,05$). Bulimia faktöründe hem kadınlarda ($\bar{x} = 16,77$) hem de erkeklerde puanların ($\bar{x} = 18,20$) yüksek olduğu belirlenmiştir. Oral kontrol puanında da anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($t_{(554)} = 2,839$; $p < 0,01$). Oral kontrol puan ortalaması kadınlarda ($\bar{x} = 3,89$) yüksek iken, erkeklerde puan ortalamasının düştüğü ($\bar{x} = 3,03$) saptanmıştır. Yeme tutumu toplam puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t_{(554)} = 1,930$, $p < 0,05$). Buna göre, yeme tutumu toplam puanların kadınlarda ($\bar{x} = 6,62$) yüksek iken, erkeklerde puan ortalamasının ($\bar{x} = 5,55$) düştüğü görülmüştür. Ancak, diyet yapma faktörü puanlarının cinsiyete göre aralarında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t_{(554)} = 1,167$; $p > 0,05$). Büyük ve Özdemir (2018) 240 öğrenci ile yaptıkları lise öğrencilerini beden algısı ile yeme tutumu arasındaki ilişki ile ilgili çalışmalarında yeme tutumu testi ile cinsiyet grupları arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada da ergenler üzerinde benzer sonuçlar ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Yapılan bir çalışmada da bulimia ve oral kontrol alt boyutlarında anlamlı farklar çıkmasından kaynaklı olarak ergenlerin kaygılı ve endişeli oldukları belirtilmiştir (Gönenir ve Seçkin, 2016).

Tablo 13

Yeme Tutumu Ölçeğinin Yaşa Göre Farklılaşma Durumunun Anova Testi Sonuçları

Faktörler	Yaş grupları	N	$\bar{x}$	s.s	F	p	Anlamlı fark
Diyet Yapma	13-14 yaş	170	8,06	4,961	2,064	,12	-
	15-16 yaş	289	9,03	5,519			
	17-18 yaş	97	8,17	5,699			
Bulimia	13-14 yaş	170	16,58	4,017	8,005	,00	(1-2)*
	15-16 yaş	289	17,87	3,975			(2-3)*
	17-18 yaş	97	16,54	3,065			
Oral Kontrol	13-14 yaş	170	3,45	3,45	1,788	,16	
	15-16 yaş	289	3,85	3,85			
	17-18 yaş	97	3,15	3,15			
Yeme Tutumu	13-14 yaş	170	,56	,354	3,097	,04	

Toplam	15-16 yaş	289	,64	,407
	17-18 yaş	97	,54	,426

*p<0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 20’de ergenlerin yeme tutumu ölçeğinin yaşa göre Anova testi sonuçları incelendiğinde, bulimia faktöründen alınan puanların yaşa göre anlamlı fark göstermektedir (F=8,005; p<0,05). Buna göre, ergenlerin yaşlarının Bulimia faktörü üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey karşılaştırma testi sonucunda, 13-14 yaş grubunda olanların puan ortalamasının ($\bar{X}$ =16,58) yüksek, 15-16 yaş grubunda olanların puan ortalamasının ($\bar{X}$ =17,87) daha da yüksek iken, 17-18 yaş grubundakilerin puan ortalamasının ($\bar{X}$ =16,54) düşük olduğu görülmüştür. Bu durum yeme tutumu ölçeğinin bulimia faktörünün ergenler arasında yaş gruplarına göre etkilendiği söylenebilir. Bunun sebebinin ergenlikle beraber normal kiloda olmayan ergen bireylerin yemek yeme tutumlarında değişiklik yapmasına yol açmaktadır. Yapılan bir araştırmada, erkeklerin kaslanma takıntısı ve tıknırcasına yeme bozukluğu gibi beden imajı ve yeme davranışına ilişkin bozuklukların artış gösterdiği belirtilmiştir (Sarıbaş, 2016). Duman (2021) beden kütlesinin beden memnuniyeti ve yeme tutumuna etkisinin değerlendirilmesi ile ilgili bir çalışmada, yeme tutumu ölçeği ve yaş grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bunlardan kaynaklı ergenlerin yaşlarının yeme tutumu ölçeğine göre anlamlı fark bulunduğu söylenebilir.

Ergenler arasında diyet yapma faktörü puanlarında (F=2,064; p>0,05) ve oral kontrol faktörü puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır (F=1,788 p>0,05). Bu çalışmada çıkan bulguya göre ergenler arasında diyet yapmanın çok yaygın olmadığı, ergenlerin büyüme ve gelişme dönemlerinde yeterli ve dengeli beslenme açısından önemli ve iyi bir durum olduğu ifade edilebilir.

Tablo 14

Yeme Tutumu Ölçeği ile Anne Öğrenimi Gruplarına Göre Anova Testi Sonuçları

Faktörler	Anne öğrenim	N	$\bar{X}$	s.s	F	p	Anlamlı fark
-----------	--------------	---	-----------	-----	---	---	--------------

Diyet Yapma	Okur-Yazar	27	9,66	5,804	,735	,62	-
	İlkokul	96	8,33	5,934			
	Ortaokul	76	8,06	4,691			
	Lise	220	9,02	5,402			
	Ön lisans	35	8,02	4,853			
	Lisans	54	8,25	5,593			
	Lisansüstü	48	8,08	5,298			
Bulimia	Okur-Yazar	27	15,88	2,913	1,064	,38	-
	İlkokul	96	17,20	3,371			
	Ortaokul	76	17,18	3,661			
	Lise	220	17,25	3,805			
	Ön lisans	35	18,20	4,227			
	Lisans	54	17,70	3,863			
	Lisansüstü	48	16,97	5,544			
Oral Kontrol	Okur-Yazar	27	4,07	3,373	1,935	,07	-
	İlkokul	96	2,90	3,276			
	Ortaokul	76	2,98	3,104			
	Lise	220	3,73	3,439			
	Ön lisans	35	4,48	3,526			
	Lisans	54	4,09	3,778			
	Lisansüstü	48	4,00	3,209			
Yeme Tutumu Toplam	Okur-Yazar	27	17,48	10,404	,864	,52	-
	İlkokul	96	14,11	10,649			
	Ortaokul	76	14,51	9,203			
	Lise	220	16,30	10,425			
	Ön lisans	35	16,74	9,549			
	Lisans	54	15,88	11,62			
	Lisansüstü	48	15,68	9,837			

Tablo 21’de ergenlerin yeme tutumu ölçeğinin anne öğrenimine göre Anova testi sonuçları incelendiğinde, ergenler diyet yapma faktörü puanları ($F=,735$; $p>0,05$), bulimia puanlarında, ($F =1,064$; $p>0,05$), Oral Kontrol puanlarında, ($F=1,935$; $p>0,05$) ve yeme tutumu ölçeği toplam puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($F =,864$; $p>0,05$).

Bu duruma göre ergenlerin anne öğrenim durumlarının yeme tutumu ölçeğine göre etkilenmediği söylenebilir. Deveci vd. (2016)'nin yaptığı çalışmada yeme tutum testi ve anne öğrenim durumuna göre anlamlı fark bulunmamıştır.

Tablo 15. *Yeme Tutumu Ölçeği ile Baba Öğrenimi Gruplarına Göre Anova Testi Sonuçları*

Faktörler	Baba öğrenim	N	$\bar{x}$	s.s	F	p	Anlamlı fark
Diyet Yapma	Okur-Yazar	14	9,71	6,293	1,046	,39,	-
	İlkokul	88	8,71	6,001			
	Ortaokul	88	8,95	5,258			
	Lise	212	8,85	5,162			
	Ön lisans	31	7,67	3,815			
	Lisans	70	7,32	5,534			
	Lisansüstü	53	8,58	5,819			
Bulimia	Okur-Yazar	14	15,78	1,968	1,245	,28	-
	İlkokul	88	16,87	3,379			
	Ortaokul	88	17,42	2,954			
	Lise	212	17,26	3,968			
	Ön lisans	31	17,25	4,618			
	Lisans	70	18,12	3,848			
	Lisansüstü	53	16,73	5,399			
Oral Kontrol	Okur-Yazar	14	5,57	3,227	1,287	,26	-
	İlkokul	88	3,23	3,546			
	Ortaokul	88	3,39	3,196			
	Lise	212	3,65	3,533			
	Ön lisans	31	4,06	3,604			
	Lisans	70	3,34	2,908			
	Lisansüstü	53	3,98	3,427			
Yeme tutumu Toplam	Okur-Yazar	14	19,85	10,654	,910	,48	-
	İlkokul	88	15,05	11,187			
	Ortaokul	88	15,94	10,206			
	Lise	212	16,05	10,080			
	Ön lisans	31	15,00	9,014			
	Lisans	70	13,87	9,940			

Lisansüstü	53	16,35	11,094
------------	----	-------	--------

Tablo 22’de ergenlerin yeme tutumu ölçeğinin baba öğrenimine göre Anova testi sonuçları incelendiğinde, ergenler diyet yapma faktörü puanları ($F=1,046$; $p>0,05$), bulimia puanlarında, ($F = 1,245$; $p>0,05$), oral kontrol puanlarında, ($F = 1,287$; $p>0,05$) ve yeme tutumu ölçeği toplam puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($F = ,910$; $p>0,05$). Bu durum yeme tutumu ölçeğine göre baba öğreniminin ergenler arasında etkili olmadığı söylenebilir.

Tablo 16. *Yeme Tutumu Ölçeği ile Kardeş Sayısına Göre Anova Testi Sonuçları*

Faktörler	Kardeş sayısı	N	$\bar{x}$	s.s	F	p	Anlamlı fark
Diyet Yapma	Kardeşi yok	52	8,57	5,835	,872	,48	-
	Tek kardeş	114	8,98	5,491			
	İki kardeş	206	8,05	4,559			
	Üç kardeş	119	8,85	6,450			
	Dört kardeş	15	9,40	4,205			
Bulimia	Kardeşi yok	52	17,55	3,982	,738	,56	-
	Tek kardeş	114	17,47	3,934			
	İki kardeş	206	17,23	3,953			
	Üç kardeş	119	16,76	3,896			
	Dört kardeş	15	17,73	1,791			
Oral Kontrol	Kardeşi yok	52	3,80	3,900	1,452	,21	-
	Tek kardeş	114	3,99	3,425			
	İki kardeş	206	3,18	2,866			
	Üç kardeş	119	3,76	3,913			
	Dört kardeş	15	3,40	3,561			
Yeme Tutumu Kontrol	Kardeşi yok	52	16,48	11,671	1,072	,37	-
	Tek kardeş	114	16,55	10,246			
	İki kardeş	206	14,52	8,802			
	Üç kardeş	119	15,96	12,097			
	Dört kardeş	15	16,60	10,126			

Tablo 23’de ergenlerin yeme tutumu ölçeğinin kardeş sayısına göre Anova testi sonuçları incelendiğinde, ergenler diyet yapma faktörü puanları ($F=,872$; $p>0,05$), bulimia

puanlarında, ($F = 7,738$; $p > 0,05$), oral kontrol puanlarında, ($F = 1,452$; $p > 0,05$) ve yeme tutumu ölçeği toplam puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($F = 1,072$; $p > 0,05$). Bu duruma göre ergenlerin kardeş sayısının yeme tutumu ölçeğine göre etkilenmediği söylenebilir. Bunun sebebinin stres, endişe veya kaygı anlarında yeme bozukluklarının atak olarak gelmesi, genetik faktörlerle aktarımının olduğunu fakat kardeş sayısının bu faktörlerden olmadığı ifade edilmiştir (Sönmez, 2017).

Tablo 17. *Yeme Tutumu Ölçeği ile Ailedeki Kaçınıcı Çocuk Olduğuna Göre Anova Testi Sonuçları*

Faktörler	Çocuk sayısı	N	$\bar{x}$	s.s	F	p	Anlamlı fark
Diyet Yapma	Tek	255	8,42	5,272	,845	,46	-
	İki	211	8,68	5,477			
	Üç	74	9,20	5,736			
	Dört	16	7,06	4,725			
Bulimia	Tek	255	17,47	3,653	1,127	,33	-
	İki	211	17,21	3,893			
	Üç	74	16,79	4,710			
	Dört	16	16,06	3,395			
Oral Kontrol	Tek	255	3,53	3,279	1,396	,24	-
	İki	211	3,59	3,368			
	Üç	74	4,18	3,791			
	Dört	16	2,43	3,776			
Yeme Tutumu Kontrol	Tek	255	15,38	9,896	1,195	,31	-
	İki	211	15,78	10,567			
	Üç	74	17,09	10,944			
	Dört	16	12,06	10,503			

Tablo 24’de ergenlerin yeme tutumu ölçeğinin ailede kaçınıcı çocuk olduklarına göre Anova testi sonuçları incelendiğinde, ergenler diyet yapma faktörü puanları ($F = 0,845$; $p > 0,05$), bulimia puanlarında, ($F = 1,127$; $p > 0,05$), oral kontrol puanlarında, ($F = 1,396$; $p > 0,05$) ve yeme tutumu ölçeği toplam puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($F = 1,195$; $p > 0,05$).

05). Bu duruma göre ergenlerin ailede kaçınıcı çocuk olduklarının yeme tutumu ölçeğine göre etkilenmediği söylenebilir.

Tablo 18. *Yeme Tutumu Ölçeği ile Yeme Farkındalığı Ölçeği Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları*

Faktörler		Diyet Yapma	Bulimia	Oral Kontrol	Yeme Tutumu Toplam
Düşünmeden Yeme	r	-,135**	-,629**	-,003	-,071,
	p	,001	,000	,942	,096
	n	556	556	556	556
Duygusal Yeme	r	-,066	-,402**	,043	-,007
	p	,118	,000	,309	,875
	n	556	556	556	556
Yeme Kontrolü	r	-,085*	-,288**	,027	-,003
	p	,046	,000	,530	,953
	n	556	556	556	556
Farkındalık	r	-,066	,246**	-,106*	-,082
	p	,119	,000	,013	,054
	n	556	556	556	556
Yeme Disiplini	r	,122**	,491**	,133**	,196**
	p	,004	,000	,002	,000
	n	556	556	556	556
Bilinçli Beslenme	r	-,066	-,254**	,038	,006
	p	,119	,000	,365	,886
	n	556	556	556	556
Enterferans	r	-,111**	-,391**	-,017	-,065
	p	,009	,000	,693	,124
	n	556	556	556	556
Yeme Farkındalığı Toplam	r	-,089*	-,373**	,026	-,004
	p	,036	,000	,547	,916
	n	556	556	556	556

*p<0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 25’de yeme farkındalığı ölçeği faktörleri ile yeme tutumu ölçeği faktörleri arasında güçlü düzeyde ilişki bulunmaktadır (p<0,05). Düşünmeden yeme ile yeme tutumu ölçeği faktörü olan diyet yapma faktörü arasında negatif düzeyde zayıf (r=-,135) ve anlamlı (p<0,05) ilişki olduğu saptanmıştır. Düşünmeden yeme ile yeme tutumu ölçeği faktörü olan bulimia faktörü arasında negatif düzeyde orta (r=-,629) ve anlamlı (p<0,05) ilişki olduğu görülmüştür. Duygusal yeme ile yeme tutumu ölçeği faktörü olan bulimia faktörü arasında negatif düzeyde orta(r=-,402) ve anlamlı (p<0,05) ilişki olduğu belirlenmiştir. Diyet yapma faktörü arasında negatif düzeyde güçlü (r=-,085) ve anlamlı (p<0,05) ilişki olduğu

saptanmıştır. Bulimia faktörü arasında negatif düzeyde güçlü ($r=-,288$) ve anlamlı ($p<0,05$) ilişki olduğu belirlenmiştir. Farkındalık faktörü ile bulimia faktörü arasında pozitif düzeyde zayıf ($r=,246$) ve anlamlı ($p<0,05$) ilişki olduğu belirlenmiştir. Farkındalık faktörü ile oral kontrol faktörü arasında negatif düzeyde zayıf ($r=-,106$) ve anlamlı ($p<0,05$) ilişki olduğu belirlenmiştir. Yeme disiplini faktörü ile diyet yapma faktörü arasında pozitif düzeyde zayıf ($r=,122$), yeme disiplini faktörü ile bulimia faktörü arasında pozitif düzeyde orta ($r=,491$), yeme disiplini faktörü ile oral kontrol faktörü arasında pozitif düzeyde zayıf ($r=,133$) ve yeme disiplini faktörü ile yeme tutum ölçek toplam arasında pozitif düzeyde zayıf ($r=,196$) ve anlamlı($p<0,05$) ilişki tespit edilmiştir. Bilinçli beslenme faktörü ile diyet yapma faktörü arasında negatif düzeyde zayıf($r=-,066$), bulimia faktörü arasında negatif düzeyde zayıf ($r=-,254$) ve anlamlı($p<0,05$) ilişki tespit edilmiştir. Enterferans faktörü ile diyet yapma faktörü arasında negatif düzeyde zayıf($r=-,111$), bulimia faktörü arasında negatif düzeyde zayıf ($r=-,391$) ve anlamlı($p<0,05$) ilişki tespit edilmiştir. Yeme farkındalığı toplam ile diyet yapma faktörü arasında negatif düzeyde zayıf($r=-,089$), bulimia faktörü arasında negatif düzeyde zayıf ($r=-,373$) ve anlamlı($p<0,05$) ilişki tespit edilmiştir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Ergenlerin bilinçli farkındalık ile yeme farkındalığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmanın sonuç ve önerileri aşağıda yer almaktadır.

6.1. Sonuçlar

Çalışmaya katılan ergenlerin % 66,9'unu kadın, %26,1'ini erkeklerin oluşturduğu tespit edilmiştir. Ergenlerin %30,6'sının 13-14 yaş, % 52,0'sinin 15-16 yaş ve %17,4'ünün ise 17-18 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Annelerinin %4,8'inin okur-yazar olduğu, %17,3'ünün ilkokul, %13,7'sinin ortaokul, %39,6'sının lise, %6,3'ünün ön lisans, %9,7'sinin lisans ve %8,6'sının ise lisansüstü mezunu olduğu tespit edilmiştir. Babalarının %2,5'inin okur-yazar olduğu, %15,8'inin ilkokul, %15,8'inin ortaokul, %38,1'inin lise, %5,6'sının ön lisans, %12,6'sının lisans ve %9,5'inin ise lisansüstü mezunu olduğu görülmüştür. Ergenlerin %9,5'inin kardeşinin olmadığı, ancak %29'5'inin tek, %36,9'unun 2, %21,4'ünün 3 ve %2,7'sinin 4 kardeşi olduğu tespit edilmiştir. Ergenlerin ailede %45,9'unun ilk çocuk olduğu, %37,9'unun 2. çocuk olduğu, %13,3'ünün 3. çocuk ve %2,9'unun ise 4. çocuk olduğu belirlenmiştir.

6.1.1. Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeğine İlişkin Sonuçlar

Ergen ve yetişkinlerde bilinçli farkındalık ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları analiz edilmiştir; dikkat ve farkındalık puanları, tepkisizlik puanlarında, yargılayıcı olmama faktörü puanlarında, kendini kabullenme puanlarında ve bilinçli farkındalık toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir. Buna göre ergenler arasında bilinçli farkındalık ölçeğinin dikkat ve farkındalık, tepkisizlik, yargılayıcı olmama, kendini kabullenme faktörleri ve ölçeğin toplam puanında cinsiyete göre anlamlı etkisi bulunmamıştır. Bu çalışmada ergenler arasında özellikle bilinçli farkındalığın çok yönlü olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Ergen ve yetişkin bilinçli farkındalık ölçeğinin ergen yaşına göre istatistiksel olarak, dikkat ve farkındalık faktöründen alınan puanların yaşa göre anlamlı fark göstermektedir. Bu durum ergenlerin ergen ve yetişkinlerde bilinçli farkındalık ölçeğinin yeme tutumu ölçeğinin dikkat ve farkındalık faktörünün yaş gruplarına göre yoğunlaşma ve odaklanmanın önemli olduğu söylenebilir.

Ergenlerin tepkisizlik faktörü üzerinde yaşlarının anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Bu durum ergenlerin ergen ve yetişkinlerde bilinçli farkındalık ölçeğinin tepkisizlik faktörünün yaş gruplarına göre etkilendiği tespit edilmiştir. Ergenlerin yargılayıcı olmama faktörü üzerinde yaşlarının anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Bu durum ergenlerin yaş gruplarının küçük olmasından kaynaklı olduğu söylenebilir.

Ergenlerin bilinçli farkındalık ölçeğinin anne öğrenimine göre anlamlı fark göstermektedir. Bu durum ergenlerin bilinçli farkındalık ölçeğinin yargılayıcı olmama faktörünün anne öğrenimine göre etkili olduğu söylenebilir. Ancak, ergenlerin bilinçli farkındalık ölçeğinin baba öğrenimine göre etkilendiği saptanmıştır.

Ergenlerin bilinçli farkındalık ölçeğinin kardeş sayısına göre ergenler dikkat ve farkındalık faktörü puanları, tepkisizlik puanlarında, yargılayıcı olmama faktörü puanlarında, kendini kabullenme faktörü puanlarında, bilinçli farkındalık ölçeği toplam puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu duruma göre ergenlerin kardeş sayılarının bilinçli farkındalık ölçeğine göre etkilendiği söylenebilir. Ancak, ergenlerin bilinçli farkındalık ölçeğinin

ergenlerin ailede kaçınıcı çocuk olduklarına göre göre, ergenlerin bilinçli farkındalık ölçeği üzerinde ergenlerin ailede kaçınıcı çocuk olduklarının anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Bu durum ergenlerin bilinçli farkındalık ölçeğinin toplam puanının ailede kaçınıcı çocuk olduklarına göre etkilendiği söylenebilir.

Ergen ve yetişkin bilinçli farkındalık ölçeği ile yeme farkındalığı ölçeği faktörleri ile faktörleri arasında güçlü düzeyde ilişki bulunmaktadır. Yeme farkındalığı faktörü olan düşünmeden yeme ile ergen ve yetişkinlerde bilinçli farkındalık ölçeği faktörü olan kendini kabullenme faktörü arasında negatif düzeyde zayıf ve anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Duygusal yeme faktörü ile dikkat ve farkındalık faktörü arasında pozitif düzeyde zayıf ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Yeme disiplini faktörü ile kendini kabullenme faktörü arasında negatif düzeyde zayıf, yeme disiplini faktörü ile ergen ve yetişkinlerde bilinçli farkındalık ölçek toplamı arasında negatif düzeyde zayıf ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Enterferans faktörü ile dikkat ve farkındalık faktörü arasında pozitif düzeyde zayıf ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

6.1.2. Yeme Farkındalığı Ölçeğine İlişkin Sonuçlar

Ergenlerin yeme farkındalığı ölçeğinin yaşa göre, ergenlerin enterferans faktörü üzerinde yaşlarının anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Bu durum ergenlerin yeme farkındalığı ölçeğinin enterferans faktörünün yaşa göre etkilendiği ifade edilebilir. Ergenler duygusal yeme faktörü puanları, yeme kontrolü puanlarında, farkındalık faktörü puanlarında, yeme disiplini puanlarında ve bilinçli beslenme faktörü puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Ancak, ergenlerin yeme farkındalığı ölçeğinin, yeme kontrolü faktöründen alınan puanların anne öğrenimine göre anlamlı fark göstermektedir. Ergenler düşünmeden yeme faktörü puanları, duygusal yeme puanlarında, farkındalık, yeme disiplini, bilinçli beslenme, enterferans faktörü puanlarında ve yeme farkındalığı ölçeği toplam puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Ergenlerin yeme farkındalığı ölçeğinin anne ve baba öğrenimine göre yeme faktörü, duygusal yeme, yeme kontrolü, farkındalık faktörü, yeme disiplini, bilinçli beslenme, enterferans, yeme farkındalığı ölçeği toplam puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Baba öğrenim durumlarının yeme farkındalığı ölçeğine göre ergenlerin etkilenmediği söylenebilir.

Yeme farkındalığı ölçeğinin ergenlerin ailede kaçınıcı çocuk olduklarına göre, yeme disiplini faktör puanının ailede kaçınıcı çocuk olduklarına göre anlamlı fark göstermektedir.

Ergenlerin yeme farkındalığı ölçeğinin düşünmeden yeme faktöründen aldıkları puanları şu an ki BKİ göre anlamlı farklılık göstermektedir. Buna göre, ergenlerin yeme disiplini faktörü üzerinde şu an ki BKİ'nin anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Yeme disiplini faktöründen alınan puanların BKİ göre anlamlı fark göstermektedir. Buna göre, ergenlerin Enterferans faktörü üzerinde şu an ki BKİ'nin anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Ancak, yeme farkındalığı ölçeğinin duygusal yeme faktörü puanın, yeme kontrolü faktöründen aldıkları puanların, farkındalık faktöründen aldıkları puanların ve bilinçli beslenme faktöründen aldıkları puanların, enterferans faktöründen aldıkları puanların, Beden Kütle İndeksine (BKİ) göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Buna göre ergenlerin yeme farkındalığı ölçeği faktörleri olan düşünmeden yeme, duygusal yeme, yeme kontrolü, farkındalık ve bilinçli beslenme faktörlerinin şuan ki BKİ'nin etkisinin olmadığı söylenebilir.

Ergenlerin yeme farkındalığı ölçeğinin yeme disiplini faktöründen aldıkları puanları BKİ göre anlamlı farklılık göstermektedir. Enterferans faktöründen alınan puanların BKİ göre anlamlı fark göstermiştir. Buna göre, ergenlerin enterferans faktörü üzerinde BKİ'nin anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Yeme farkındalığı toplam puanları BKİ göre anlamlı fark tespit edilmiştir. Buna göre, ergenlerin yeme farkındalığı faktörü üzerinde BKİ'nin anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Bu durum ergenlerin yeme farkındalığı konusunda farkında olduğu ama bilinçli olmadığı söylenebilir. Ancak, yeme farkındalığı ölçeğinin düşünmeden yeme faktörü puanın, duygusal yeme faktöründen aldıkları puanların, yeme kontrolü faktöründen

aldıkları puanların, farkındalık faktöründen aldıkları puanların ve bilinçli beslenme faktöründen aldıkları puanların, Beden Kütle İndeksine (BKI) göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

6.1.3.Yeme Tutumu Ölçeğine İlişkin Sonuçlar

Ergenlerin yeme tutumu ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları analizlerinde, bulimia puanında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bulimia puanlarının hem kadınlarda hem de erkeklerde puanların yüksek olduğu belirlenmiştir. Oral kontrol puanında da anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Oral kontrol puan ortalaması kadınlarda yüksek iken, erkeklerde puan ortalamasının düştüğü belirlenmiştir.

Ergenlerin yeme tutumu ölçeğinin yaşa göre, bulimia faktöründen alınan puanların yaşa göre anlamlı fark göstermektedir. Buna göre, ergenlerin yaşlarının bulimia faktörü üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Bu durum ergenlerin yeme tutumu ölçeğinin bulimia faktörünün yaş gruplarına göre etkilendiği söylenebilir.

Ergenlerin yeme tutumu ölçeğinin anne ve baba öğrenimine göre diyet yapma faktörü puanları, bulimia puanlarında, oral kontrol puanlarında, yeme tutumu ölçeği toplam puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu duruma göre ergenlerin anne öğrenim durumlarının Yeme Tutumu ölçeğine göre etkilenmediği söylenebilir.

Ergenlerin yeme tutumu ölçeğinin kardeş sayısına göre diyet yapma faktörü puanları, bulimia puanlarında, oral kontrol puanlarında, yeme tutumu ölçeği toplam puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu duruma göre ergenlerin kardeş sayısının yeme tutumu ölçeğine göre etkilenmediği söylenebilir.

Ergenlerin yeme tutumu ölçeğinin ailede kaçınıcı çocuk olduklarına göre, ergenler diyet yapma faktörü puanları, bulimia puanlarında, oral kontrol puanlarında, yeme tutumu ölçeği toplam puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu duruma göre ergenlerin ailede kaçınıcı çocuk olduklarının yeme tutumu ölçeğine göre etkilenmediği söylenebilir.

Yeme Farkındalığı ölçeği faktörleri ile yeme tutumu ölçeği faktörleri arasında güçlü düzeyde ilişki bulunmaktadır. Düşünmeden yeme ile diyet yapma faktörü arasında negatif düzeyde zayıf ve anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Düşünmeden yeme ile bulimia faktörü arasında negatif düzeyde orta ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Duygusal yeme ile bulimia faktörü arasında negatif düzeyde orta ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Diyet yapma faktörü arasında negatif düzeyde güçlü ve anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Bulimia faktörü arasında negatif düzeyde güçlü ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Bulimia faktörü arasında pozitif düzeyde zayıf ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Farkındalık faktörü ile oral kontrol faktörü arasında negatif düzeyde zayıf ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Yeme disiplini faktörü ile diyet yapma faktörü arasında pozitif düzeyde zayıf, yeme disiplini faktörü ile bulimia faktörü arasında pozitif düzeyde orta, yeme disiplini faktörü ile oral kontrol faktörü arasında pozitif düzeyde zayıf ve yeme disiplini faktörü ile yeme tutum ölçek toplam arasında pozitif düzeyde zayıf ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bilinçli beslenme faktörü ile diyet yapma faktörü arasında negatif düzeyde zayıf, bulimia faktörü arasında negatif düzeyde zayıf ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Enterferans faktörü ile diyet yapma faktörü arasında negatif düzeyde zayıf, bulimia faktörü arasında negatif düzeyde zayıf ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Yeme farkındalığı toplam ile diyet yapma faktörü arasında negatif düzeyde zayıf, bulimia faktörü arasında negatif düzeyde zayıf ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

6.2. Öneriler

Ergenlere ve ailelere yönelik öneriler;

Çalışmaya katılan ergenlerin bilinçli farkındalık alt boyutuna göre kendini kabullenme alt boyutunda anlamsız sonuçlara ulaşılmasının sebeplerinden birinin ergenlerin bu süreçte kişilik özelliklerinin ve davranışlarının değişimine uyum sağlayamamış olmalarıdır.

Ergenlerin günlük ve düzenli olarak yapacakları farkındalık egzersizleri onların bilinçlenmesine ve farkındalığının artmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ergenlere mindfulness temelli atölyeler düzenlenebilir. Örneğin, her lokmada yemeğin tadına, kokusuna ve dokusuna dikkat etmeleri ve yavaş yemeleri teşvik edilebilir. Bu, onların fiziksel açlık ve tokluk sinyallerine dikkat etmelerine yardımcı olur.

Sosyal medya üzerinde gençlere yönelik eğitici videolar ve içerikler paylaşılabilir. "Bilinçli Farkındalıkla Yemek" başlıklı videolarla yeme davranışlarına dair farkındalık artırılabilir.

Aileler, ergenlerle birlikte yemek hazırlama sürecine katılabilirler. Bu süreçte sağlıklı beslenme hakkında konuşulabilir ve yeme farkındalığı oluşturacak bilinçli seçimler yapılabilir. Ortak bir deneyim olarak yemek hazırlamak, sağlıklı yeme alışkanlıklarını desteklenebilir,

Aileler için eğitim modülleri hazırlanabilir. Bu modüller online platformlarda veya yüz yüze eğitimlerde uygulanabilir. Aileler için oluşturulacak destek grupları, yeme farkındalığı eğitimleri alan ailelerin deneyimlerini paylaşabilecekleri, birbirlerine destek olabilecekleri ve uzmanlarla iş birliği şeklinde desteklenerek bilinçlenmeleri sağlanabilir,

Ailelere yönelik, yeme farkındalığını geliştirmeye yardımcı olacak rehber kitapçıklar hazırlanabilir. Bu kitapçıklarda, bilinçli yeme pratiği, porsiyon kontrolü, açlık-tokluk sinyallerinin fark edilmesi gibi konular sade ve anlaşılır şekilde anlatılır. Kitapçık, ailelerin pratik uygulamalar yapmalarını teşvik eden bölüm ve sorular da içerebilir.

Ailelerin yeme alışkanlıklarını birlikte gözden geçirecekleri bir "Beslenme Günlüğü" uygulaması önerilebilir. Her aile üyesi, gün içinde ne yediğini ve bu süreçte nasıl hissettiğini kaydedebilir. Bu yöntem, aile içindeki farkındalığı artırarak, birlikte daha bilinçli ve sağlıklı seçimler yapmalarına katkı sağlanabilir,

Ailelerin yemek sırasında dikkat dağınıcı unsurları (TV, telefon vb.) ortadan kaldırarak sadece yemeğe ve birbirlerine odaklandıkları zaman dilimleri oluşturması önerilebilir. Bu, yeme farkındalığını destekler ve aile içi bağları güçlendirir.

Bu öneriler, ergenlerde bilinçli farkındalık ve yeme farkındalığı ilişkisini destekleyebilir, aynı zamanda ailelerin de sürece katılmasını sağlanabilir.

KAYNAKLAR

- Ajzen, I., & Fishbein, M. (2004). Questions raised by a reasoned action approach: Reply on Ogden (2003). *Health Psychology*, 23(4), 431–434.
- Akkol, Ö. (2018). *Genç yetişkin kadınlarda yeme tutumlarının dürtüsellik ve öz duyarlılık ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Aksoydan, E., & Çakır, N. (2011). Ergenlerin beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 53(4), 264–270.
- Alberts, H. J., Thewissen, R., & Raes, L. (2012). Dealing with problematic eating behaviour: The effects of a mindfulness-based intervention on eating behaviour, food cravings, dichotomous thinking and body image concern. *Appetite*, 58(3), 847–851.
- Altaş, Z. M., Save, D., Bayram, S., Ladikli, Ş. B., Soğukpınar, T., Domruk, Ö. F., & Cihanyurdu, C. (2022). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile yeme farkındalığı arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Kocaeli Tıp Dergisi*, 11(2), 26–34.
- Altun, M., & Kutlu, Y. (2015). Ergenlerin yeme davranışları ile ilgili görüşleri: Niteliksel çalışma. *Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 23(3), 174–184.
- Alpaslan, A. H., Koçak, U., Avcı, K., & Taş, H. U. (2015). The association between internet addiction and disordered eating attitudes among Turkish high school students. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 20(4), 441–448.
- Amada, N. M., & Shane, J. (2019). Mindfulness as a promoter of adaptive development in adolescence. *Adolescent Research Review*, 4, 93–112. <https://doi.org/10.1007/s40894-018-0096-1>

- Anderson, A. L., Harris, T. B., Tylavsky, F. A., Perry, S. E., Houston, D. K., Hue, T. F., & Study, H. A. (2011). Dietary patterns and survival of older adults. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(1), 84–91.
- 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(1), 142–151.
- Arıca, S., Arıca, V., Arı, M., & Özer, C. (2011). Adolesanda yeme bozuklukları. *The Medical Journal of Mustafa Kemal University*, 2(5).
- 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.
- Arouca A, Moreno LA, Gonzalez-Gil EM, Marcos A, Widhalm K, Molnár D, Manios Y, Gottrand F, Kafatos A, Kersting M, Sjöström M, Amaro-Gahete FJ, Ferrari M, Huybrechts I, Gonzalez-Gross M, De Henauw S, Michels N (2019). Diet as moderator in the association of adiposity with inflammatory biomarkers among adolescents in the HELENA study. *European Journal of Nutrition*, 58(5), 1947–1960.
- Aydın, A. (2001). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi* (3. basım). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Aygun, O., & Muslu, G. K. (2022). The effect of a school-based fruit and vegetable promotion program on adolescents' fruit and vegetable consumption behavior in Turkey. *Journal of Pediatric Nursing*, 66, e27–e36.
- Bacopoulou, F., Landis, G., Rentoumis, A., Tsitsika, A., & Efthymiou, V. (2017). Mediterranean diet decreases adolescent waist circumference. *European Journal of Clinical Investigation*, 47(6), 447–455.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143.

- 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.
- 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.
- Bahtiyar, H. (2023). Erişkinlerde yeme farkındalığı, rüya temaları ve somatizasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*.
- Banik, R., Naher, S., Pervez, S., & Hossain, M. M. (2020). Fast food consumption and obesity among urban college-going adolescents in Bangladesh: A cross-sectional study. *Obesity Medicine*, 17, <https://doi.org/10.1016/j.obmed.2019.100161>.
- Banna, M. H. A., Brazendale, K., Hasan, M., Khan, M. S. I., Sayeed, A., & Kundu, S. (2020). Factors associated with overweight and obesity among Bangladeshi university students: A case–control study. *Journal of American College Health*, 1-7.
- Barker, M., Robinson, S., Wilman, C., & Barker, D. J. P. (2000). Behaviour, body composition and diet in adolescent girls. *Appetite*, 35(2), 161–170.
- Bays, J. C. (2017). *Mindfulness on the go: Simple meditation practices you can do anywhere* (Vol. 9). Shambhala Publications.
- Baysal, A. (2008). Kardiyovasküler aterosklerotik hastalıklarda beslenme. *Diyet el kitabı içinde* (s. 253–275). Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Harper & Row.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.03.012>

Besler, H. T., & Rakıcıoğlu, N. (2015). *Türkiye'ye özgü besin ve beslenme rehberi*. Ankara: Merdiven Reklam Tanıtım.

The International Olympic Committee & the International Society for Sports Nutrition. (2013). Dietary guidelines for athletes. *South African Journal of Clinical Nutrition*, 26(1), 6–16.

Bilge, E. (2009). *Bir işletmede çalışanların beslenme durumları ve enerji harcamalarının değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Bilici, S. (2008). *Hijyen el kitabı*. Ankara: Klasmat Matbaacılık, <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/> sayfasından erişilmiştir.

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), 230–241.

Bodhi, B. (2000). *A comprehensive manual of Abhidhamma*. Seattle, WA: Buddhist Publication Society Pariyatti Editions.

Bozburun, İ. (2022). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliklerinin bilinçli farkındalık ve aleksitimi açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://www.proquest.com/> sayfasından erişilmiştir.

Bozkurt, B. K., & Köksal, E. (2021). Çocuklar ve aileleri için yeme farkındalığı müdahale programı'nın Türk kültürüne uyarlama çalışması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 49(3), 84–92.

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.

Brown, H. D. (2007). *Principles of language learning and teaching*. White Plains, NY: Pearson Education.

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Bogue, J., Coleman, T., & Sorenson, D. (2005). Determinants of consumers' dietary behaviour for health-enhancing foods. *British Food Journal*, 107(1), 4–16.
- Bonsembiante, L., Targher, G., & Maffei, C. (2022). Non-alcoholic fatty liver disease in obese children and adolescents: A role for nutrition? *European Journal of Clinical Nutrition*, 76(1), 28–39.
- Bozkurt, E., & Erdoğan, R. (2019). Sınıf öğretmenlerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 13(19), 75–94.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2022). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Cammann, R., & Spiel, G. (1991). Neurophysiologische Grundlagen von aufmerksamkeits- und konzentrationsleistungen. In H. Barchmann, W. Kinze, & N. Roth (Eds.), *Aufmerksamkeit und Konzentration im Kindesalter: Interdisziplinäre Aspekte* (pp. 15–26). Berlin: Verlag Gesundheit.
- Can, S. (2003). Nişantaşı obezite taraması. *Türkiye Obezite Araştırma Derneği Yayını*, İstanbul, 65–72.
- Canetti, L., Bachar, E., & Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioural Processes*, 60(2), 157–164.
- Cardel, M. I., Atkinson, M. A., Taveras, E. M., Holm, J. C., & Kelly, A. S. (2020). Obesity treatment among adolescents: A review of current evidence and future directions. *JAMA Pediatrics*, 174(6), 609–617.
- Chan, J., Churcher Clarke, A., Royan, L., Stott, J., & Spector, A. (2017). A mindfulness program manual for people with dementia. *Behavior Modification*, 41(6), 764–787.

- Chao, J. Y., Derespina, K. R., & Herold, B. C. (2020). Clinical characteristics and outcomes of hospitalized and critically ill children and adolescents with coronavirus disease 2019 at a tertiary care medical center in New York City. *Journal of Pediatrics*, 223, 14–19.
- Chee, D. A., Maidment, D., & Hayes-Hampton, M. (1999). *Aboriginal Cultural Awareness Program*.
- Chung, S., 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. *Supportive Care in Cancer*, 24, 1875–1881.
- Czepczor-Bernat, K., & Brytek-Matera, A. (2019). Children's and mothers' perspectives of problematic eating behaviours in young children and adolescents: An exploratory study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15), 2692.
- Çakaroğlu, D., Ömür, E. H., & Arslan, C. (2020). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 1–12.
- Çakır, S., & Gültekin Akduman, G. (2023). Annelerin bilinçli farkındalıkları ile okul öncesi dönem çocuklarının kaygı düzeyleri ve arkadaşlık becerileri arasındaki ilişki. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 73–93.
- Çamkerten, Ö., & Güloğlu, B. (2023). Duygusal Yemenin Yordayıcıları Olarak Üstbiliş, Duygu Düzenleme Zorlukları ve Öz Şefkat. *Ege Eğitim Dergisi*, 24(1), 107-125
- Çatak, P. D., & Ögel, K. (2010). Bir terapi yöntemi olarak farkındalık. *Noro-Psikiyatri Arsivi*, 47(1), 69–73.
- Çayır, A., Atak, N., & Köse, S. K. (2011). Beslenme ve diyet kliniğine başvuranlarda obezite durumu ve etkili faktörlerin belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 64, 13–19.
- Çolak, H., & Aktaç, Ş. (2019). Ağırlık yönetimine yeni bir yaklaşım: Yeme farkındalığı. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(3), 212–222.

- D'Ascenzi, F., Sciaccaluga, C., Cameli, M., Cecere, A., Ciccone, M. M., Di Francesco, S., & Mattioli, A. V. (2021). When should cardiovascular prevention begin? The importance of antenatal, perinatal, and primordial prevention. *European Journal of Preventive Cardiology*, 28(4), 361–369.
- De Lauzon-Guillain, B., Basdevant, A., Romon, M., Karlsson, J., Borys, J. M., Charles, M. A., & FLVS Study Group. (2006). Is restrained eating a risk factor for weight gain in a general population? *The American Journal of Clinical Nutrition*, 83(1), 132–138.
- de Tomas, I., Maiz, E., Goiri, F. *et al.* (2022). Mindful eating: effects of a brief induction in the choice and intake of food in children. *Curr Psychol* 41, 2535–2545
- De Vriendt, T., Matthys, C., Verbeke, W., Pynaert, I., & Henauw, S. (2009). Determinants of nutrition knowledge in young and middle-aged Belgian women and the association with their dietary behaviour. *Appetite*, 52(3), 788–792.
- Demir, P. (2021). Algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki ilişki: Duygusal zekâ ve psikolojik sağlık değişkenlerinin aracı rolü (Yüksek lisans tezi) <https://openaccess.hku.edu.tr/> sayfasından erişilmiştir.
- Demir, Y., & Kumcağız, H. (2020). Ergenlerde yeme tutum bozukluğunun öznel iyi oluş, depresyon, anksiyete ve stres üzerine etkisi. *International Journal of Field Education*, 6(1), 24–36. <https://doi.org/10.32570/ijofe.696583>
- Demirezen, E., & Coşansu, G. (2005). Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *STED*, 14(8), 174–178.
- Deng, R., Benckendorff, P., & Gannaway, D. (2020). Learner engagement in MOOCs: Scale development and validation. *British Journal of Educational Technology*, 51(1), 245–262. <https://doi.org/10.1111/bjet.12810>
- Desmet, P. M., & Schifferstein, H. N. (2008). Sources of positive and negative emotions in food experience. *Appetite*, 50(2-3), 290–301.
- Deveci, E., Doksat, N. G., Yektaş, & Doksat, K. (2016). Üniversite öğrencisi kızların yeme tutumlarının duygudurum bozukluğu ile ilişkisi. *Anatolian Clinic*, 21(2), 129–134.

- Develioglu, M., & Kahraman, S. (2020). Benliğin evi olarak beden: Yeme sorunlarının öznel deneyiminin incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 41(2), 615–644. <https://doi.org/10.26650/SP2020-847131>
- Didonna, F. (Ed.). (2009). *Clinical handbook of mindfulness*. New York: Springer, <https://www.researchgate.net/> sayfasından erişilmiştir.
- Dimidjian, S., & Linehan, M. M. (2003). Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 166–171.
- Dorsch, F. (1987). *Psychologisches Wörterbuch* (11. basım). Bern: Verlag Hans Huber.
- Droutman, V., Golub, I., Oganessian, A., & Read, S. (2018). Development and initial validation of the Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS). *Personality and Individual Differences*, 123, 34–43.
- Dunkley, T. L., Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2001). Examination of a model of multiple sociocultural influences on adolescent girls' body dissatisfaction and dietary restraint. *Adolescence*, 36(142), 265–280.
- Eggen, P., & Kauchak, D. (1992). *Educational psychology: Classroom connections*. New York: Macmillan.
- Ellis, H. C., & Hunt, R. R. (1993). *Fundamentals of cognitive psychology*. Oxford: Brown and Benchmark Publishers.
- Er, N. (2002). Bellek. In H. B. Ayvaşık & M. Sayıl (Eds.), *Understanding Psychology* (3rd ed., pp. 245–281). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Erdoğan, P., & Ünüsan, N. (2022). Tıkınırcasına yeme bozukluğunda güncel yaklaşımlar: Bilinçli farkındalık ve yeme farkındalığı uygulamaları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 50(3), 95–102. <https://doi.org/10.33076/2022.BDD.1556>
- Ergüney-Okumuş, F. E., & Sertel-Berk, H. Ö. (2019). Yeme Tutum Testi kısa formunun (YTT-26) üniversite örnekleminde Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 40(1), 57–78.

- Esteban-Gonzalo, L., Turner, A. I., Torres, S. J., Esteban-Cornejo, I., Castro-Pinero, J., Delgado-Alfonso, A., & Veiga, O. L. (2019). Diet quality and well-being in children and adolescents: The UPveDOWN longitudinal study. *British Journal of Nutrition*, 121(2), 221–231.
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., Doll, H. A., O'Connor, M. E., Bohn, K., Hawker, D. M., & Palmer, R. L. (2009). Transdiagnostic cognitive-behavioral therapy for patients with eating disorders: A two-site trial with 60-week follow-up. *American Journal of Psychiatry*, 166(3), 311–319.
- Farahani, P. (2014). Sex/gender disparities in randomized controlled trials of statins: The impact of awareness efforts. *Clinical and Investigative Medicine*, 37(3), 163–171.
- Fazio, R. H. (1990). Multiple processes by which attitudes guide behavior: The MODE model as an integrative framework. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 23, pp. 75–109). New York: Academic Press.
- 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.
- Fung, J., Guo, S., Jin, J., Bear, L., & Lau, A. (2016). A pilot randomized trial evaluating a school-based mindfulness intervention for ethnic minority youth. *Mindfulness*, 7, 819–828.
- Germer, C. K. (2005). Teaching mindfulness in therapy. *Mindfulness and Psychotherapy*, 1(2), 113–129.
- Gizem, K. (2020). Can mindful eating help us when we struggle with eating? Mindful eating replaces diets. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(1), 72–77.
- Glynn, S., & Ruderman, A. (1986). The development and validation of an Eating Self-Efficacy Scale. *Cognitive Therapy and Research*, 10(4), 403–420.
- Godsey, J. (2013). The role of mindfulness-based interventions in the treatment of obesity and eating disorders: An integrative review. *Complementary Therapies in Medicine*, 21(4), 430–439.

Gönenir Erbay, L., & Seçkin, Y. (2016). Yeme bozuklukları. *Güncel Gastroenteroloji*, 20(4), 473–477.

Gözalan, E., & Koçak, N. (2014). Oyun Temelli Dikkat Eğitim Programının 5-6 Yaş Çocukların Kelime Bilgi Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2014(4), 115-121.

Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460–476.

Green, J. P., & Lynn, S. J. (2018). *Cognitive-behavioral therapy, mindfulness, and hypnosis for smoking cessation: A scientifically informed intervention*. New York: John Wiley & Sons.

Grinnell, S., Greene, G., Melanson, K., Blissmer, B., & Lofgren, I. E. (2011). Anthropometric and behavioral measures related to mindfulness in college students. *Journal of American College Health*, 59(6), 539–545.

Haines, J., Haycraft, E., Lytle, L., Nicklaus, S., Kok, F. J., Merdji, M., & Hughes, S. O. (2019). Nurturing children's healthy eating: Position statement. *Appetite*, 137, 124–133.

Hamurcu, P., & Taş, D. (2022). Sağlık çalışanlarında yeme farkındalığı düzeyinin belirlenmesi: Zeynep Kâmil kadın ve çocuk hastalıkları eğitim araştırma hastanesi örneği. *Batı Karadeniz Tıp Dergisi*, 6(1), 96–105.

Heatherton, T. F., Herman, C. P., & Polivy, J. (1991). Effects of physical threat and ego threat on eating behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1), 138–143.

Hendrickson, K. L., & Rasmussen, E. B. (2017). Mindful eating reduces impulsive food choice in adolescents and adults. *Health Psychology*, 36(3), 226–237.

Hofmann, S. G., & Gómez, A. F. (2017). Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. *Psychiatric Clinics*, 40(4), 739–749.

Hooker, K. E., & Fodor, I. E. (2008). Teaching mindfulness to children. *Gestalt Review*, 12(1), 75–91.

Hulbert-Williams, L., Nicholls, W., Joy, J., & Hulbert-Williams, N. (2014). Initial validation of the Mindful Eating Scale. *Mindfulness*, 5(6), 719–729.

Iguacel, I., Gasch-Gallen, A., Ayala-Marin, A. M., Miguel-Etayo, D., & Moreno, L. A. (2021). Social vulnerabilities as risk factors for childhood obesity development and their role in prevention programs. *International Journal of Obesity*, 45(1), 1–11.

Ingraham, J. (2016). Olmsted, Larry. *Real Food/Fake Food: Why You Don't Know What You're Eating and What You Can Do About It*. Library Journal, 141(12), 101–102.

Jalali-Farahani, S., Chin, Y. S., Mohd Nasir, M. T., & Amiri, P. (2015). Disordered eating and its association with overweight and health-related quality of life among adolescents in selected high schools of Tehran. *Child Psychiatry and Human Development*, 46, 485–492.

Jones, J. M., Bennett, S., Olmsted, M. P., Lawson, M. L., & Rodin, G. (2001). Disordered eating attitudes and behaviors in teenaged girls: A school-based study. *CMAJ*, 165(5), 547–552.

Jordan, C. H., Wang, W., Donatoni, L., & Meier, B. P. (2014). Mindful eating: Trait and state mindfulness predict healthier eating behavior. *Personality and Individual Differences*, 68, 107–111.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Mindfulness-based stress reduction: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Hachette UK.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.

Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York: Hachette UK.

Karadağ, M. G., Elibol, E., Yıldiran, H., Akbulut, G., Çelik, M. G., Değirmenci, M., Söğüt, M., Güneş, M., & Dinler, M. F. (2016). Sağlıklı yetişkin bireylerde yeme tutum ve ortorektik davranışlar ile obezite arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Gazi Medical Journal*, 27, 107–114.

Karaduman, B. D. (2004). Dikkat toplama eğitim programının ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin dikkat toplama düzeyi, benlik algısı ve başarı düzeylerine etkisi. (Doktora Tezi) <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Karasar, N. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemi - Kavramlar İlkeler Teknikler*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

Kearney, D. J., McDermott, K., Malte, C., Martinez, M., & Simpson, T. L. (2012). Association of participation in a mindfulness program with measures of PTSD, depression, and quality of life in a veteran sample. *Journal of Clinical Psychology*, 68(1), 101–116.

Khan MA, Moverley Smith JE. "Covibesity," a new pandemic. *Obes Med*. 2020 Sep;19:100282.

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(5), 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.

Koca, T., Akcam, M., Serdaroglu, F., & Dereci, S. (2017). Breakfast habits, dairy product consumption, physical activity, and their associations with body mass index in children aged 6–18. *European Journal of Pediatrics*, 176(9), 1251–1257.

Konttinen, H., Haukkala, A., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., & Jousilahti, P. (2009). Eating styles, self-control, and obesity indicators: The moderating role of obesity status and dieting history on restrained eating. *Appetite*, 53(1), 131–134.

Kostova, T., Beugelsdijk, S., Richard Scott, W., Kunst, V. E., Chua, C. H., & Marc van Essen, M. (2020). The construct of institutional distance through the lens of different institutional perspectives: Review, analysis, and recommendations. *Journal of International Business Studies*, 51, 467–497.

Köse, G., Tayfur, M., Birincioğlu, İ., & Dönmez, A. (2016). Adaptation study of the mindful eating questionnaire (MEQ) into Turkish. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 5(3), 125–134. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.250644>

- Kudubes, A. A., Ayar, D., Bektas, İ., & Bektas, M. (2022). Predicting the effect of healthy lifestyle belief on attitude toward nutrition, exercise, physical activity, and weight-related self-efficacy in Turkish adolescents. *Archives de Pédiatrie*, 29(1), 44–50.
- Kumar, S., Croghan, I. T., Biggs, B. K., Croghan, K., Prissel, R., Fuehrer, D., ... & Sood, A. (2018). Family-based mindful eating intervention in adolescents with obesity: A pilot randomized clinical trial. *Children*, 5(7), 93.
- Kuseyri, G., & Kızıltan, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde yeme farkındalığı ve sezgisel yeme davranışının beslenme durumu üzerine etkisi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(3), 202–219.
- Kutlu, N., Ekin, M. M., Alav, A., Ceylan, Z., & Meral, R. (2021). Research on determining the change in the nutritional habit of individuals during the Covid-19 pandemic period. *International Journal of Social, Political and Economic Research*, 8, 173–187.
- Kutluay-Merdol, T. (2012). Tarih öncesi ve sonrası dönemlerde beslenme uygulamalarında oluşan değişimlere genel bakış. *Beslenme Antropolojisi*, 1, 1–10.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1–9.
- Lattimore, P., Fisher, N., & Malinowski, P. (2011). A cross-sectional investigation of trait disinhibition and its association with mindfulness and impulsivity. *Appetite*, 56(2), 241–248.
- Lindberg, L., & Hjern, A. (2003). Risk factors for anorexia nervosa: A national cohort study. *International Journal of Eating Disorders*, 34(4), 397–408.
- Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training: Manuale*: Cortina.
- Loth, K., van den Berg, P., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2008). Stressful life events and disordered eating behaviors: Findings from Project EAT. *Journal of Adolescent Health*, 43(5), 514–516.
- Lundahl, A., Wahlstrom, L. C., Christ, C. C., & Stoltenberg, S. F. (2015). Gender differences in the relationship between impulsivity and disordered eating behaviors and attitudes. *Eating Behaviors*, 18, 120–124.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1–11.

Manesch, I., Moreno, L. A., Ruperez, A. I., Jimeno, A., Miguel-Berges, M. L., Widhalm, K., Kafatos, A., Molina-Hidalgo, C., Molnar, D., & Gottrand, F. (2022). Eating behavior associated with food intake in European adolescents participating in the HELENA study. *Nutrients*, 14, 3033. <https://doi.org/10.3390/nu14153033>

Manore, M. M., Patton-Lopez, M. M., Meng, Y., & Wong, S. S. (2017). Sport nutrition knowledge, behaviors and beliefs of high school soccer players. *Nutrients*, 9(4), 350.

Mathieu, J. (2009). What should you know about mindful and intuitive eating? *Journal of the American Dietetic Association*, 109(12), 1982–1987.

Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, L. M., Griffin, L. M., Biegel, G., Roach, A., & Saltzman, A. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3(4), 291–307. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0094-5>

Miller, C. K. (2017). Mindful eating with diabetes. *Diabetes Spectrum*, 30(2), 89–94.

Moitra, P., Madan, J., & Verma, P. (2021). Impact of a behaviorally focused nutrition education intervention on attitudes and practices related to eating habits and activity levels in Indian adolescents. *Public Health Nutrition*, 24(9), 2715–2726.

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.

Moreno-Jiménez, J. E., Rodríguez-Carvajal, R., Garcia-Rubio, C., Castillo-Gualda, R., & Montero, I. (2021). Long-term effectiveness of a mindfulness-based intervention (MBI) program for stuttering: A case study. *Clínica y Salud*, 32(2), 55–63.

Oktar, İ., & Şanlıer, N. (2003). İlköğretim okullarında uygulanan beslenme programları ve öğrencilerin beslenme davranışları ile ilgili öğretmen ve yöneticilerin görüşleri. *Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi/Mesleki Eğitim Dergisi*, 2, 1–8.

Orbatu, D. S. (2020). İzmir ili lise çağı çocuklarında yeme farkındalığının değerlendirilmesi. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 30(1), 19–27.

Ott, E. (1994). *Das Konzentrationsprogramm: Konzentrationsschwäche überwinden - Denkvermögen steigern*. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Outland, L. (2010). Intuitive eating: A holistic approach to weight control. *Holistic Nursing Practice*, 24(1), 35–43.

Özer, A., Gençtanırım, D., & Ergene, T. (2011). Türk lise öğrencilerinde okul terkinin yordanması: Aracı ve etkileşim değişkenleri ile bir model testi. *Education in Science: The Bulletin of the Association for Science Education*, 36(161), 302.

Özer, S., Bozkurt, H., Sönmezgöz, E., Bilge, S., Yılmaz, R., & Demir, O. (2014). Obezite tanılı çocuklarda yeme davranışının değerlendirilmesi. *Journal of Child*, 14(2), 66–71.

Özkan, N., & Bilici, S. (2018). Yeme davranışında yeni yaklaşımlar: Sezgisel yeme ve yeme farkındalığı. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 16–24.

Özmen, D., Çetinkaya, A. Ç., Ergin, D., Şen, N., & Erbay, P. D. (2007). Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığını denetleme davranışları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(2), 98–105.

Özyalçın, B., & Yılmaz, S. (2022). Yemekte küçük bir gurme olun: Çocuklarda ve adölesanlarda yeme farkındalığı. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(1), 355–362.

Özyeşil, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık, kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Unpublished doctoral dissertation, Selçuk University, Institute of Social Sciences, Department of Educational Sciences, Psychological Counseling and Guidance*.

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).

Parry-Jones, W. L. (1991). Adolescent psychoses: Treatment and service provision. *Archives of Disease in Childhood*, 66(12), 1459.

Pekcan, G. (2004). Adolesan döneminde beslenme. *Klinik Çocuk Forumu*, 4(1), 38–47.

Pekcan, G. (2008). Beslenme durumunun saptanması. In *Diyet El Kitabı* (pp. 67–141).

Pierson, S., Goto, K., Giampaoli, J., Hart, S., & Wylie, A. (2019). Impacts of a mindful eating intervention on healthy food-related behaviors and mindful eating practices among

elementary school children: A pilot study. *California Journal of Health Promotion*, 17(2), 41–50.

Power, Y., Power, L., & Canadas, M. B. (2008). Low socioeconomic status predicts abnormal eating attitudes in Latin American female adolescents. *Eating Disorders*, 16(2), 136–145.

Rapoport, L., Clark, M., & Wardle, J. (2000). Evaluation of a modified cognitive-behavioural programme for weight management. *International Journal of Obesity*, 24(12), 1726–1737.

Rapp, G. (1982). *Aufmerksamkeit und Konzentration: Erklärungsmodelle, Störungen, Handlungsmöglichkeiten*. Klinkhardt.

Richards, K., Campenni, C., & Muse-Burke, J. (2010). Self-care and well-being in mental health professionals: The mediating effects of self-awareness and mindfulness. *Journal of Mental Health Counseling*, 32(3), 247–264.

Rohner, R. P., Khaleque, A., & Cournoyer, D. E. (2005). Parental acceptance–rejection: Theory, methods, cross-cultural evidence, and implications. *Journal of the Society for Psychological Anthropology*, 33(3), 299–334.

Russel, G. (1979). Bulimia nervosa: An ominous variant of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9, 424–444.

Sanger, K. L., & Dorjee, D. (2015). Mindfulness training for adolescents: A neurodevelopmental perspective on investigating modifications in attention and emotion regulation using event-related brain potentials. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 15(3), 696–711. <https://doi.org/10.3758/s13415-015-0354-7>

Sarıçalı, M., & Satıcı, S. A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılganlık ilişkisinde utangaçlığın aracı rolü. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 655–670.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.

Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2014). Are there risks associated with using mindfulness for the treatment of psychopathology? *Clinical Practice*, 11(4), 389–392.

Sırmacı, S. (2023). *Yeme tutumu ve mizaç ilişkisi* [Master's thesis, Üsküdar University, Institute of Social Sciences, Istanbul].

Siegel, D. J. (2009). Mindful awareness, mindsight, and neural integration. *The Humanistic Psychologist*, 37(2), 137.

Spadaro KC, Davis KK, Sereika SM, Gibbs BB, Jakicic JM, Cohen SM. Effect of mindfulness meditation on short-term weight loss and eating behaviors in overweight and obese adults: A randomized controlled trial. *J Complement Integr Med*. 2017 Dec 5;15(2)

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.

Sağlık Bakanlığı. (2020). *Türkiye'ye özgü beslenme rehberi*. <https://hsgm.saglik.gov.tr/sayfasından-erişilmiştir>.

Tam, C. K., Ng, C. F., Yu, C. M., & Young, B. W. (2007). Disordered eating attitudes and behaviors among adolescents in Hong Kong: Prevalence and correlates. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 43(12), 811–817.

Tanofsky-Kraff, M., Cohen, M. L., Yanovski, S. Z., Cox, C., Theim, K. R., Keil, M., ... & Yanovski, J. A. (2006). A prospective study of psychological predictors of body fat gain among children at high risk for adult obesity. *Pediatrics*, 117(4), 1203–1209.

Tanrıverdi, D., Savaş, E., Gönüllüoğlu, N., Kurdal, E., & Balık, G. (2011). Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Gaziantep Medical Journal*, 17(1), 33–39.

Tanrikulu, M. A., Agirbasli, M., & Berenson, G. (2017). Primordial prevention of cardiometabolic risk in childhood. *Hypertension: From Basic Research to Clinical Practice*, 956:489–496.

Tao, X., Shao, Y., Xu, D., Huang, Y., Yu, X., Zhong, T., ... & Xiao, Y. (2022). Dietary patterns and nutrient intake in university students of Macao: A cross-sectional study. *Nutrients*, 14(17), 3642.

Tayfur M. (2014) Beslenme Ve Diyetetik Alanında Bilginin Güvenilirliği, Diyetisyenin çalışma rehberi içinde (s.424-425). Ankara: Hatiboğlu Yayınları

Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 70*(2), 275.

Turnbull, S., Ward, A., Treasure, J., Jick, H., & Derby, L. (1996). The demand for eating disorder care: An epidemiological study using the general practice research database. *The British Journal of Psychiatry, 169*(6), 705–712.

Türk Dil Kurumu. (2018). *Güncel Türkçe sözlük*. Ankara: TDK. <http://www.tdk.gov.tr>. sayfasından erişilmiştir.

Türkmen, G. (2021). *Saldırganlık ve yeme tutumları arasındaki ilişkide duygusal yemenin aracı rolü* [Master's thesis, Arel University, Institute of Graduate Education, Istanbul].

Tylka, T. L. (2006). Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. *Journal of Counseling Psychology, 53*(2), 226.

Tylka, T. L., Russell, H. L., & Neal, A. A. (2015). Self-compassion as a moderator of thinness-related pressures' associations with thin-ideal internalization and disordered eating. *Eating Behaviors, 17*, 23–26.

Uçar, A., & Türker, P. F. (2021). Lise öğrencilerinde hedonik açlık ve yeme farkındalığının beslenme durumu ile ilişkisi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 6*(2), 165–178.

Ünsal, A., Ayrancı, Ü., Arslan, G., Tozun, M., & Çalik, E. (2010). Kütahya, Türkiye'deki erkek ve kız öğrenciler arasındaki depresyon ve yeme bozuklukları arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 11*(2), 112.

Van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P., & 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.

Vançelik, S., Önal, S. G., Güraksın, A., & Beyhun, E. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6*(4), 242–248.

Wansink, B. (2004). Environmental factors that increase the food intake and consumption volume of unknowing consumers. *Annual Review of Nutrition, 24*(1), 455–479.

Wardle, J., Steptoe, A., Oliver, G., & Lipsey, Z. (2000). Stress, dietary restraint and food intake. *Journal of Psychosomatic Research*, 48(2), 195–202.

Warren, J. M., Smith, N., & Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: Effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition Research Reviews*, 30(2), 272–283.

World Health Organization. (2002). *The world health report 2002: reducing risks, promoting healthy life*. World Health Organization.

World Health Organization. (2015). *Global technical strategy for malaria 2016–2030*. <https://www.who.int/docs/default-source/documents/global-technical-strategy-for-malaria-2016-2030.pdf> sayfasından erişilmiştir.

World Health Organization. (2019). *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187> sayfasından erişilmiştir.

World Health Organization. (2020). Noncommunicable diseases: Childhood overweight and obesity. <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/noncommunicable-diseases-childhood-overweight-and-obesity> sayfasından erişilmiştir.

Wylie, A., Pierson, S., Goto, K., & Giampaoli, J. (2018). Evaluation of a mindful eating intervention curriculum among elementary school children and their parents. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 50(2), 206–208.

Yaycı, L. (2007). *İlköğretim dördüncü sınıf öğrencilerinde seçici ve yoğunlaştırılmış dikkat becerilerinin geliştirmeye dayalı bir programın etkililiğinin sınanması* (Doktora Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Yılmaz, E., & Özkan, S. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(6), 87–104.

Yılmaz, E., Yılmaz, İ., Uran, H. (2007). Gıda Maddeleri Tüketiminde Medyanın Rolü: Tekirdağ İli Örneği. *Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi*. (3) 9-14.

Yurtören, D. D. (2021). Öz şefkat, yeme tutumu, sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile vücut algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Zervos, K., Koletsi, M., Mantzios, M., Skopeliti, N., Tsitsas, G., & Naska, A. (2022). An eight-week mindful eating program applied in a Mediterranean population with overweight or obesity: The EATT Intervention Study. *Psychological Reports*, 125(2), 1011–1040.

Zinn, J. K. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York:Hachette UK



EKLER



EK 1. İl Millî Eğitim Müdürlüğü İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 15.05.2024-E.947905



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-59090411-44-102229452
Konu : Anket ve Araştırma İzni (Salih
Süha SADIÇ)

14.05.2024

GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi.
b) Valilik Makamının 10.05.2024 tarihli ve 102064287 sayılı oluru.

Valilik Makamının Anket ve Araştırma İzni konulu ilgi (b) oluru ve kullanılması uygun görülen ölçme araçlarının Müdürlüğümüzce mühürlenmiş örnekleri ekte gönderilmiştir.

İlgi (a) genelgenin 28. maddesinde; "Araştırma uygulama izni alan kamu kurum ve kuruluşları, uluslararası kuruluşlar, üniversiteler, sivil toplum kuruluşları ve araştırmacılar tamamladıkları bilimsel araştırma ile ilgili sonuç raporlarını, izni aldıkları ilgili birime çalışma bitiminden itibaren 30 gün içerisinde göndereceklerdir." ifadesi yer almaktadır.

Olur gereğince işlem yapılması ve araştırma sonuç raporunun ekte sunulan örneğe göre Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Şubesine gönderilmesi hususlarında gereğini arz ederim.

Ayşe Nur ÇALIKÇI
İl Millî Eğitim Müdürü a.
Şube Müdürü

Ek:
1- Valilik Oluru (1 Sayfa)
2- Rapor Örneği
3- Ölçekler

EK 2. Gazi Üniversitesi Etik Komisyon İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 15.04.2024-E.922658



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Komisyonu



Sayı : E-77082166-302.08.01-922658
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

15.04.2024

DAĞITIM YERLERİNE

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Ana Bilim Dalı **Yüksek Lisans Öğrencisi Salih Suha SADIÇ'ın, Prof.Dr.Leyla ÖZGEN'in** danışmanlığında yürüttüğü *"Ergenlerde Bilinçli Farkındalık ile Yeme Farkındalığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"* adlı tez çalışması ile ilgili konu Komisyonumuzun **26.03.2024** tarih ve **06** sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Araştırma Kod No: 2024 - 558

Prof. Dr. İsmail KARAKAYA
Komisyon Başkanı

Ek:1 Liste
DAĞITIM
Gereği:
Sayın Prof. Dr. Leyla ÖZGEN

Bilgi:
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

EK 3. Ergen ve Yetişkinler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği İzni

26.02.2024 16:53

Gmail - Re: Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği



Re: Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği

1 message

!

Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeğinizi, öğrencimin yüksek lisans tezinde kullanmak isterim. Bunun için öncelikle izninizi ve ölçeğe yer alan maddelerin açıklamasını bize gönderebilirseniz çok sevinirim.

Sarıçam, H., & Çelik, İ. (2018). Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EYBFÖ) Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *VIII. Uluslararası Eğitimde Araştırmalar Kongresi – ICRE 2018 Özet Kitabı* (ID:18390). Manisa, Türkiye.

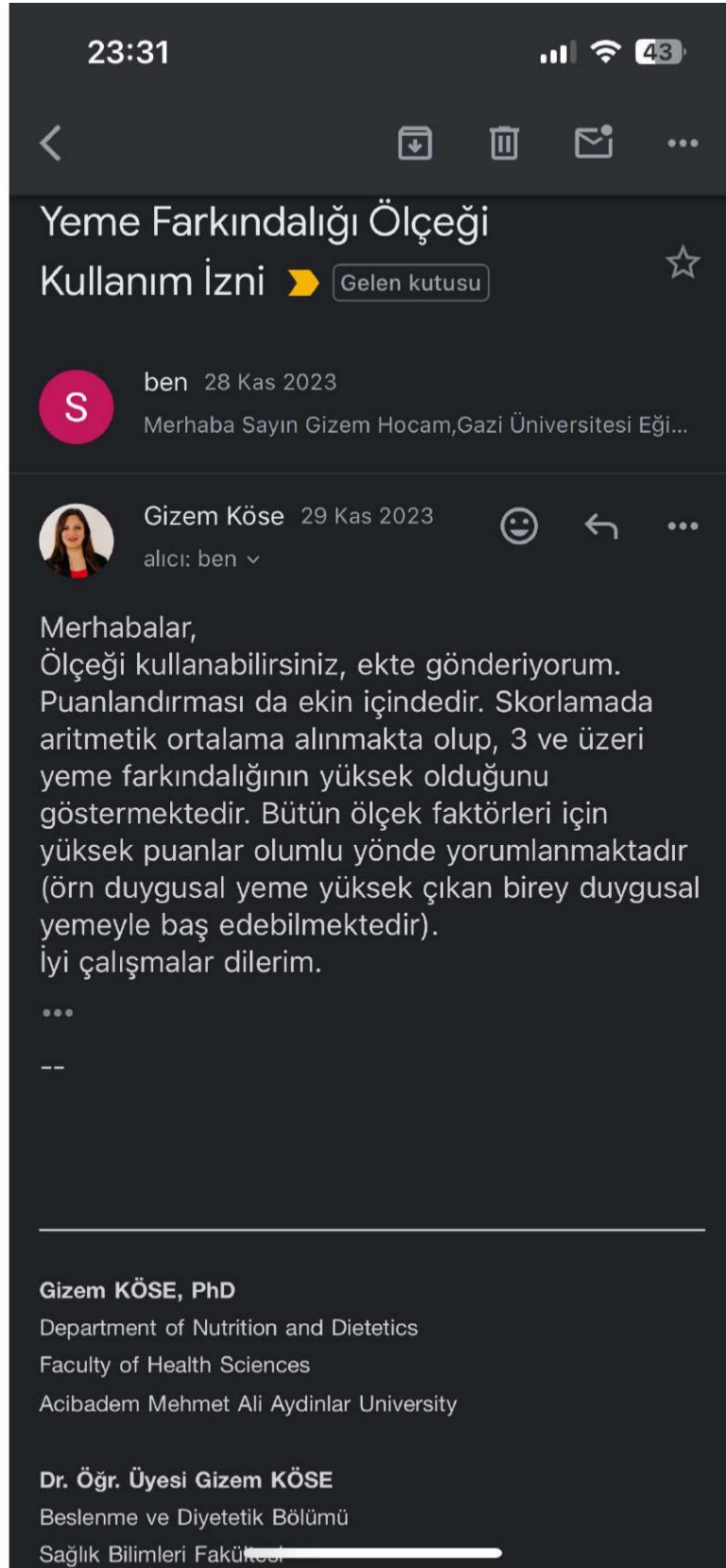
Şimdiden katkılarınız ve dönüş e meiliniz için teşekkür eder,
İyi Çalışmalar Dilerim

–

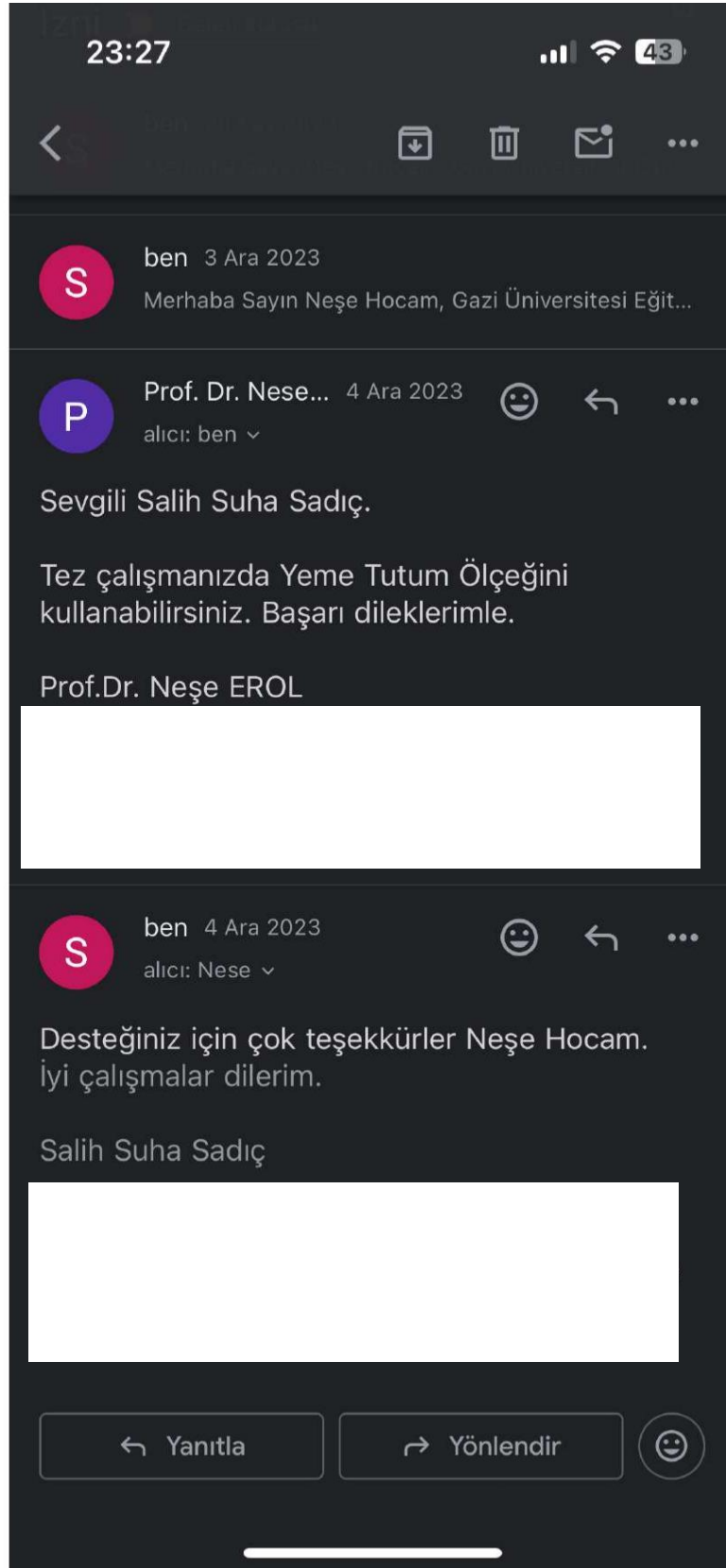
Prof. Dr. Leyla OZGEN

Health Science Faculty

EK 4. Yeme Farkındalığı Ölçeği İzni



EK 5. Yeme Tutum Testi (YTT-26) İzni



EK 6. Gönüllü Olur Formu

Değerli katılımcılar,

Bu Çalışma Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Öğrencisi **Salih Suha Sadıç**'ın tez çalışmasıdır. Çalışmada **“Ergenlerde Bilinçli Farkındalık İle Yeme Farkındalığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”** amaçlanmıştır. Çalışma sizinle ilgili kimlik bilgilerinizi içermemektedir. Bilgiler araştırma dışında herhangi bir neden için kullanılmayacak ve gizli tutulacaktır. Gönüllü olarak katılacağınız bu çalışmada sizinle ilgili bilgileri doğru vermekle sorumlu olacaksınız. Araştırmaya katılmayı reddedebilirsiniz veya çalışma yürütücüsü ile iletişime geçerek araştırmadan ayrılabilirsiniz. Çalışmama katkılarınızdan dolayı teşekkür eder, size ve ailenize sağlıklı, huzurlu bir yaşam dilerim. Araştırmacı “Salih Suha Sadıç” tarafından araştırmanın amacı, özelliği, yararları ve yöntemi açıklandı. Bu açıklamaları anladım ve gönüllülükle kabul ettim.

Gönüllünün;

Tanık/vekil;

Adı Soyadı:

Adı/Soyadı:

İmzası:

İmzası:

Telefon:

Telefon:

Açıklamaları yapan araştırmacının Adı Soyadı, imzası,

Tarih :

EK 7. Ergen ve Yetişkinler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Maddeler	1 Hiçbir Zaman Doğru Değil	2 Nadiren Doğru	3 Bazen Doğru	4 Genellikle Doğru	5 Her Zaman Doğru
*1. Çevrendeki binaların ve manzaranın (örn; ağaç vb.) detaylarını hangi sıklıkta fark edersin?					
2. Nefes alıp verişimin (ya da kalp atışımın) yavaşlaması ya da hızlanması gibi bedenimdeki değişiklikleri fark ederim.					
3. Kaslarımın gergin ya da gevşemiş olup olmadığını fark ederim.					
4. Duş aldığım ya da banyo yaptığım zaman, suyun bedenimde oluşturduğu hissi fark ederim.					
5. Saçımı savuran rüzgar ya da yüzüme vuran güneş gibi fiziksel duyumlara dikkat ederim.					
6. Saatlerin tik takı, kuşların cıvılaması ya da arabaların geçişi gibiseler dikkat ederim.					
7. Çevremdeki kokuları fark ederim.					
8. Renkler, şekiller, dokular ya da ışık ve gölgeden oluşan desenler gibi doğadaki sanat unsurlarını fark ederim.					
9. Ruh halim değişmeye başladığı zaman bunu fark ederim.					
10. Sınıfta, derste ya da bir iş toplantısında önemli bir şeyi kaçırdığımı fark ettiğim zaman hangi sıklıkta kendine kızsın?					
11. Sınıfta, derste ya da bir iş toplantısında önemli bir şeyi kaçırdığımı fark ettiğim zaman hangi sıklıkta kaçırdığım şeyin sonuçlarını düşünürsün?					
12. Sınıfta, derste ya da bir iş toplantısında önemli bir şeyi kaçırdığımı fark ettiğim zaman hangisıklıkta kaçırdığım şeyi bulamayacağımdan dolayı endişe duyarsın?					
13. Fikir ve düşüncelerimin doğru ya da yanlış olup olmadığını değerlendirmeyi severim.					
14. Düşüncelerimin iyi ya da kötü olup olmadığını konusunda kararlar alırım.					

15. Deneyimlerimin iyi ve değerli ya da kötü ve değersiz olup olmadığını değerlendirme eğilimindeyim.					
16. Hissettiğim duyguların uygun olup olmadığını değerlendirme eğilimindeyim.					
17. Hissettiğim duygular bazen yanlış gibi görünüyor.					
18. Kendi kendime hissettiğim gibi hissetmemem gerektiğini söylerim.					
19. Kendi kendime düşündüğüm gibi düşünmemem gerektiğini söylerim.					



EK 8. Yeme Farkındalığı Ölçeği

Değerli katılımcı, bu anket sizin yeme alışkanlıklarınız ve farkındalığınız ile ilgilidir.					
Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen kutunun içine (X) işareti koyunuz.	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1. Besinlerin kalorileri hakkında bilgim vardır.					
2. Ana öğünümü ekmeksiz yiyemem.					
3. Lokmalarımı çiğnemedenden yutarım.					
4. Sevdiğim yiyeceklerden birini yerken, doydüğümü fark edemem.					
5. Fast food olmayan bir hayat düşünemiyorum.					
6. Çevremdekiler çok hızlı yemek yediğimi söyler.					
7. Gaz yapan yiyecekleri yemekten kaçınırım.					
8. Yemeden önce yiyeceklerin görüntüsü ve kokusundan keyif alırım.					
9. Dün akşam ne yediğimi hatırlayabilirim.					
10. Bir şey ikram edildiğinde düşünmeden yerim.					
11. Yüksek kalorili besinlerden uzak dururum.					
12. Protein içeriği yüksek besinleri yemeyi tercih ederim.					
13. Yediğim besinlerdeki ince tatları fark ederim.					
14. Birdenbire çok acıktığımı fark edip ne bulsam yiyecek duruma gelirim.					
15. Yediğim her lokmanın tadına varırım.					
16. Sık sık diyet yaparım.					
17. Tok olsam bile bir yiyeceğin aklımı çeldiği olur.					
18. Öğün saatlerim bellidir.					
19. Yemek yerken çatal yerine kaşık kullanırım.					
20. Bir öğünde daha fazla yiyemeyecek hale gelene kadar yerim.					
21. Evin bir yerlerinde dondurma, kurabiye ya da cips varken yemeden duramam.					

22. Moralim bozulunca ilk aklıma gelen şey yemek olur.					
23. Canım sıkılınca yerim.					
24. Sağlıklı beslenirim.					
25. Yemek çok sıcak ise biraz soğumasını beklerim.					
26. Yediğimi fark etmeden atıştırırım.					
27. Küçük lokmalarla yerim.					
28. Stresli hissettiğimde abur cubur yerim.					
29. Yerken otomatik pilota bağlarım.					
30. Mutlu olmak için çikolata yerim.					



EK 9. Yeme Tutum Testi (YTT-26)

Açıklama: Aşağıda yer alan formu doğru, dürüstçe ve mümkün olduğunca eksiksiz doldurunuz. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Tüm cevaplarınız gizli kalacaktır.

A. Bölümü: Aşağıdaki soruları tamamlayınız.

1) Doğum Tarihiniz : Gün: Yıl: Ay:

2) Cinsiyetiniz : Erkek Kadın

3) Boyunuz : cm.

4) Şu anki kilonuz:

5) En Yüksek Kilonuz (Hamilelik Hariç):

6) Yetişkinlikteki En Düşük Kilonuz:

7) İdeal Kilonuz:

B. Bölümü: Aşağıda yer alan her bir ifade için size uygun gelen bir şıkkı işaretleyiniz.

	Daima	Çok sık	Sık sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
1. Şişmanlamaktan ödüm kopar.						
2. Acıktığımda yemek yememeye çalışırım.						
3. Kendimi sürekli yemek düşünürken bulurum.						
4. Yemek yemeyi durduramadığımı hissettiğim zamanlar olur.						
5. Yiyeceğimi küçük parçalara bölerim.						
6. Yediğim yiyeceklerin kalorisini bilirim.						
7. Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım.						
8. Başkaları, benim daha fazla yememi tercih ediyorlar gibi gelir.						
9. Yemek yedikten sonra kusarım.						
10. Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım.						
11. Zayıf olma arzusu zihnimi meşgul eder.						
12. Egzersiz yaptığımda, harcadığım kalorileri düşünürüm.						
13. Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür.						
14. Vücudumda yağ birikeceği (şişmanlayacağım) düşüncesi zihnimi meşgul eder.						
15. Yemeklerimi yemek, başkalarınınkinden daha uzun sürer.						
16. Şekerli yiyeceklerden kaçınırım.						

17. Diyet (perhiz) yemekleri yerim.							
18. Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm.							
19. Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim.							
20. Yemek yeme konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissederim.							
21. Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok fazla zamanımı alır.							
22. Tatlı yedikten sonra rahatsız hissederim.							
23. Diyet yaparım.							
24. Midemin boş olmasından hoşlanırım.							
25. Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.							
26. Şekerli, yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım.							
C. Bölümü: Davranışsal Sorular: Geçtiğimiz 6 ayda;		Hiçbir zaman	Ayda bir	ya da daha az	Ayda 2-3 kez	Haftada bir kez	Haftada 2-6 kez
A	Durduramayacağınızı hissettiğiniz tıknırcasına yeme ataklarınız oldu mu?*						
B	Kilonuzu ve beden şeklinizi kontrol etmek için kendinizi kusturdunuz mu?						
C	Kilonuzu ve beden şeklinizi kontrol etmek için laksatif (barsak söktürücü), diyet hapları veya idrar söktürücü kullandınız mı?						
D	Kilo vermek ya da kilonuzu kontrol etmek için bir günde 60 dakikadan fazla egzersiz yaptınız mı?						
E	Geçtiğimiz 6 ayda 9 kilodan fazla verdiniz mi?	Evet			Hayır		

EK 10. Kişisel Bilgi Formu

1- Yaşınızı (belirtiniz)....

2- Cinsiyetiniz: 1) Erkek () 2) Kız ()

3- Vücut ağırlığınızı belirtiniz (kg):

4- Boy uzunluğunuzu belirtiniz (cm):

5) Anne /Baba eğitim durumunu ayrı ayrı belirtiniz, lütfen!

Soru	No	Durumu	Anne	Baba
S	1	Okur-yazar değil		
S	2	Okur-yazar		
S	3	İlkokul		
S	4	Ortaokul		
S	5	Lise		
S	6	Ön lisans		
S	7	Lisans		
S	8	Lisans üstü		

7) Kardeş sayısını belirtiniz, Lütfen! ...

8) Ailede kaçınıcı çocuksunuz?

1) İlk çocuk 2) İkinci çocuk 3) Üçüncü çocuk 4) Dördüncü çocuk



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR