



RESEARCH ARTICLE / ARAŞTIRMA YAZISI

The Role of Self Compassion and Mindful Eating in Predicting Eating Attitudes: A Comparatative Study

Yeme Tutumlarını Yordamada Öz Anlayış ve Yeme Farkındalığının Rolü: Karşılaştırmalı Bir Çalışma

Kübra Yalın¹, Selin Karaköse²

Abstract:

With the increase in the diagnosis of eating disorders in recent years, eating attitudes have been frequently investigated in the non-clinical sample. While mindful eating is known as a predictor of eating attitudes, it is known that self-compassion, which is a newly introduced concept in the literature, is closely related to mindful eating and eating attitudes. The aim of this study is to investigate the predictive role of self-compassion and mindful eating in eating attitudes in women who go to a dietitian and who do not. The sample of the study consisted of 435 female participants who voluntarily agreed to participate in the study, aged between 18-59 (M.=31.65, SD.=9.31), 230 (52.9%) and not 205 dieticians (47.1%). In addition to the Sociodemographic Information and Data Form, Eating Attitude Test (EAT), The Mindful Eating Questionnaire (MEQ) and The Self-Compassion Scale (SCS) were given to participants via online. Hierarchical regression analysis results demonstrated that the role of self-compassion and mindful eating have distinct role according to going/not going to dietitian. While mindful eating and self-compassion predicted eating attitudes among women who go to dietitian to lose weight, did not predict among women who do not. This difference highlight the importance of investigating these predictors in preventing eating disorders, noting that there are different predictors of eating attitudes between the risk group and the general population.

Keywords: Eating Disorders, Eating Attitudes, Mindful Eating, Self-Compassion, Self Judgement

¹Clinical Psychologist, İstanbul-Turkey, kbrayalin9@hotmail.com Orcid; 0000-0002-3936-6232.

²PhD, FMV Işık University, Department of Psychology, İstanbul-Turkey, selin.karakose@isikun.edu.tr Orcid; 0000-0001-8629-4422.

Address of Correspondence/Yazışma Adresi: Selin Karaköse, FMV Işık University, Department of Psychology, İstanbul, Turkey, E-mail: selin.karakose@isikun.edu.tr

Date of Received/Geliş Tarihi: 24.10.2021, **Date of Revision/Düzeltilme Tarihi:** 20.11.2021, **Date of Acceptance/Kabul Tarihi:** 05.11.2021, **Date of Online Publication/Çevrimiçi Yayın Tarihi:** 20.06.2022

Citing/Referans Gösterimi: Yalın, K. & Karaköse, S. (2022). The Role of Self Compassion and Mindful Eating in Predicting Eating Attitudes: A Comparatative Study, *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 4(2): 154-161

© 2022 The Author(s). Published by Cyprus Mental Health Institute / Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology (www.ktpdergisi.com). This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 license which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, provided the original work is properly cited and is not used for commercial purposes. <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Öz:

Son yıllarda yeme bozukluğu tanısında görülen artış ile birlikte, klinik olmayan örnekleme de yeme tutumları sıklıkla araştırılmaya başlanmıştır. Yeme farkındalığı, yeme tutumlarını yordayıcı bir faktör olarak bilinirken, alan yazına yeni kazandırılmış bir kavram olan öz anlayışın yeme farkındalığı ve yeme tutumları ile yakından ilişkili olduğu bilirse de bu değişkenleri bir arada inceleyen bir çalışma henüz alan yazında yer almamaktadır. Bu çalışmanın amacı, öz anlayış ve yeme farkındalığının yeme tutumlarını yordayıcı rolünü diyetisyene giden ve gitmeyen kadınlarda araştırmaktır. Çalışmanın örneklemini, çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 18-59 yaş arası (Ort.=31.65, SS=9.31), kilo vermek için diyetisyene giden 230 (%52.9) ve 205 diyetisyene gitmeyen (%47.1) toplam 435 kadın katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılara, Sosyodemografik Bilgi ve Veri Formu dışında, Yeme Tutum Testi (YTT-26), Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30), Öz Anlayış Ölçeği (ÖZAN) ve Yeme Tutum Testi (YTT-26) ile oluşturulmuş anket bataryası online olarak sunulmuştur. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre, yeme tutumlarını yordamada, öz anlayış ve yeme farkındalığının rolünün diyetisyene giden ve gitmeyen bireylerde farklılaştığı, kilo vermek için diyetisyene giden kadınlarda yeme farkındalığı ve öz yargılamanın yeme tutumlarını yordarken, diyetisyene gitmeyen kadınlarda yeme farkındalığı ve öz anlayışın yordayıcı rolü olmadığı bulunmuştur. Örneklem gruplarında görülen bu fark, yeme tutumlarında, risk grubu ile genel örneklem grubu arasında farklı yordayıcıların olduğuna dikkat çekerek, yeme bozukluğunu önlemede bu yordayıcıların araştırılmasının önemini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yeme Bozuklukları, Yeme Tutumları, Yeme Farkındalığı, Öz-Anlayış, Öz Yargılama

Giriş

Yeme bozuklukları, yeme tutumlarındaki bozulmalar ile kendini gösteren, zamanla kalıcı bir örüntü kazanan ve yaşamı ciddi yönde etkileyen bir psikiyatrik bozukluktur (Yurtsever ve Sütcü, 2017; Öyekçin ve Şahin, 2011; Agras, 2001). Aşırı ya da yetersiz gıda alımını içerebilen yeme bozukluklarının (Patrick, 2002), erkeklere oranla kadınlarda daha fazla görüldüğü bilinmektedir (Morrison, 2017; Keel ve Klump, 2003). Yeme tutumundaki bozulmalar ve değişimler süregelen bir örüntü kazandığında yeme bozuklukları gelişimine zemin hazırlamaktadır (Shaw ve Cassidy, 2020; Karadağ ve ark., 2016; Cordero ve Israel, 2009). Toplumdaki güzel anlayışının kişiler üzerinde ideal olarak hedeflenen ağırlığa ulaşmak için diyet yapmak ve kilo vermek ile ilgili riskli yeme davranışlarına neden olduğu bilinmektedir (Bozan, 2009). Kilo ile ilgili toplum baskısının beden memnuniyetsizliğine yol açarak, genellikle sağlıksız diyet davranışına neden olduğu (Güzey, 2014) ve yeme bozukluğu tanısına sahip pek çok bireyin kilo vermek için diyet yapma öyküsüne sahip olduğu dikkat çekmektedir (Pekcan ve ark., 2008). Bozulmuş yeme tutumlarıyla ilişkili faktörlerin belirlenmesinin, yeme bozukluğunun önlenmesinde önemli bir yeri olduğu bilinmektedir (Shaw ve Cassidy, 2020; Albertson ve ark., 2014). Bu nedenle, kısıtlı yeme davranışı ile kilo vermek için kontrolün aktif olduğu diyetisyene giden örneklem grubunun risk grubu olarak değerlendirilmesi ve bu gruba özgü araştırmalar yapılması gerekmektedir.

Yeme farkındalığı, kişinin yeme tutumları ve davranışları üzerine odak noktasını yöneltmesidir (Ortabatu, 2020). Tüm çevresel koşulları göz ardı ederek o anki duyu durumunun farkında olup, yenilen besine dair herhangi bir yargıda bulunmadan, açlık-tokluk durumuna dair değişiklikleri fark edip sadece tüketilen besine odaklanmaktadır (Özkan ve Bilici, 2018; Baer ve ark., 2005). Literatüre son yıllarda kazandırılan yeme farkındalığı kavramı ile yeme tutumlarıyla ilişkisine dair çalışmaların artış gösterdiği dikkat çekmektedir (Shaw ve Cassidy, 2020; Köse ve ark., 2016; Robinson ve ark., 2013).

Yapılan bu çalışmalar, yeme farkındalığının, yeme tutumlarındaki bozulmalar ile yakından ilişki olduğuna dikkat çekmektedir (Messer ve ark., 2021; Shaw ve Cassidy, 2020).

Alan yazına son yıllarda kazandırılmış ve farklı pek çok değişken ile ilişkisi incelenmeye başlamış bir diğer kavram ise öz anlayıştır (Bayar, 2019; Taylor ve ark., 2015). Kişinin kendine karşı değerlendirmelerinde yargılayıcı bir tutumun aksine daha anlayışlı olması öz anlayış olarak tanımlanmaktadır (Sarıcaoğlu ve Arslan, 2019; Dilmaç ve ark., 2009; Neff, 2003). Yeme tutumları ile öz anlayış arasında yürütülen kısıtlı sayıdaki çalışma, öz anlayışın rolüne dikkat çekmektedir (Karaoğlu ve Erzi, 2019). Öz anlayış düzeyleri yüksek olan kişilerin kendi olumsuz yönlerinin tamamen farkında olarak, kendilerini yargısız bir şekilde kabul etmelerinin yeme tutumlarındaki sapmaları azaltacağı öngörülmektedir (Bayar, 2019; Neff, 2003).

Öz anlayışın, bedene ilişkin olumsuz değerlendirmeleri azalttığı, yeme davranışlarında daha işlevsel tutumları arttırdığı ifade edilmektedir (Albertson ve ark., 2014; Berry ve ark., 2010). Alan yazında yeni yapılan bir çalışmada yeme farkındalığı ve öz anlayışın birbirleriyle ilişkili olduğu ve yeme tutumlarını yordadığı belirtilmiştir (Shaw ve Cassidy, 2020). Ancak ülkemizde henüz bu değişkenleri birlikte inceleyen bir çalışma yürütülmemiştir. Alan yazındaki bu boşluğa katkı sunmak amacıyla, bu çalışma beden ve yeme ile uğraşın aktif olması nedeniyle kısıtlı yeme davranışı gösterme eğiliminde olup, yeme bozuklukları için risk grubu olarak bilinen kilo vermek için diyetisyene giden bir grup kadın örneklem grubu ile karşılaştırma amaçlı diyetisyene gitmeyen bir grup kadın örneklem grubunda, yeme tutumlarını yordamada, yeme farkındalığı ve öz anlayışının birlikte yordayıcı rolünü araştırmaktadır. Bu amaç doğrultusunda, her iki örneklem grubunda bozulmuş yeme tutumlarını yordamada, yeme farkındalığı ve öz anlayışın yordayıcı rolünün açığa konması amaçlanmıştır.

Yöntem**Çalışma Örnekleme**

Bu çalışmanın örneklemini 18-59 yaş arasında (M=31.65, SS=9.31), kilo vermek için diyetisyene giden 230 (%52.9) ve diyetisyene gitmeyen 205 (%47.1) toplam 435 kadın katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmanın ölçme kriterleri her iki örneklem grubu için 18 yaş üzeri ve kadın olmak, diyetisyene giden örneklem grubu için ise ankete katılım

sırasında kilo vermek için diyetisyene gidiyor olmak olmak şeklinde belirlenmiştir. Diyetisyene giden örneklem grubu için dışlama kriteri, kilo almak için diyetisyene gitmek olarak belirlenmiştir. Bunun dışında her iki örneklem grubu içinde anket bataryasını tamamlamamış olmak dışlama kriteri olarak belirlenmiştir. Her iki örneklem grubuna dair katılımcıların sosyodemografik verilerine ve bilgilerine dair bilgileri Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik ve Diğer Verilerine Dair Bilgileri

	Kilo vermek için diyetisyene gidenler		Diyetisyene gitmeyenler		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Kadın	230	52.9	205	47.1	435	100
Değişkenler	Kilo vermek için diyetisyene gidenler		Diyetisyene gitmeyenler		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Yaş						
18-24 yaş	56	24.3	52	25.4	108	49.7
25-35 yaş	104	45.2	87	42.4	191	87.6
36-45 yaş	52	22.6	42	20.5	94	43.1
46 yaş ve üzeri	18	7.8	24	11.7	42	19.5
Eğitim durumu						
Lise ve altı mezunu	86	37.4	81	39.5	167	76.9
Üniversite ve üzeri mezunu	144	62.6	124	60.5	268	123.1
Algılanan aile gelir düzeyi						
Alt ve Alt- Orta	22	10.1	20	10.1	44	20.2
Orta	123	56.4	107	53.8	230	110.2
Orta- Yüksek ve Yüksek	73	33.5	72	36.2	145	69.7
Medeni durum						
Evli	119	51.7	87	42.4	206	94.6
Bekar/ Boşanmış/ Dul	111	48.3	118	57.6	229	105.9
Daha önce diyetisyene gitme durumu						
Evet	192	83.5	90	43.9	282	127.4
Hayır	38	16.5	115	56.1	153	72.6
Psikiyatrik tanı alma						
Evet	26	11.3	22	10.7	48	22
Hayır	204	88.7	183	89.3	387	178
Tanı isimleri						
Anksiyete ve depresyon	2	0.9	1	0.5	3	1.5
Bipolar	1	0.4	0	0	1	0.4
Borderline kişilik bozukluğu	1	0.4	0	0	1	0.4
Depresyon	6	2.6	3	1.5	9	4.1
Kayıp bozukluğu	11	4.8	12	5.9	23	10.7
Travma sonrası stres bozukluğu	0	0	1	0.5	1	0.5
Beden kitle indeksi durumu (BKİ- kg/m ²)						
Zayıf (BKİ <18.5)	3	1.3	9	4.4	12	5.7
Normal Kilo (18.5 <BKİ < 24.9)	81	35.2	132	64.4	213	67.6
Fazla Kilolu (25 <BKİ < 29.9)	96	41.7	49	23.9	145	65.6
Obez (BKİ >30)	50	21.7	15	7.3	65	29
	Ort.	SS	Min-Max	Ort.	SS	Min-Max
Yaş	31.66	8.88	18-59	31.63	9.79	18-58
Boy (cm)	164.7	5.84	147-183	163.6	6.11	149-181
En yüksek ağırlık (kg)	83.26	16.24	49-160	70.34	13.87	48-168
Beden kitle indeksi	26.86	5.02	17.47-47.47	23.85	3.80	16.80-38.14
Aile gelir durumu (TL)	9.756	9.99	2.000-75.000	11.000	11.658	2.000-10.0000

Veri Toplama Araçları**Sosyodemografik Bilgi Formu**

Araştırmaya katılan bireylerin farklı değişkenlere göre durumlarını belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından

hazırlanan formda, yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu gibi sosyodemografik bilgileri ve beden kitle indeksinin hesaplanması için boy ve kilo bilgileri istenmiştir.

Yeme Tutum Testi (YTT-26)

Yeme bozukluklarına ilişkin riski değerlendirmek için bozulmuş yeme tutumlarını ölçmede yaygın olarak kullanılan Yeme Tutum Testi (YTT), 1979'da Garner ve Garfinkel (1979) tarafından ilk olarak 40 soruluk form ile geliştirilmiş, daha sonra 26 soruluk yeni bir formu ile kısaltılmıştır (Garner ve ark., 1993). Okumuş ve Berk (2020) tarafından Türkçe adaptasyonu yapılan kısa form, 6'lı Likert tipi olup (6=Daima, 1=Hiçbir zaman) toplam puan bozulmuş yeme tutumunun şiddetine işaret etmektedir. Türkçe adaptasyon çalışmasında .84 iç tutarlık katsayısı gösteren ölçeğin, bu çalışmada iç tutarlık katsayısı .75 olarak bulunmuştur.

Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30)

Özgün adı "Mindful Eating Questionnaire (MEQ)" olarak Framson ve arkadaşları (2009) tarafından yeme farkındalığını değerlendirmek için geliştirilen ölçek 28 sorudan oluşmaktadır. Türkçeye uyarlaması Köse ve arkadaşları (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada orijinal haline 2 madde ve 2 alt ölçek eklenerek 30 maddeden ve 7 alt ölçekten oluşmaktadır. 5'li Likert derecelendirme ile değerlendirme yapan (1=Hiç, 5=Her zaman) öz-bildirime dayalı ölçeğin, yürütülen çalışmaların çoğunda toplam puan ile değerlendirildiği görülmüştür (Anderson ve ark., 2016; Pintado-Cucarella ve Rodríguez-Salgado, 2016; Taylor ve ark., 2015). Türkçe adaptasyon çalışmasında .73 iç tutarlık katsayısına sahip ölçekte, toplam puan ile yeme farkındalığı pozitif ilişkilidir. Toplam puanın kullanıldığı bu çalışmada ise ölçeğin iç tutarlık katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN)

Öz-Anlayış Ölçeği (Self-Compassion Scale), Neff (2003) tarafından öz anlayış düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. 26 madde ve 6 alt ölçekten oluşan ölçeğin Türkçe adaptasyon çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Türkçe versiyonu 24 madde olan ölçek 5'li Likert tipi değerlendirme (1=Hemen hemen hiçbir zaman, 5=Hemen hemen her zaman) yapmaktadır ve yüksek puanların artan öz anlayışa işaret ettiği belirtilmiştir. Öz-Şefkat, Öz-Yargılama, Ortak Paydaşım, İzolasyon, Bilinçli Farkındalık ve Aşırı Özdeşleşme olmak üzere altı alt boyuttan oluşan ölçek, adaptasyon çalışmasında ilgili faktörler için sırasıyla .78, .77, .80, .79,

.75, .81 iç tutarlık katsayısı göstermiştir. Bu çalışmada ise bu faktörler için iç tutarlık katsayıları sırasıyla .74, .66, .77, .76, .76 ve .78 olarak bulunmuştur.

Uygulama

Çalışmanın örneklemini için seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmacılar tarafından çeşitli sosyal mecralarda duyuru yapılarak ilgilene katılımcılara araştırma linki gönderilmiştir. Çalışmanın verileri 13.12.2020–15.02.2021 tarihleri arasında toplanmıştır. Bilgilendirilmiş onam formu ardından çalışmaya katılmayı kabul ederek anket bataryasına geçen katılımcıların, çalışmayı tamamlamaları ortalama 10 dakika sürmüştür.

İstatistiksel Analiz

Çevrim içi olarak toplanan veriler IBM SPSS 22.0 programına aktarılarak analiz edilmiştir. Ana çalışma öncesi 12 kişilik pilot çalışma yapılmıştır. Tüm ölçeklerin .60 üzerinde iç tutarlık katsayısı göstermiş olması ve bu katsayısının kullanım için kabul edilebilir olması (Kılıç, 2016; Gürüş ve Astar, 2015) ardından ana çalışmaya geçilmiştir. Ana çalışmaya pilot veriler dahil edilmemiş olup, anket bataryasının tamamlamayan, işleme kriterlerini sağlamayan ve kabul edilen eğiklik ve basıklık değerleri olan -3 ile +3 arasında (Bai ve Ng, 2005) yer almayan toplam 100 kişilik veri çıkarılmıştır. Nihai örnekleme oluşturan 435 kişilik veri seti için, katılımcıların verdikleri bilgiler dahilinde beden-kitle indeksleri ve ardından ölçek puanları hesaplanmıştır. Betimleyici ve korelasyonel ilişki analizleri ardından, yeme farkındalığı ve öz anlayışın yeme tutumları toplam puanını yordamadaki rolünü ve modele katkısını belirlemek için 'enter' yöntemi kullanılarak hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır.

Bulgular

Çalışmanın ana hipotezini test etmek için yapılan hiyerarşik regresyon analizi öncesinde değişkenlerin birbirleri ile ilişkisini incelemek için tüm örneklem için korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi sonuçları Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları

N=435	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.YTT-26	1	0.03	-0.07	-.14**	0	-0.76	0.04	-.15**	-0.08	.19***	-0.07
2.YFÖ-30		1	.34***	.27***	.23***	.31***	.19***	.30***	.34***	-.19***	0.08
3.ÖZAN- Öz Şefkat			1	.66***	.59***	.66***	.62***	.77***	.89***	-0.03	.13**
4.ÖZAN- Öz Yargılama				1	.43***	.60***	.38***	.61***	.79***	0.01	.21***
5.ÖZAN- Ortak Paydaşım					1	.38***	.71***	.37***	.75***	-0.02	.12**
6.ÖZAN- İzolasyon						1	.41***	.69***	.78***	0.02	.22**
7.ÖZAN- Bilinçli Farkındalık							1	.37***	.73***	0.02	.13**

8.ÖZAN- Aşırı Özdeşleşme	1	.76***	-0.03	.22**
9.ÖZAN Toplam Puan		1	-0.01	.21***
10.Beden Kitle İndeksi			1	.27***
11.Yaş				1

Not.1: YTT-26, Yeme Tutum Testi; YFÖ-30, Yeme Farkındalığı Ölçeği; ÖZAN, Öz-Anlayış Ölçeği, Not.2: ***p<0.001, **p<0.01, *p<0.05

Korelasyon analizi ardından, diyetisyene giden ve gitmeyen kadınlarda yaş ve beden kitle indeksi değişkenleri kontrol edilerek, yeme farkındalığı ve öz anlayışın yeme tutumları üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek için her iki örneklem grubu için de ayrı ayrı hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. İlgili değişkenler üç modelde incelenmiştir. Birinci modelde yaş ve beden kitle indeksi değişkenleri analiz edilmiştir. İkinci modelde öz anlayış ölçeğinin alt boyutları analize dahil edilirken, üçüncü modelde yeme farkındalığı ölçeğinden alınan toplam eklenmiştir. Yapılan hiyerarşik analizine dair bulgular kilo vermek için diyetisyene giden örneklem grubu için Tablo 3'te, diyetisyene gitmeyen katılımcılar için ise Tablo 4'te sunulmuştur.

Kilo vermek için diyetisyene giden katılımcılara ilişkin ilk aşamada analize sokulan yaş ve beden kitle indeksi değişkenlerinin varyansın yaklaşık %2'sini açıkladığı görülmektedir. Ancak, yaş ve beden kitle indeksi değişkenlerinin yeme bozuklukları semptomlarını yordayıcı rolü istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır [F(2, 227)= 2.69, p>0.05].

Kilo vermek için diyetisyene giden katılımcılara ilişkin ikinci bölümde analiz edilen öz anlayış ölçeği alt boyutlarının varyansın yaklaşık %8'ini açıkladığı bulunmuştur ve açıklanan toplam varyans %10'a yükselmiştir. Analize dahil edilen öz-anlayış için alt boyutlardan sadece "Öz Yargılama" ($\beta=-.22$, $t(221)= -2.38$, $p<0.05$) alt boyutu yeme bozuklukları semptomlarını negatif yönde anlamlı olarak yordamıştır [F(6, 221)= 3.32, $p<0.05$]. Öz-anlayış Ölçeği diğer alt boyutları "Öz Şefkat, Ortak Paydaşım, İzolasyon, Bilinçli Farkındalık ve Aşırı Özdeşleşme" alt boyutlarının yeme bozukluğu semptomlarını yordayıcı rolü istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 3. Diyetisyene Giden Katılımcıların Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcılar	β	B	T	R ²	R ² Change
I				.02	.01
Yaş	-.12	-.11	-1.74		
Beden Kitle İndeksi	.13	.21	1.91		
II				.10	.07
Öz Şefkat	.09	.19	.68		
Öz Yargılama	-.22*	-.54	-2.38		
Ortak Paydaşım	.00	.01	.03		
İzolasyon	.08	.19	.81		
Bilinçli Farkındalık	.20	.63	1.93		
Aşırı Özdeşleşme	-.21	-.47	-1.78		
III				.13	.10
Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam Puanı	.20**	.42	2.81		

Not: İstatistiksel olarak anlamlı bulunan p değerleri: **p<0.01, *p<0.05

Kilo vermek için diyetisyene giden katılımcılara ilişkin üçüncü aşamada analize dahil edilen Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanlarının varyansın yaklaşık %3'ünü açıkladığı ve açıklanan toplam varyans %14'e yükseldiği bulunmuştur. Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının ($\beta= .20$, $t(220)= 2.81$, $p<0.01$) yeme bozuklukları semptomlarını yordayıcı rolü pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [F(1, 220)= 7.90, $p<0.01$].

Diyetisyene gitmeyen katılımcılar için aynı basamaklar takip edilmiştir. İlk modelde, analize dahil edilen yaş ve beden kitle indeksi değişkenlerinin varyansın yaklaşık %0.7'sini açıkladığı, ancak istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı olmadığı bulunmuştur [F(2, 202)= 0.66, $p>0.05$].

Diyetisyene gitmeyen katılımcılar için ikinci basamakta analize dahil edilen öz anlayış ölçeği alt boyutlarının varyansın yaklaşık %1'ini açıkladığı ve açıklanan toplam varyansın %2'ye yükseldiği bulunmuştur. Ancak bu basamakta analize dahil edilen değişkenlerin hepsinin yeme bozuklukları semptomlarını yordayıcı rolünün istatistiksel olarak anlamlılık göstermediği bulunmuştur [F(6, 196)= 0.38, $p>0.05$].

Diyetisyene gitmeyen katılımcılara ilişkin üçüncü basamakta analize eklenen yeme farkındalığı ölçeği toplam puanlarının varyansın yaklaşık %0.1'ini açıkladığı ve açıklanan toplam varyansın %2'ye yükseldiği bulunmuştur. Ancak Yeme Farkındalığı Ölçeği için alınan toplam puanların yeme tutumlarını yordayıcı rolünün bu basamakta istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur [F(1, 195)= .19, $p>0.05$].

Tablo 4. Diyetisyene Gitmeyen Katılımcıların Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	Yordayıcılar	β	B	T	R ²	R ² Change
I					.01	-.00
	Yaş	-.09	-.05	-1.15		
	Beden Kitle İndeksi	.03	.05	.42		
II					.02	-.02
	Öz Şefkat	.00	.01	.03		
	Öz Yargılama	-.07	-.15	-.76		
	Ortak Paydaşım	.07	.14	.71		
	İzolasyon	.07	.13	.76		
	Bilinçli Farkındalık	-.10	-.26	-.94		
	Aşırı Özdeşleşme	-.04	-.07	-.36		
III					.02	-.03
	Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam Puanı	.03	.06	4.33		

Not: İstatistiksel olarak anlamlı bulunan p değerleri: **p<0.01, *p<0.05

Tartışma

Sosyodemografik değişkenlerin ötesinde (yaş ve beden kitle indeksi) yeme tutumlarını yordamada, öz anlayış ve yeme farkındalığının rolünü kilo vermek için diyetisyene giden ve diyetisyene gitmeyen bir örneklem grubunda araştıran bu çalışmada, yapılan hiyerarşik regresyonu ilk basamağında her iki örneklem grubu için de yaş ve beden kitle indeksinin yeme tutumlarının anlamlı birer yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Alan yazında yaş anlamlı bir yordayıcı olarak yer alsa da ergenlik dönemi ve genç erişkinlik dönemlerinin yeme bozuklukları açısından en riskli dönemler olduğu belirtilmektedir (Oğur ve ark., 2016; Hoek ve Hoeken, 2003). Bu kapsamda çalışmaya katılan örneklemin ergenlik dönemi ve genç erişkinlik döneminin üzerinde bir yaş ortalamasına sahip olması nedeniyle yordayıcılık rolü göstermediği düşünülmektedir. Alan yazında yeme bozukluğunun bir diğer yordayıcısı olarak yer alan beden kitle indeksi ile yürütülen çalışmalar incelendiğinde, bu çalışmaların beden kitle indeksi yüksek katılımcılardan oluştuğu görülmektedir (Perey ve Koenigstorfer, 2020; Tunç, 2019; Uzun ve ark., 2018; Usta ve ark., 2015; Uskun ve Şabaplı, 2013). Bu çalışmada kilo vermek için diyetisyene giden örneklem grubu da olmak üzere, her iki örneklem grubundaki katılımcıların beden kitle indekslerinin Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sınıflandırmasına göre normal aralıkta olduğu görülmektedir. Bir başka ifadeyle, örneklemin normal beden kitle indeksine sahip bireylerden oluşması nedeniyle yordayıcılık göstermediği düşünülmektedir.

Hiyerarşik regresyon analizinde ikinci basamakta modele dahil edilen öz anlayışın yeme tutumlarını yordayıcı rolünde, kilo vermek için diyetisyene giden ve diyetisyene gitmeyen katılımcılar açısından farklılaştığı, kilo vermek için diyetisyene giden katılımcıların "Öz Yargılama" alt boyutunun yeme bozuklukları semptomlarını negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Bunun aksine diyetisyene gitmeyen örneklem grubunda alt boyutlarının yeme tutumları için anlamlı bir yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öz anlayış, kişinin kendine karşı tutumlarında yargısız olmasıdır. Kendi eksikliklerinin, olumsuzluklarının tümüyle farkında olup bunlara rağmen kendilerini yargısız olarak, anlayışla kabul edebilen bireylerin öz anlayış düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmektedir (Shaw ve Cassidy, 2020; Çolak ve Akaç, 2019; Braun ve ark., 2016; Taylor ve ark., 2014). Öz yargılama, kişinin hayatta yaşadığı olumsuz deneyimler karşısında kendisine

yöneltiği yargılayıcı, cezalandırıcı tutum olarak tanımlanmaktadır. Yeme tutumlarıyla öz yargılama ilişkisi, kişilerin yaşadıkları olumsuz deneyimlere karşı kendilerini cezalandırmak amacıyla yeme eylemine başvurmaları ve bu nedenle de yeme davranışlarında bozulmalar meydana gelebileceği ile açıklanmaktadır (Sarıcaoğlu ve Arslan, 2019; Warren ve ark., 2016; Neff, 2003). Yeme davranışlarındaki sapmaların kişilerin kendilerine karşı değerlendirmeleriyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Erbay ve Seçkin, 2016; Yücel, 2009; Suldo ve Sandberg, 2000). Araştırmanın örneklemini göz önünde bulundurulduğunda, kilo vermek için diyetisyene giden katılımcıların yaşadıkları kilo problemlerinden ötürü diyetisyen desteği aldıkları düşünüldüğünde, kendilerine karşı daha eleştirel ve yargılayıcı oldukları bu sebeple telafi edici davranışlara yöneldikleri düşünülmektedir. Araştırma bulgularına göre, özellikle kilo vermek için diyetisyene giden katılımcıların öz yargılama puanlarının yeme tutumları için bir yordayıcı olması bedensel görünüşleri ve kendilerine karşı eleştirel tutumlarının yüksek olması nedeniyle diyetisyene başvurmuş olabileceklerini düşündürmektedir.

Hiyerarşik regresyon analizinde üçüncü basamakta yaş, beden kitle indeksi ve öz anlayışın ötesinde yeme farkındalığının, yeme tutumlarını yordamadaki rolü araştırılmış ve her iki örneklem grubunda farklılaştığı bulunmuştur. Kilo vermek için diyetisyene giden örneklem grubunda yeme farkındalığı anlamlı bir yordayıcı iken, kontrol grubunda anlamlı bir yordayıcı olarak bulunmamıştır. Yapılan çalışmalar yeme tutumlarının anlaşılmasında yeme farkındalığının katkısı olduğunu belirtmektedir (Baer ve ark., 2005). Yeme farkındalığı en basit şekilde, kişinin yediği şeylerden ziyade yeme davranışları üzerine dikkatini odaklaması olarak tanımlanabilir (Karataş ve Müftüoğlu, 2020; Ortabatu, 2020). Bu kavramın tüketilen yiyecek miktarının kontrol edilmesi ve beden ağırlığıyla birlikte ele alındığı görülmektedir. Kişilerin yeme davranışlarına ilişkin farkındalıklarının sürekli besin tüketimi isteklerini azaltarak beden ağırlıklarını korumasına katkı sağladığı öngörülmektedir (Özkan ve Bilici, 2018; Köse ve ark., 2016; Forman ve ark., 2009). Kilo vermek için diyetisyene giden örneklem grubunda yeme farkındalığının artması kilo vermek için gerekli bir adım olsa da zaman içerisinde sürekli besin tüketim istediğinin artması ile kısıtlı yeme davranışına sebep olarak yeme bozuklukları için risk teşkil edeceğine işaret etmektedir.

Bu çalışmanın bazı kısıtlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, ilgili değişkenlere yönelik değerlendirme katılımcıların öz-bildirimine dayalı bilgiler ve ölçekler aracılığıyla elde edilmiştir. İlgili değişkenlerin sosyal beğenilirlik kavramından etkilenmiş olması muhtemeldir. İleride yapılacak araştırmaların öz-bildirim dışında boy ve kilo ölçümü için nesnel ve veri toplamada mülakata dayalı nitel yöntemler ile gerçekleştirilmesi önerilmektedir. Çalışma verilerinin çevrim içi toplanması sadece internet erişimi olan kişilere ulaşılmasını sağlamaktadır. Ayrıca, bu çalışmada diyetisyene giden örneklem grubu için veri toplamada gönüllü olarak anketin ulaştırılmasına destek veren diyetisyenler aracılığıyla kartopu örneklem yöntemi kullanılmış olması genellenebilirlik açısından bir kısıtlılıktır. Çalışmanın bir diğer kısıtlılığı diyetisyene gitmeyen örneklem grubunun kilo memnuniyetlerinin değerlendirilmemiş olmasıdır. Kilo vermek için diyetisyene giden örneklem ile gitmeyen örneklem grubuna dair karşılaştırmalı çalışmaların beden algısı gibi diğer yeme bozukluklarını etkileyen faktörler ile değerlendirilmesi önerilmektedir.

Beyannameler

Etik Onay ve Katılma İzni

Bu çalışmaya başlamak için gerekli etik kurul izni 17.12.2020 tarih, 9305 karar sayısı ile FMV Işık Üniversitesi Etik Kurul'undan alınmıştır. Çalışma sürecinde bildirilen etik kurallara dikkat edilmiş ve katılımcılardan onam formu alınmıştır.

Yayın İzni

Uygulanamaz.

Veri ve Materyallerin Mevcudiyeti

Uygulanamaz.

Çıkar Çatışması

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Finansman

Uygulanamaz.

Yazar Katkıları

KY ve SK çalışmanın tasarımı oluşturmuştur. KY veri toplama aşamasını yürütmüştür. SK ve KY verileri analiz etmiş ve makale taslağını oluşturmuştur. SK kritik revizyonunu üstlenmiş ve süpervizyon sağlamıştır. Tüm yazarlar makalenin son halini okumuş ve onaylamıştır.

Kaynaklar

Agras, W. S. (2001). The consequences and costs of the eating disorders. *Psychiatric Clinics of North America*, 24(2), 371-379. doi: 10.1016/S0193-953X(05)70232-X

Albertson, E. R., Neff, K. D. ve Dill-Shackleford, K. E. (2014). Self-compassion and body dissatisfaction in women: a randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444-454. doi: 10.1007/s12671-014-0277-3

Anderson, L. M., Reilly, E. E., Schaumberg, K., Dmochowski, S. ve Anderson, D. A. (2016). Contributions of mindful eating, intuitive eating, and restraint to BMI, disordered eating, and meal consumption in college students. *Eating and Weight Disorder*, 21(1), 83-90. doi: 10.1007/s40519-015-0210-3

Baer, R. A., Fischer, S. ve Huss, D. B. (2005). Mindfulness and acceptance in the treatment of disordered eating. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23(4), 281-300. doi: 10.1007/s10942-005-0015-9

Bai, J. ve Ng, S. (2005). Tests for skewness, kurtosis, and normality for time series data. *Journal of Business & Economic Statistics*, 23(1), 49-60. doi: 0.1198/073500104000000271

Bayar, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden imajı, öz-şefkat, depresif duygulanım ve cinsiyet. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46, 175-190. doi: 10.9779/paufed.451180

Berry, K., Kowalski, K. C., Ferguson, L. J. ve McHugh, T. F. (2010). An empirical phenomenology of young adult women exercisers' body self-compassion. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 2(3), 293-312. doi: 10.1080/19398441.2010.517035

Bozan, N. (2009). Hollanda yeme davranışı anketinin (DEBQ) Türk üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliğinin sınanması. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Braun, T. D., Park, C. L. ve Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image and disordered eating: a review of the literature. *Body Image*, 17, 117-131. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.03.003

Cordero, E. D. ve Israel, T. (2009). Parents as a protective factor in eating problems of college women. *Eating Disorders: the Journal of Treatment & Prevention*, 17(2), 146-161. doi: 10.1080/10640260802714639

Çolak, H. ve Aktaç, Ş. (2019). Ağrılıklı yönetimine yeni bir yaklaşım: yeme farkındalığı. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(3), 212-222.

Deniz, M. E., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.

Dilmaç, B., Deniz, M. ve Deniz, M. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9-24.

Dünya Sağlık Örgütü [World Health Organization] (2010). Body mass index- BMI. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>

Erbay, L. G. ve Seçkin, Y. (2016). Yeme bozuklukları. *Güncel Gastroenteroloji Dergisi*, 20(4), 433-477.

Forman, E. M., Butryn, M. L., Hoffman, K. L. ve Herbert, J. D. (2009). An open trial of an acceptance based behavioral intervention for weight loss. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(2), 223-235. doi: 10.1016/j.cbpra.2008.09.005

Framson, C., Kristal, A. R., Schenk, J. M., Littman, A. J., Zeliadt, S. ve Benitez D. (2009). Development and validation of the mindful eating questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(8), 1439-1444. doi: 10.1016/j.jada.2009.05.006

Garner, D. M. ve Garfinkel, P. E. (1979). The Eating Attitudes Test: an index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9(2), 273-279. doi: 10.1017/S0033291700030762

Garner, D., Rockert, W., Davis, R., Garner, M., Olmsted, M. ve Eagle, M. (1993). Comparison of cognitive-behavioral and supportive-expressive therapy for bulimia nervosa. *American Journal of Psychiatry*, 150(1), 37-45. doi: 10.1176/ajp.150.1.37

Gürüş, S. ve Astar, M. (2015). *Bilimsel Araştırmalarda SPSS ile İstatistik*. (2.bs). İstanbul: Der Yayınları.

Güzey, M. (2014). Kadınlarda ağırlıklı yönetiminin yeme tutum davranışı üzerine etkisinin değerlendirilmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Hoek, H. W. ve Hoeken, D. V. (2003). Review of the prevalence and incidence of eating disorders. *The International Journal of Eating Disorders*, 34, 383-396. doi: 10.1002/eat.10222
- Karadağ, M. G., Elibol, E., Yıldırım, H., Akbulut, G., Çelik, M. G., Değirmenci, M., Söğüt, M., Güneş, M. ve Dinler, M. F. (2016). Sağlıklı Yetişkin Bireylerde Yeme Tutum ve Ortorektik Davranışlar ile Obezite Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Gazi Medical Journal*, 27, 107-114. doi: 10.12996/gmj.2016.34
- Karaoğlu, M. ve Erzi, S. (2019). Yeme tutumları ve travmatik yaşantılar: öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 145-51. doi: 10.35365/ctjpp.19.1.18
- Karataş, Y. F. ve Müftüoğlu, S. (2020). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin yeme farkındalığı durumlarının değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 3(1), 24-33.
- Keel, P. K. ve Klump, K. L. (2003). Are eating disorders culture-bound syndromes? implications for conceptualizing their etiology. *Psychological Bulletin*, 129(5), 747-769. doi: 10.1037/0033-2909.129.5.747
- Kılıç, S. (2016). Cronbach'ın alfa güvenilirlik katsayısı. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 47-48. doi: 10.5455/jmood.20160307122823
- Köse, G., Tayfur, M., Birincioğlu, İ. ve Dönmez, A. (2016). Adaptation study of the mindful eating questionnaire (meq) into Turkish. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 5(3), 125-134. doi: 10.5455/JCBPR.250644
- Messer, M., Anderson, C. ve Linardon, J. (2021). Self-compassion explains substantially more variance in eating disorder psychopathology and associated impairment than mindfulness. *Body Image*, 36, 27-33. doi: 10.1016/j.bodyim.2020.10.002
- Morrison, J. (2017). DSM-5'i kolaylaştıran klinisyenler için tanı rehberi (1.bs). (H. U. Kural, Çev.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi: 10.1080/15298860309027
- Oğur, S., Aksoy, A. ve Selen, H. (2016). Üniversite öğrencilerinin yeme davranışı bozukluğuna yatkınlıkları: bitlis eren üniversitesi örneği. *Bitlis Eren Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 5(1), 14-26.
- Okumuş, F. E. E. ve Berk, H. Ö. S. (2020). Yeme Tutum testi kısa formunun (YTT-26) üniversite örnekleminde Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 40(1), 57-78. doi: 10.32570/ijofe.696583
- Ortabatu, D. S. (2020). İzmir ili lise çağı çocuklarında yeme farkındalığının değerlendirilmesi. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 30(1), 19-27. doi:10.5222/terh.2020.23590
- Öyekçin, D. G. ve Şahin, E. M. (2011). Yeme bozukluklarına yaklaşım. *Türk Aile Hekimleri Dergisi*, 15(1), 29-35.
- Özkan, N. ve Bilici, S. (2018). Yeme davranışında yeni yaklaşımlar: sezgisel yeme ve yeme farkındalığı. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 16-24.
- Patrick, L. (2002). Eating disorders: a review of the literature with emphasis on medical complications and clinical nutrition. (*Eating Disorders*). *Alternative Medicine Review*, 7(3), 184-203.
- Pekcan, G., Alphan, E., Köksal, E., Küçükerdönmez, Ö., Bayrak, M., Kızıltan, G., Hasbay, A., Gürhan, Ş., N., Akgün, B. ve Çiçek, B. (2008). Yetişkinlerde ağırlık yönetimi (1.bs). İstanbul: Ekspres Baskı.
- Perey, I. ve Koenigstorfer, J. (2020). Appearance comparisons and eating pathology: a moderated serial mediation analysis exploring body image flexibility and body appreciation as mediators and self-compassion as moderator. *Body Image*, 35, 255-264. doi: 10.1016/j.bodyim.2020.09.008
- Pintado-Cucarella, S. ve Rodríguez-Salgado, P. (2016). Mindful eating and its relationship with body mass index, binge eating, anxiety and negative affect. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 8(2), 19-24. doi: 10.1016/j.jbhsi.2016.11.003
- Robinson, E., Aveyard, P., Daley, A., Jolly, K., Lewis, A., Lycett, D. ve Higgs, S. (2013). Eating attentively: a systematic review and meta-analysis of the effect of food intake memory and awareness on eating. *American Journal of Clinical Nutrition*, 97(4), 728-742. doi: 10.3945/ajcn.112.045245
- Sarıcaoğlu, H. ve Arslan, C. (2019). Bilinçli öz-anlayış programının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışına etkisi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(3), 2381-2399. doi: 0.33206/mjSS522935
- Shaw, R. ve Cassidy, T. (2020). Self-compassion, mindful eating, eating attitudes and wellbeing. *Sumerianz Journal of Behavioral Science & Psychological Studies*, 1(2), 72-79.
- Suldo, S. ve Sandberg, D. (2000). Relationship between attachment styles and eating disorder symptomatology among college women. *Journal of College Student Psychotherapy*, 15, 59-73. doi: 10.1300/J035v15n01_07
- Taylor, M. B., Daiss, S. ve Krietsch, K. (2015). Association among self-compassion, mindful eating, eating disorder symptomatology, and body mass index in college students. *Translational Issues in Psychological Science*, 1(3), 229-238. doi: 10.1037/tps0000035
- Tunç, P. (2019). Yeme tutumunun, ebeveyn bağlanma tarzları ve vücut kitle indeksi ile ilişkisinin araştırılması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(4), 2728-2753. doi: 10.15869/itobiad.597771
- Uskun, E. ve Şabaplı, A. (2013). Lise öğrencilerinin beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5), 519-528.
- Usta, E., Sağlam, E., Şen, S., Aygün, D. ve Sert, D. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin yeme tutumları ve obsesif-kompulsif belirtileri. *Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 11-18. doi: 10.17681/hsp.48687
- Uzun, R., Balcı, E., Günay, O., Özdiş, K. ve Öztürk, G. K. (2018). Hemşirelik öğrencilerinde yeme tutumları, beden algısı, benlik saygısı ve ilişkili etmenler. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, (2), 48-63.
- Warren, R., Smeets, E. ve Neff, K. D. (2016). Self-criticism and self-compassion: Risk and resilience for psychopathology. *Current Psychiatry*, 15(12), 18-32.