

# Az Az Sık Sık Yeme: Otlama Tarzı Yeme Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

## Little by Little, Often Eating: Turkish Adaptation, Validity and Reliability Study of the Grazing Questionnaire

© Gözde Akkaya<sup>1</sup>, © Tuğba Yılmaz<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Karabük Üniversitesi, Karabük

<sup>2</sup>Marmara Üniversitesi, İstanbul

### ÖZ

Bozulmuş yeme davranışları arasında kabul edilen otlama tarzı yemenin, obezite ve yeme bozuklukları ile yakından ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu çalışmanın amacı Otlama Tarzı Yeme Ölçeği'nin Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin incelenmesidir. Ölçeğin açılımlı (N= 181) ve doğrulayıcı (N= 180) faktör analizleri 18-30 yaş aralığında olan toplum temelli toplam 361 katılımcıdan elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Otlama Tarzı Yeme Ölçeği'nin faktör yapısını belirlemek için temel bileşenler analizinden yararlanılmış ve özdeğeri 1'in üzerinde olan, toplam varyansın %63.40'ını açıklayan iki faktörlü yapıya (kontrol edilemezlik, otlama davranışları) ulaşılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ,86'dır. Bileşen geçerliği kapsamında Otlama Tarzı Yeme Ölçeği'nin, Tıkınırcasına Yeme Ölçeği ( $r = .60, p < .01$ ), beden kitle indeksi ( $r = .23, p < .01$ ) ve Leahy Duygusal Şema Ölçeği'nin alt boyutları ile kabul edilebilir ilişkiler gösterdiği saptanmıştır. Ayrıntılı geçerliğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız gruplar t-testi analizine göre yeme bozukluğu tanısı olan veya psikolojik destek alan grup ile herhangi bir yeme bozukluğu tanısı olmayan ve psikolojik destek almayan grup otlama tarzı yeme bakımından anlamlı olarak farklılık göstermektedir. Elde edilen sonuçlar, Otlama Tarzı Yeme Ölçeği'nin Türkçe formunun toplum temelli örneklemde bireylerin otlama davranışlarını ve yeme edinimi esnasındaki kontrol kaybı hissini değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu ortaya koymaktadır. Ulaşılan yapı ölçeğin orijinal formuyla büyük oranda tutarlılık göstermektedir. Psikolog ve psikiyatristler tarafından değerlendirme ve ayrıntılı özellikleri belirleme amacıyla başvurulabilecek bir ölçüm aracı olarak Otlama Tarzı Yeme Ölçeğinden faydalanılabileceği düşünülmektedir.

**Anahtar sözcükler:** Otlama tarzı yeme, tıkınırcasına yeme, bozulmuş yeme, yeme bozuklukları

### ABSTRACT

Research indicates a close association between grazing, classified as disordered eating, and both obesity and eating disorders. This study aims to adapt the Grazing Questionnaire into Turkish. The research encompassed exploratory (N= 181) and confirmatory (N= 180) factor analyses with a sample of 361 community-based participants aged 18 to 30. Principal component analysis revealed a two-factor structure (uncontrollability, grazing behaviors) explaining 63.40% of the total variance, with eigenvalues surpassing 1. The Cronbach's alpha coefficient stood at .86. In assessing construct validity, the Grazing Questionnaire exhibited meaningful correlations with the Binge Eating Scale ( $r = .60, p < .01$ ), body mass index ( $r = .23, p < .01$ ), and subscales of the Leahy Emotional Schema Scale. Discriminant validity, evaluated through independent samples t-test analysis, showcased significant distinctions between groups with an eating disorder diagnosis or psychological support and those without such diagnoses or support in terms of grazing behaviors. These findings affirm that the Turkish version of the Grazing Questionnaire serves as a valid and reliable tool for evaluating individuals' grazing behaviors and the feeling of loss of control during eating within a community-based sample. Moreover, the scale's structure aligns closely with its original form. Psychologists and psychiatrists can employ the the Grazing Questionnaire as an effective measurement tool to assess and identify distinctive features associated with eating behaviors.

**Keywords:** Grazing, binge eating, disordered eating, eating disorders

### Giriş

Yeme davranışlarını inceleyen araştırmalarda her geçen gün artış olmasına rağmen (Elliston ve ark. 2017) alanyazın incelendiğinde bozulmuş yemenin kavramsallaştırılmasına yönelik sınırlılıklar olduğu görülmektedir

**Yazışma Adresi/Address for Correspondence:** Gözde Akkaya, Karabük Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Karabük, Türkiye **E-mail:** gozdeakkaya8@gmail.com

**Geliş tarihi/Received:** 28.08.2023 | **Kabul tarihi/Accepted:** 12.12.2023

(Aloi ve ark. 2017). Bozulmuş yeme, bireyin yaşamını ve işlevselliğini olumsuz yönde etkileyen (Thomas ve ark. 2009, Wade ve ark. 2012), yaşam kalitesini düşüren (Fairweather-Schmidt ve Wade 2015), ölümlü sonuçlanabilen ve yüksek intihar oranlarına neden olan (Crow ve ark. 2012) bir sorundur. Bozulmuş yeme; tıknırcasına yeme (Darby ve ark. 2007, Turan ve ark. 2015), duygusal yeme (Kaplan ve Kaplan 1957), kısıtlayıcı yeme (Herman ve Mack 1975), gece yeme (Colles ve ark. 2007, Dönmez 2022) ve otlanma tarzı yeme (Saunders 2004, Lane ve Szabo 2013) gibi yeme örüntüleri ile çeşitlilik göstermektedir. Her ne kadar yeme örüntülerine (örn., otlanma tarzı yeme) Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın 5. baskısında (DSM-5; APA 2013) ve Uluslararası Hastalık Sınıflandırma Sistemi'nin 11. baskısında (ICD-11; WHO 2018) yer verilmemiş olsa da alanyazın incelendiğinde yeme örüntülerinin öneminin vurgulandığı görülmektedir (Spirou ve ark. 2023). Örneğin, ICD-11'e göre aşırı yeme davranışı gösteren obez bireylerin tıknırcasına yeme bozukluğu tanı ölçütlerini karşılamaması halinde otlanma tarzı yeme, duygusal yeme gibi bozulmuş yeme örüntülerinin değerlendirilmesi önerilmektedir (WHO 2018).

Otlanma tarzı yemenin, yeme bozukluklarının gelişiminde ve devamlılığında önemli bir rol üstlendiği ve tıknırcasına yeme ile belirli noktalarda örtüştüğü bildirilmektedir (Segura-Garcia ve ark. 2017). Otlanma tarzı yeme için önerilen ölçütleri arasında; az miktardaki yiyeceğin yineleyen biçimde tüketilmesi, bu yeme ediniminin plansız olarak gerçekleşmesi ve açlık veya tokluk duyumundan bağımsız olarak ortaya çıkması yer almaktadır (Conceição ve ark. 2014a). Uluslararası ampirik çalışmalarda (Lane ve Szabo 2013, Nicolau ve ark. 2015, Heriseanu ve ark. 2019a) sıklıkla incelenen otlanma tarzı yemeye ilişkin ulusal alanyazında obez bireylerdeki yeme davranışları kapsamında otlanmanın da ele alındığı bir ampirik çalışmaya (Ortaköylü 2020) ve bir derleme çalışmasına (Beşenek ve Hocaoğlu 2021) rastlanmıştır. Kavramsal çerçeveye ve klinik uygulamaya ilişkin belirtilen sınırlılıklar nedeniyle otlanma tarzı yemeyi diğer bozulmuş yeme tutumlarından ayıran özgün bileşenlerinin yanı sıra davranışsal göstergelerinin belirlenmesinin ve psikolojik süreçlerinin anlaşılmasının yeme bozuklukları bakımından faydalı olacağı düşünülmektedir.

Aşırı yemeyle sonuçlanması bakımından tıknırcasına yemeyle benzerlik gösteren otlanma tarzı yemede tıknırcasına yemeden farklı olarak, az miktardaki yiyeceğin gün boyunca tüketilmesiyle aşırı yeme gerçekleşmektedir (Saunders 2001). Diğer bir deyişle, az miktardaki yiyeceğin tekrarlı biçimde uzun süreler boyunca tüketilmesi neticesinde birey, toplamda daha fazla miktar tüketmiş ve aşırı yeme gerçekleştirmiş olmaktadır (Carter ve Jansen 2012). Otlanma tarzı yeme için tüketilen miktardan bağımsız, bireyin algıladığı aşırı yeme ve algılanan kontrol kaybı hissi önemli belirleyiciler olarak değerlendirilmektedir (Saunders 2004).

Lane ve Szabo (2013)'nun otlanmayı değerlendirmek amacıyla ölçüm aracı geliştirdikleri çalışmayla beraber otlanma tarzı yemenin ilk ampirik tanımı gerçekleştirilmiştir. Buna göre otlanma tarzı yeme; plansız, tekrarlayıcı ve sürekli biçimde az miktarda yeme ve kontrol kaybı hissi ile belirlidir. Diğer bir deyişle eşlik eden kontrol kaybı hissiyle beraber az az ancak sık sık yeme davranışı otlanma tarzı yeme olarak ifade edilmektedir. Buna rağmen bazı araştırmacıların (Reslan ve ark. 2014) kontrol kaybı hissini otlanmanın bir ölçütü olarak değerlendirmedeği görülmektedir. Conceição ve arkadaşlarına (2014a) göre, çelişkili bulguların yer alması nedeniyle otlanma tarzı yemede en az fikir birliğine varılan alt boyut kontrol kaybı hissidir. Conceição ve arkadaşları (2014a) tarafından otlanma tarzı yeme için standart bir tanım ve iki alt tür önerilmiştir. Buna göre otlanma tarzı yeme; (a) öğün sayılabilecek miktardan az yiyeceğin, açlık veya tokluk duyumundan bağımsız olarak, öğün aralarında plansız biçimde tekrar tekrar yenmesidir, (b) tekrarlayıcı yeme, günün üç zaman diliminde veya tüm gün boyunca (sabah, öğleden sonra, akşam) iki kereden daha fazla olmak koşuluyla belirir, (c) otlanma kompulsif ve kompulsif olmayan olmak üzere iki alt türe sahiptir. Kompulsif alt tipte bireyin yemeye karşı koyamaması, yemeğe devam etme isteğinin baskın olması söz konusuyken; kompulsif olmayan tipte kontrol kaybı deneyiminden ziyade yineleyen biçimde bilinçsiz yeme ön plandadır (Conceição ve ark. 2014a). Benzer özelliklere sahip olmalarına rağmen kompulsif tipte kompulsif olmayan tipe göre daha sık sergilenen otlanma davranışı ve bozulmuş yeme davranışı, daha yüksek düzeyde kaygı ve depresyon belirtileri görülmektedir (Goodpaster ve ark. 2016).

Otlanma tarzı yeme davranışına; yeme bozukluklarında (Heriseanu ve ark. 2017), obezitede (Micanti ve ark. 2017), üniversite öğrencilerinde (Lane ve Szabo 2013), çocuklarda (Conceição ve ark. 2021) ve klinik olmayan popülasyonda (Conceição ve ark. 2017a) rastlanmaktadır. Otlanma tarzı yemenin toplumda görülme sıklığını %48.24 (Heriseanu ve ark. 2019a), %23.32 (Heriseanu ve ark. 2017) olarak bildiren çalışmaların yanı sıra koronavirüs pandemisiyle beraber toplumdaki yaygınlığının %81'e değin ulaştığına işaret edilmektedir (Ramalho ve ark. 2022). Yanı sıra otlanma tarzı yemeye klinik örnekleme de yaygın olarak rastlanmaktadır (Teodoro ve ark. 2021). Örneğin, obez bireylerdeki yaygınlığına ilişkin oranlar %16.6 (Conceição ve ark. 2014b) ile %46.6 (Kofman ve ark. 2010) arasında değişmektedir. Yaygın olmasının ötesinde daha az düzeyde kilo verme (Colles ve ark. 2008) ve tekrar kilo alma (Kofman ve ark. 2010) gibi sorunlarda da otlanma tarzı yemenin rol oynadığı bilinmektedir. Otlanma tarzı yemenin TYB'ye yüksek oranda eşlik etmesiyle (Mitchell ve ark. 2015, Goodpaster

ve ark. 2016) birlikte bu yeme örüntüsüne bulimiya nevrozda da yaygın olarak rastlanmaktadır (Masheb ve ark. 2011). Heriseanu ve arkadaşları (2017) tarafından yürütülen meta analiz çalışmasında otlanmanın görülme sıklığının sırasıyla TYB (%68), bulimiya nevroza (%58) ve anoreksiya nevroza (%34) olduğu saptanmıştır. Otlanma tarzı yemenin kadınlarda erkeklere göre daha sık görüldüğü bildirilmesine rağmen (Aloi ve ark. 2017, Bonder ve ark. 2018, Reas ve ark. 2019) cinsiyetler arası anlamlı farklılığa ulaşılamayan araştırmalar da mevcuttur (Masheb ve ark. 2013, Nicolau ve ark. 2015).

Otlanma tarzı yeme görülen bireyler keyif alamama, umutsuzluk, utangaçlık gibi duygusal sorunları daha fazla deneyimlemekte, olumsuz duyguların sıklığına karşın daha az olumlu duygu bildirmektedirler (Goodpaster ve ark. 2016). Bu gibi sorunların duygudurum bozukluklarının temel özellikleri olduğu göz önüne alındığında (Amerikan Psikiyatri Birliği 2014), otlanma tarzı yeme ile depresif belirtilerin ilişkileneceği (Aloi ve ark. 2017) beklendik hale gelmektedir. Diğer bir deyişle, daha sık otlanma davranışı sergileyen bireylerde depresif belirtiler daha yüksek düzeyde seyir göstermektedir (Colles ve ark. 2008). Düşük düzey benlik saygısı (Goodpaster ve ark. 2016) bir risk faktörü olabildiği gibi diyetle bağlantılı olarak iyi yemek veya kötü yemek ayırımında bulunmak, diyet dışı yiyecek tüketildiğinde kendini kötü olarak etiketlemek ve sürekli yiyecekler hakkındaki araya girici düşüncelere sahip olmak otlanma tarzı yemenin bilişsel tetikleyicileri arasında yer almaktadır (Saunders 2004).

Obezite ve yeme bozuklukları ile ilişkili olan otlanma tarzı yemenin belirlenmesi, bireylerin yeme örüntülerini kapsamlı biçimde ele alabilmek için önemli gözükmektedir (Saunders 2004). Alanyazın incelendiğinde bu davranışı değerlendirmek ve incelemek amacıyla geliştirilen çeşitli ölçüm araçlarına rastlanmıştır. Örneğin, Conceição ve arkadaşları (2017b) kompulsif ve kompulsif olmayan olmak üzere otlanma tarzı yemenin farklı alt türlerini inceleyen bir ölçüm aracı geliştirmişlerdir. Öte yandan otlanma tarzı yemenin sıklığını ve kontrol kaybı hissini değerlendiren iki maddeli bir ölçüm aracı mevcuttur (Heriseanu ve ark. 2019b). Yanı sıra bu ölçüm araçlarından biri de Lane ve Szabo (2013) tarafından geliştirilen, otlanma tarzı yemeyi bilişsel ve davranışsal bileşenlerle ele alan Otlanma Tarzı Yeme Ölçeği (The Grazing Questionnaire)'dir. İlgili alanyazın incelendiğinde Otlanma Tarzı Yeme Ölçeği'nin, sıklıkla tıknırcasına yemeye birlikte ele alındığı (Lane ve Szabo 2013) ve obeziteyle (Spirou ve ark. 2022) ilişkili araştırmalarda kullanıldığı görülmektedir. Ölçeğin İtalyan kültürüne uyarlama çalışmasının yapıldığı (Aloi ve ark. 2017) ve obez bireylerden oluşan örnekleme psikometrik özelliklerinin incelendiği (Spirou ve ark. 2022) belirlenmiştir.

Otlanma tarzı yeme davranışının klinik dikkat gerektiren ve bozulmuş yeme davranışı spektrumunda yer alan riskli bir yeme örüntüsü olarak ele alınıp alınamayacağı konusundaki belirsizlikler göz önüne alındığında (Reas ve ark. 2019), Türkiye toplumunda bu yeme örüntüsünü incelemenin ve değerlendirmenin yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu ihtiyaç nedeniyle otlanma tarzı yeme davranışını ele alan geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracının ileri araştırmalara zemin hazırlaması muhtemel gözükmektedir. Bu nedenle mevcut çalışma kapsamında Otlanma Tarzı Yeme Ölçeği'nin (The Grazing Questionnaire) Türkiye örnekleminde güvenilirlik ve geçerlik çalışmasının yürütülmesi amaçlanmıştır.

## Yöntem

### Örneklem

Tıknırcasına yeme belirtilerinin 20-29 yaş aralığında pik yapması (de França ve ark. 2014, Bertoli ve ark. 2016) ve klinik düzeyde yeme bozukluklarının başlangıcı için ergenliğin sonu ile genç yetişkinliğin başına işaret ediliyor olması (Solmi ve ark. 2022) temel alınarak çalışmanın örneklemini 18-30 yaş aralığındaki bireylerden oluşturmuştur. Kesitsel araştırma özelliği gösteren mevcut çalışmada katılımcılara uygun örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılmıştır. Çalışmanın hariç tutulma kriterleri; (a) 18 yaşından küçük veya 30 yaşından büyük olmak, (b) kontrol sorularına yanlış cevap vermek gibi ölçütlerden oluşmaktadır. Katılımcı olmak için gönüllü olduğunu bildiren toplam 382 bireye ulaşılmıştır. Katılımcılarla herhangi bir psikolojik görüşme yapılmamış olup yeme bozukluğu tanısının mevcudiyetine, psikiyatrik ilaç kullanım durumuna, psikolojik destek veya diyetisyen desteği alma durumuna ilişkin bilgiler demografik bilgi formu aracılığıyla elde edilmiştir. Hariç tutulma kriterleri göz önüne alındığında, 21 katılımcı kontrol sorularına yanlış cevap verdiği için çalışma dışı bırakılmıştır. Bu doğrultuda analizler toplum temelli örnekleme 361 katılımcıyla yürütülmüştür.

Mevcut örnekleme 260 kadın (%72), 100 erkek (%27,7) ve 1 diğer (%.3) katılımcı bulunmaktadır. Yaşları 18-30 (Ort. = 25,73, S = 2,75) aralığında olan katılımcıların 198'i bekar (%54,8), 51'i evli (%14,1), 15'i nişanlı (%4,2) ve 97'si ilişki durumunu flört (%26,9) olarak bildirmiştir. En son mezun olunan eğitim düzeyi bakımından 1 katılımcı ortaokul (%.3), 46 katılımcı lise (%12,7), 230 katılımcı (%63,7) lisans ve 84 katılımcı (%23,3) lisansüstü düzeydedir. Söz konusu sosyodemografik değişkenlere ek olarak boy ve kiloya ilişkin elde edilen verilere göre katılımcıların beden kitle indeksi (BKİ) puanları hesaplanmıştır. Buna göre katılımcıların beden kitle indeksi puan

ortalamaları 23,8'dir (S = 4.30). Dünya Sağlık Örgütü'nün BKİ kategorileri göz önüne alındığında (WHO 2004), katılımcıların 226'sının normal (%62,6), 84'ünün fazla kilolu (%23,3), 30'unun obez (%8,3) ve 21'inin zayıf (%5,8) olarak kümelendiği saptanmıştır. Araştırmanın örnekleme ilişkin ayrıntılı sosyodemografik bilgileri Tablo 1'de yer verilmiştir.

<b>Tablo 1. Katılımcılara ait sosyodemografik özellikler</b>		
<b>Değişkenler</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Cinsiyet		
Kadın	260	72
Erkek	100	27,7
Diğer	1	,3
Eğitim Düzeyi		
Ortaokul	1	,3
Lise	46	12,7
Lisans	230	63,7
Lisansüstü	84	23,3
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	230	63,2
Çalışmıyor	131	36,8
Meslek Düzeyi		
Memur	13	3,6
İşçi	20	5,5
Serbest Meslek	7	1,9
Profesyonel Meslek	162	44,9
Diğer	28	7,8
Sosyoekonomik Düzey		
Düşük	97	26,9
Orta	248	68,7
Yüksek	13	3,6
Diğer	3	,8
İlişki Durumu		
Evli	51	14,1
Bekar	198	54,8
Flört	97	26,9
Nişanlı	15	4,2
Beden Kitle İndeksi		
Zayıf	21	5,8
Orta	226	62,6
Fazla Kilolu	84	23,3
Obez	30	8,3
Beslenme ve Yeme Bozukluğu Tanısı		
Var	18	5
Yok	343	95
Psikiyatrik İlaç Kullanma		
Evet	33	9,1
Hayır	328	90,9
Psikolojik Destek Alma		
Evet	37	10,2
Hayır	324	89,8
Diyetisyen Desteği		
Evet	25	6,9
Hayır	336	93,1

## İşlem

The Grazing Questionnaire adıyla İngilizce dilinde geliştirilen ölçeğin (Lane ve Szabo 2013), Türkçeye kazandırılması ve geçerlik güvenilirlik analizlerinin gerçekleştirilmesi amacıyla ilk olarak ölçeğin geliştiricilerinden biri olan Marianna Szabo ile e-posta aracılığıyla iletişime geçilmiş ve ölçeğin Türkçeye uyarlanması için izin alınmıştır. Ölçek maddelerinin dilsel eş değeriyle çeviri tekrar çeviri yöntemiyle sağlanmıştır (Brislin ve ark. 1973). Maddeler 2 Doktor Psikolojik Danışman tarafından bağımsız biçimde Türkçeye çevrilmiştir. Akabinde çeviriler araştırmacılar tarafından karşılaştırılmış, çeviri farklılıkları belirlenmiş

ve açık, anlaşılabilir olan çevirilere karar verilmiştir. Uygun madde çevirilerinin belirlenmesi sonrası maddeler araştırmacılar tarafından tekrar orijinal diline çevrilmiş ve geri çeviri yoluyla elde edilen maddeler ile orijinal form karşılaştırılmıştır. Yapılan karşılaştırma sonrası ölçeğin dil geçerliliğinin uygun olduğuna karar verilmiştir.

İzmir Bakırçay Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli etik kurul izninin (Tarih: 08.04.2022, Karar No: 557 Araştırma No: 537) alınmasının ardından veri toplama sürecine başlanmıştır. Veriler çevrimiçi ortamda, gönüllülük esasına dayalı, anonim olarak toplanmıştır. Katılımcılara Google formlar aracılığıyla ulaşılmış ve bu çevrimiçi anket linki WhatsApp, Twitter, Instagram gibi sosyal medya platformlarından "çalışmaya davet" mesajıyla paylaşılmıştır. "Çalışmaya Davet" mesajıyla sosyal medya platformlarında duyuru yapılmıştır. Katılımcılara ulaşılmadan önce çevrimiçi formlar araştırmacılar tarafından denenmiş, elektronik açıdan test edilmiştir. Çalışmada her sorunun doldurulması, yanıtlanmamış soru olmaması için zorunlu kılınmıştır. Katılımcılara yanıtlama esnasında ölçek setinde geriye dönüp yanıtı değiştirme şansı verilmemiştir. 134 soruyu içeren ölçek seti 8 ekrandan oluşmaktadır ve yaklaşık 25 dakikada tamamlanmaktadır. Katılımları karşılığında bireylere herhangi bir ödül, ödeme verilmemiştir. Bir kişinin birden fazla katılımını önleyebilmek amacıyla ölçek seti bir yanıtla sınırlandırılmış olup buna ilişkin çerez kontrolü gerçekleştirilmiştir.

## Veri Toplama Araçları

### Demografik Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından oluşturulan ve 11 soruyu içeren form aracılığıyla yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve sosyoekonomik düzey, çalışma ve ilişki durumu gibi sosyodemografik özelliklerine ilişkin bilgilere ulaşılmıştır. Aynı zamanda katılımcıların beslenme ve yeme bozukluğu kategorisinde yer alan herhangi bir tanıya sahip olup olmadıkları, psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmadıkları ve mevcut zamanda psikolojik destek veya diyetisyen desteği alıp almadıkları gibi özellikler de bu form aracılığıyla değerlendirilmiştir.

### Beden Kitle İndeksi

Katılımcıların beden kitle indeksi (ağırlık [kg] / boy [m<sup>2</sup>]) puanları hesaplanmıştır. Boy ve kilo ölçümlerinden elde edilen puanlarla Dünya Sağlık Örgütü tarafından yapılan sınıflama temel alınarak kategoriler oluşturulmuştur (WHO 2004). Buna göre, beden kitle indeksi puanı 18,5'in altı zayıf, 18,5-24,9 normal, 25-29,9 fazla kilolu, 30 ve üstü ise obez olarak değerlendirilmektedir.

### Otlanma Tarzı Yeme Ölçeği (OTYÖ)

Lane ve Szabo (2013) tarafından otlanma tarzı yemeyi değerlendirmek amacıyla geliştirilen ve toplam 8 maddeden oluşan bu ölçeğin yanıt kategorisi 5'li Likert tipi (0= "Asla", 4= "Her zaman") şeklindedir. Ölçeğin 5 maddesi otlanma davranışı alt boyutunu (örn., "Kendinizi sürekli olarak az az ya da ağır ağır yemek yerken bulur musunuz?"), 3 maddesi ise kontrol edilemezlik (örn., "Hiç öğünler arasında bir şeyler atıştırmayı durduramadığınızı hisseder misiniz?") alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, otlanma tarzı yemenin daha şiddetli olduğuna işaret etmektedir.

Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 32 olup en düşük puan ise 0'dır. Ölçeğin geliştirildiği çalışmada uygulanan açılımlı faktör analizinde, toplam varyansın %64.50'sini açıklayan iki faktör elde edilmiş ve ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik değeri ise ,62 ve ,71 arasında değişmektedir (p< .01). Araştırmacılar (Lane ve Szabo 2013) ölçek geçerliğini sınamak için otlanma tarzı yemenin; tıknırcasına yeme (r = .67, p< .001), duygusal yeme (r= .51, p< .001), kaotik yeme (r= .48, p< .001) ve gece yeme (r= .39, p< .001) gibi uyumsuz yeme davranışlarıyla olan ilişkisini incelemişlerdir. Mevcut çalışma kapsamında Otlanma Tarzı Yeme Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama ve güvenilirlik geçerlik çalışması yürütülmüştür.

### Tıknırcasına Yeme Ölçeği (TYÖ)

Gormally ve arkadaşları (1982) tarafından tıknırcasına yemeyi belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Toplam 16 maddeden oluşan ölçeğin 8 maddesi tıknırcasına yemeye ilişkin duygu ve bilişleri ele alırken (örn., suçluluk, kontrolü kaybetme), diğer 8 maddesi tıknırcasına yeme davranışlarını (örn., hızlı yeme) değerlendirmektedir. İki faktörlü yapısına rağmen ölçek genellikle tek faktörlü olarak kullanılmaktadır (Duarte ve ark. 2015). Nitekim Tosyalı ve Harma (2021) tarafından yürütülen Türkçe uyarlama çalışmasında da tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir.

Maddeler normal yemeden patolojik yemeye sıralanan dört ifadeden oluşmakta, yalnızca 6. ve 16. maddeler üç ifade içermektedir. Puanlama 0 ile 3 arasında değişmektedir. Elde edilen yüksek puanlar, tıknırcasına yemenin şiddet düzeyinin de yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı orijinal çalışmada

(Gormally ve ark. 1982) .85, Türkçe uyarlama çalışmasında (Tosyalı ve Harma 2021) .83 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

### **Leahy Duygusal Şema Ölçeği (LDSÖ)**

Duygular hakkındaki inançların ve duygularla başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi amacıyla Leahy (2002) tarafından geliştirilen ölçek 50 maddeden oluşmakta ve 14 alt boyutu içermektedir. Bu alt boyutlar; kontrol edilemezlik, duygulara karşı zayıflık, anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, akılcılık isteği, hisleri kabullenme, ruminasyon, farklılık, duyguları inkar, süreklilik, onaylanma, uzlaşma, duyguları zararlı olarak görme ve suçluluk olarak sıralanmaktadır. Yanıt kategorisi 6'lı Likert tipi (1= "Benim için hiç geçerli değil", 6= "Benim için çok geçerli") şeklinde olan ölçeğin 5., 10., 12., 29., 33. ve 50. maddeleri işlevsel olan/olmayan tutumlara işaret etmesi nedeniyle ters puanlanmaktadır. Her alt boyuttaki tutumun işlevsel olmaması nedeniyle ölçekten toplam puan elde edilmemekte, alt boyutlardaki puanlamalar dikkate alınmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Yavuz ve arkadaşları (2011) tarafından yürütülmüş olup tüm ölçek iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Alt boyutlar bakımından test tekrar-test güvenilirliği .31 (süreklilik) ile .70 (anlaşılabilirlik) arasında değişmektedir. Mevcut çalışmada tüm ölçek iç tutarlılık katsayısı .77 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçek iç tutarlılık katsayıları .35 (suçluluk) ile .85 (kontrol edilemezlik) arasında değişmektedir.

### **Kontrol Sorusu**

Toplanan verilerin doğruluğunu arttırabilmek ve katılımcıların yanıtlarının güvenilirliğini kontrol edebilmek amacıyla araştırmacılar tarafından iki maddeli kontrol sorusu oluşturulmuştur (örn., "Bu bir dikkat maddesidir. Lütfen bu maddeyi okuduysanız 5'i (tamamen katılıyorum) işaretleyiniz."; "Dikkatinizin dağılmadığını göstermek için lütfen bu maddede 3'ü (katılmıyorum) işaretleyiniz."). Yanıt kategorisi 5'li Likert tipi olan (1= "Tamamen katılmıyorum", 5= "Tamamen katılıyorum") bu maddelere istenen tepkiyi vermeyen katılımcılar örneklem dışı bırakılmıştır.

### **İstatistiksel Analiz**

İstatistiksel analizler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22. versiyonu kullanılarak hesaplanmıştır. Doğrulamalı faktör analizi ise AMOS (Analysis of Moment Structures) 22. versiyonu kullanılarak elde edilmiştir. G-Power (3.1.9.7) programı kullanılarak yapılan güç analizi bulgularına göre, Pearson korelasyon analizi yürütürken  $\alpha = 0.05$  ve % 95 güçte bir analiz için 115 kişiye ihtiyaç duyulduğu belirlenmiştir. Aynı programa göre bağımsız örneklem t-testi uygulamak için  $\alpha = 0.05$  ve ortalama etki boyutunda % 95 güç için iki grupta en az 88 olmak üzere toplamda 176 kişi ile örnekleme oluşturması gerekmektedir. Bu çalışmadaki genel örneklem ve gruplarda bulunan kişilerin sayısı G Power analizinden elde edilen bulgularından daha fazladır. Otlanma Tarzı Yeme Ölçeği'nin uyarlama çalışmasında ilk olarak değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğinin belirlenebilmesi için normallik testi ve çarpıklık/basıklık analizi yürütülmüştür. Otlanma Tarzı Yeme Ölçeği'nin faktör yapısının orijinal ölçekteki gibi olup olmadığının belirlenebilmesi için açımlayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Bu analiz aracılığıyla elde edilen faktörlerin uyum iyiliği düzeylerinin incelenmesi amacıyla Doğrulamalı Faktör Analizi yürütülmüştür. Güvenirlik değeri ise Cronbach alfa katsayıları hesaplanarak ve iki yarıya bölme tekniği kullanılarak belirlenmiştir. Bu kapsamda ölçeğin madde toplam korelasyonları da göz önünde bulundurulmuştur. Bileşen geçerliği; Tıkınırcasına Yeme Ölçeği (TYÖ)'nden, Leahy Duygusal Şema Ölçeği (LDSÖ)'nden ve katılımcıların beden kitle indeks puanlarından elde edilen verilerle Pearson Korelasyon Analizi uygulanarak test edilmiştir. Ayrıcı geçerliği; "yeme bozukluğu tanısı olan", "psikiyatrik ilaç kullanan", "psikolojik destek veya diyetisyen desteği alan" grup ile "herhangi bir yeme bozukluğu tanısı bulunmayan", "psikiyatrik ilaç kullanmayan", "psikolojik destek veya diyetisyen desteği almayan" grubun bağımsız gruplar t-testi analizi aracılığıyla otlanma tarzı yeme puanlarının farklılık gösterip göstermediği incelenerek değerlendirilmiştir.

### **Bulgular**

#### **Açımlayıcı Faktör Analizi**

Otlanma Tarzı Yeme Ölçeği (OTYÖ)'nin faktör yapısının anlaşılması ve orijinal ölçeğin faktör yapısına uygunluğunun belirlenebilmesi için 181 katılımcıdan elde edilen verilerle Warimax rotasyonu kullanılarak 8 madde üzerinden açımlayıcı faktör analizi (AFA) yürütülmüştür. Verilerin faktör analizine uygun olup olmadığı Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett Küresellik Testi gerçekleştirilerek test edilmiştir. Büyüköztürk (2002)'e göre, verilerin faktör analizine uygun olabilmesi için KMO katsayısının .60'dan büyük ve Bartlett

Küresellik Testi değerinin istatistiksel olarak anlamlı olması gereklidir. Bu doğrultuda yapılan analizlerde Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örnekleme yeterliliği ölçüsü (.82) ve Bartlett Küresellik Testi sonucunda ( $\chi^2= 606,777$ ,  $df= 28$ ,  $p= .00$ ) elde edilen verilerin Temel Bileşenler Analizi (TBA) için uygun olduğu saptanmıştır.

Analiz sonucunda özdeğeri 1'in üzerinde olan ve varyansın %63,40'ını açıklayan iki faktörlü bir yapı elde edilmiş olmasına rağmen 4. maddenin (Genel olarak yemek yeme düzeninizi plansız ve tekrarlayıcı olarak (örn. Planlanmış öğünlerin ve ara öğünlerin arasında yemek yemek gibi) değerlendirir misiniz?) benzer faktör yüküyle iki faktöre birden yüklendiği saptanmıştır. Her ne kadar Büyüköztürk (2002) tarafından binişik maddeler pek çok faktörle birden ilişkilendiğinden faktör yapısında bozulmaya neden olabileceği için bu maddelerin analiz dışı bırakılması önerilse de madde çıkarma işlemi neticesinde ölçülen kavramın yapısına yönelik bir eksiklik oluşabilmekte (Erkuş 2016), binişik maddenin çok boyutlu niteliği göz ardı edilebilmektedir (McDonald 1985). Ayrıca ölçeğin orijinal formunda ilgili maddenin "otlanma davranışları" faktörüne yüklendiği görülmektedir. Dolayısıyla binişiklik özelliği göstermesine rağmen ölçeğin orijinal formu doğrultusunda ve çok boyutluluğu sağlayabilmek amacıyla 4. maddenin otlama davranışları faktöründe yer almasına karar verilmiştir. Tablo 2'de görüldüğü üzere, 8 maddenin yüksek ve anlamlı nitelikte faktör yüküne sahip olduğu saptanmıştır.

Maddeler	Faktör 1 Kontrol Edilemezlik Varyans= %48.67	Faktör 2 Otlama Davranışları Varyans= %14.73
Madde 8	,90	
Madde 7	,77	,38
Madde 6	,75	
Madde 3	,58	,37
Madde 1		,82
Madde 2		,81
Madde 5		,65
Madde 4	,51	,56

Çıkarma Yöntemi: Temel Bileşenler Analizi, Rotasyon Yöntemi: Kaiser Normalizasyonu ile Varimax, Dönüş 3 yinelemede yakınsandı.

Özdeğeri 3,89 olan ve varyansın %48,67'sini açıklayan ilk faktör "kontrol edilemezlik", özdeğeri 1,18 olan ve varyansın %14,73'ünü açıklayan ikinci faktör ise "otlanma davranışları" olarak isimlendirilmiştir. Ölçek genelinde madde faktör yükleri incelendiğinde, faktör yüklerinin .56 ve .90 arasında değiştiği görülmektedir. Bu sonuç, ulaşılan yapının büyük oranda ölçeğin orijinal formuyla tutarlılık gösterdiğine işaret etmektedir. OTYÖ'nün alt ölçekleri olan kontrol edilemezlik ve otlama davranışları alt ölçekleri arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $r= .62$ ,  $p < .001$ ).

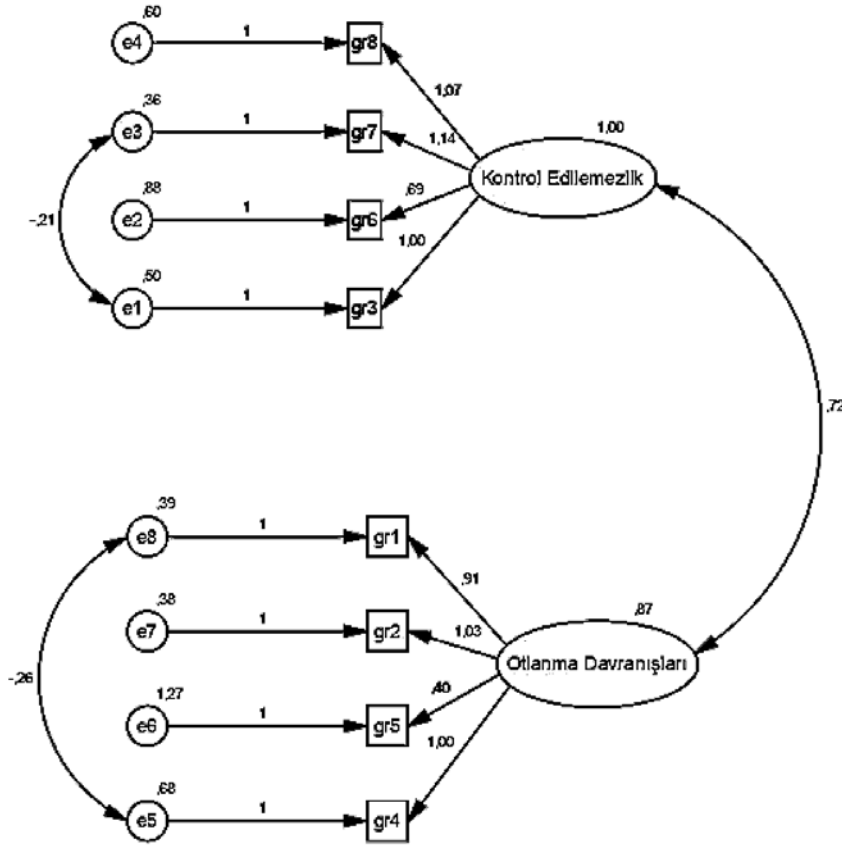
### Doğrulayıcı Faktör Analizi

AFA aracılığıyla ulaşılan 2 faktörlü yapıda, faktörler ve değişkenler arasındaki ilişkinin yeterli düzeyde olup olmadığının belirlenebilmesi için 180 katılımcıdan elde edilen verilerle Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yürütülmüştür. AMOS 22.0 Paket Programı kullanılarak gerçekleştirilen DFA'dan elde edilen değerler, verilerin uyum iyilik düzeylerini göstermektedir. Ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmalarında sıklıkla ele alınan uyum iyiliği değerleri; Ki-Kare Testi (CMIN/DF), İyilik Uyum İndeksi (GFI), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI) ve Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA)'dür (Kline 2005, Byrne 2016). DFA modeli uyum iyiliği düzeyi için önerilen eşik değerler göz önüne alındığında; CMIN/DF değerinin 2'nin altında olması iyi uyum iken (Tabachnick ve Fidell 2007), 2 ile 3 arasında olmasının kabul edilebilir (Schermelleh-Engel ve ark. 2003) olarak değerlendirildiği görülmektedir. Rigdon (1996)'a göre, 0.08'den küçük olan RMR ve RMSEA değerleri modelin iyi düzeyde uyumluluk gösterdiğine işaret etmektedir. Öneriler arasında GFI (Shevlin ve Miles 1998) ve CFI (Bentler ve Bonett 1980) değerleri için .90 sınır değer, .95 ise mükemmel uyum değeri olarak yer almaktadır.

Model	CMIN/DF	GFI	CFI	NFI	RMSEA	RMR
Model 1 (ham veri)	3,422	,91	,93	,91	,12	,11
Model 2 (e7-e8 modifikasyonu)	2,742	,94	,95	,93	,10	,08
Model 3 (e1-e2 modifikasyonu)	2,329	,95	,97	,94	,07	,06

Gerçekleştirilen Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda;  $\chi^2/df = 3.422$ ,  $GFI = .91$ ,  $CFI = .93$ ,  $NFI = .91$ ,  $RMSEA = .12$  ve  $RMR = .11$  olarak bulunmuştur. Sonuçlara göre 2 faktörlü model uyum göstermekle birlikte  $\chi^2/df$  için 2 ile 3 değerleri arasında olması kabul görür değer olduğundan (Schermelleh-Engel ve ark. 2003), uyum düzeyini arttırabilmek adına modifikasyonlar gerçekleştirilmiş, aynı faktöre ait hata varyansları arasında kovaryanslar

oluşturulmuştur. Bu kapsamda iki kez modifikasyon işlemi yapılmıştır. Modifikasyon sonrası  $\chi^2/df = 2.329$  olarak saptanmıştır. Nitekim bu değer 2 değerine yakın olması modelin iyi düzeyde uyum gösterdiğine işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidell 2007). Diğer uyum iyiliği göstergelerine bakıldığında, GFI = .95, CFI = .97, NFI = .94, RMSEA = .07 ve RMR = .06 olarak belirlenmiştir. Modelin uyum iyiliği değerlerine Tablo 3'te yer verilmiştir. Otlanma Tarzı Yeme Ölçeği (OTYÖ)'nin DFA ile incelenen iki faktörlü yapısına ilişkin diyagram Şekil 1'de yer almaktadır.



Şekil 1. Otlanma Tarzı Yeme Ölçeği (OTYÖ)'nin DFA ile incelenen iki faktörlü yapısına ilişkin diyagram

### Güvenirlilik Göstergeleri

Otlanma Tarzı Yeme Ölçeği'nin iç tutarlılığının belirlenmesi için Cronbach Alfa katsayıları (dikotom verilerde Kuder Richardson KR-20) incelenmiştir. Buna göre, ölçeğin tamamının iç tutarlılık katsayısının .86 olduğu saptanmıştır. Ayrıca kontrol edilemezlik alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı .83, otlanma davranışları alt boyutunun ise .75 olarak hesaplanmıştır. İlgili değerler göz önüne alındığında tüm ölçeğin ve alt faktörlerin yeterli düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu söylenebilir. Öte yandan iki faktörden oluşan ölçeğin madde-toplam korelasyonlarının .32 ile .73 arasında değiştiği belirlenmiştir. OTYÖ'yü oluşturan maddelerin ortalama ve standart sapma değerleri gibi merkezi eğilim göstergeleri, düzeltilmiş madde-bütün korelasyonu ve madde silindiğindeki güvenilirlik değerleri Tablo 4'te yer almaktadır.

OTYÖ'nün güvenilirliğini test etmek amacıyla gerçekleştirilen bir diğer analiz, ölçek maddelerinin yarıya bölündüğü ve bu iki yarı arasındaki ilişkilerin incelendiği yöntem olan iki yarıya bölme güvenilirlik yöntemidir (Schmitt 1996). Bu analizle birlikte verilerin tesadüfi hata gösterip göstermediği tespit edilmiştir. Bu kapsamda Sperman-Brown iki yarıya bölme korelasyon değerinin .89, Guttman iki yarıya bölme değerinin .88 olduğu saptanmıştır.

### Birleşen Geçerliliği

OTYÖ toplam puanı ile TYÖ arasındaki korelasyonlar incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır ( $r = .60, p < .01$ ). OTYÖ alt ölçekleri değerlendirildiğinde; kontrol edilemezlik alt ölçeğinin



( $r = .67, p < .01$ ) ve otlama davranışı alt ölçeğinin ( $r = .39, p < .01$ ), TYÖ ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, OTYÖ toplam puanı ile beden kitle indeksi arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = .23, p < .01$ ). OTYÖ alt ölçekleri ve beden kitle indeksi incelendiğinde; kontrol edilemezlik alt ölçeği ( $r = .30, p < .01$ ) beden kitle indeksi ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterirken, otlama davranışı alt ölçeği ile beden kitle indeksi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Sonraki aşamada cinsiyet farklılığı temelinde korelasyonel ilişkileri inceleyebilmek amacıyla analiz kadın ve erkek katılımcılar için ayrı ayrı gerçekleştirilmiştir. Buna göre, OTYÖ toplam puanı ile TYÖ arasında kadın ( $r = .63, p < .001$ ) ve erkek katılımcılarda ( $r = .47, p < .001$ ) güçlü bir ilişki gözlenmesine rağmen beden kitle indeksi ile OTYÖ bakımından her iki cinsiyet için de aynı güce sahip bir ilişki saptanmıştır ( $r = .26, p < .001$ ).

Son olarak duygusal şemaların alt faktörleri ile otlama tarzı yeme toplam puanı arasındaki korelasyona bakılmıştır. Buna göre, OTYÖ toplam puanı ile duyguların kontrol edilemezliği ( $r = .26, p < .001$ ), duygulara karşı zayıflık ( $r = .30, p < .001$ ), akılcılık isteği ( $r = .13, p < .01$ ), ruminasyon ( $r = .29, p < .001$ ), farklılık ( $r = .20, p < .001$ ), duyguları zararlı olarak görme ( $r = .27, p < .001$ ) ve suçluluk ( $r = .23, p < .001$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler mevcuttur. Öte yandan otlama tarzı yeme, anlaşılabilirlik ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahiptir ( $r = -.24, p < .001$ ).

**Tablo 4. Otlama Tarzı Yeme Ölçeği'ne ilişkin betimsel istatistikler ve güvenilirlik analizi**

	$\bar{X}$	SS	Düzeltilmiş Madde-Bütün Korelasyonu	Madde Silindiğinde $\alpha$	İç Tutarlılık Katsayısı
Otlama Davranışları					.75
1. Öğünler arasında bir şeyler atıştırır mısınız (örn. tekrarlayan biçimde az miktarda yiyecek yemek gibi?)	2,40	1,09	,58	,84	
2. Gün boyunca veya günün geniş bir kısmında (örn. tüm öğleden sonra gibi) az veya çok miktarda sürekli bir şeyler yer misiniz?	1,94	1,22	,66	,83	
4. Genel olarak yemek yeme düzeninizi plansız ve tekrarlayıcı olarak (örn. planlanmış öğünlerin ve ara öğünlerin arasında yemek yeme gibi) değerlendirir misiniz?	1,86	1,26	,66	,83	
5. Kendinizi sürekli olarak az az ya da ağır ağır yemek yerken bulur musunuz?	1,57	1,19	,32	,87	
Kontrol Edilemezlik					,83
3. Ana yemeğinizi bitirdiğinizde kendiniz ekstra porsiyonlar alırken ya da ekstra yemek seçerken bulur musunuz?	1,67	1,21	,63	,83	
6. Hiç aç olmasanız bile yemek yemeye zorlanmış hisseders misiniz?	1,48	1,98	,49	,85	
7. Hiç öğün arasında bir şeyler atıştırmayı durduramadığınızı hisseders misiniz?	1,56	1,30	,73	,83	
8. Öğünler arasında bir şeyler atıştırırken yeme davranışınızın kontrolünü kaybettiğinizi hisseders misiniz?	1,54	1,32	,70	,82	

### Ayrırcı Geçerlik

OTYÖ'nün ayrırcı geçerliğinin sınanması için tanısı olan veya destek alan 1. grup (N= 85) ile tanısı olmayan veya destek almayan 2. grup (N= 276) arasında bağımsız gruplar t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre 1. grup ile 2. grup otlama tarzı yeme bakımından istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık göstermektedir,  $t(359) = 3.28, p < .01$ . 1. grupta bulunan katılımcılar (Ort.=16.14, S= 6.91) 2. gruba göre (Ort= 13.37, S= 6.80) anlamlı olarak daha fazla otlama tarzı yeme göstermektedir. Bu sonuçlar, ölçeğin otlama tarzı yeme bakımından bireyler arası farklılığı ortaya koyduğuna işaret etmektedir.

### Tartışma

Ölçeğin faktör yapısının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin orijinal formuyla örtüşen 2 faktörlü yapıya ulaşılmıştır. Elde edilen faktör yapısı, ölçeğin İtalyan kültürüne

uyarlandığı çalışmanın sonuçlarıyla da tutarlılık göstermektedir (bkz., Aloï ve ark. 2017). İlk faktör yeme esnasında algılanan kontrol kaybıyla ilişkili bilişsel değerlendirmeleri içerirken (örn., “Hiç öğün arasında bir şeyler atıştırılmayı durduramadığınızı hissediyor musunuz?”), ikinci faktör sık sık yeme gibi otlanmanın davranışsal göstergelerini kapsamaktadır (örn., “Kendinizi sürekli olarak az az ya da ağır ağır yemek yerken bulur musunuz?”). Bu doğrultuda ulaşılan faktörler hem orijinal formunda hem de İtalyan formunda olduğu gibi “otlanma davranışları” ve “kontrol edilemezlik” olarak adlandırılmıştır. Diğer bir deyişle, ölçeğin orijinal formundaki 2 faktörlü yapı korunmuştur.

İlgili alanyazında otlanma tarzı yemenin kontrol kaybı deneyimini içerip içermediği hakkında farklı yaklaşımlar söz konusudur. Örneğin, Reslan ve arkadaşları (2014), kontrol kaybı hissini otlanmanın bileşeni olarak değerlendirmezlerken; Saunders (2004), kontrol kaybını otlanmanın bir ölçütü olarak ele almıştır. Farklı kavramsallaştırmalar neticesinde ortaya çıkan belirsizliklere (Conceição ve ark. 2014a) rağmen açımlayıcı faktör analiziyle elde edilen bulgular, kontrol kaybı deneyiminin otlanma tarzı yemenin bir faktörü olduğunu göstermektedir. Ayrıca kontrol edilemezlik faktörü %48.67 değerindeki açıklayıcı gücüyle otlanma davranışları faktörüne göre toplam varyansa daha fazla katkıda bulunmaktadır. Dolayısıyla mevcut çalışmada kontrol kaybı hissini, otlanma tarzı yemenin bir bileşeni olarak ele alınabileceği doğrulanmıştır. Buna rağmen çelişkili yaklaşımlar nedeniyle kontrol kaybı deneyiminin temellendirileceği bağlamın belirlenebilmesi için klinik ve toplum temelli farklı örneklemeleri içeren ileri çalışmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Elde edilen bulgular; otlanma tarzı yemeye yalnızca tıknırcasına yeme (Masheb ve ark. 2011) veya obezite (Mitchell ve ark. 2015) gibi klinik örneklerde rastlanmadığına, aynı zamanda sağlıklı, genç yetişkin bireylerde de otlanma tarzı yeme görüldüğüne işaret etmektedir. Otlanma Tarzı Yeme Ölçeği'nin (The Grazing Questionnaire) kullanıldığı çalışmalar göz önüne alındığında ölçeğin obezite görülen bireylerde (Spirou ve ark. 2022) güvenilir ve geçerli sonuçlar ortaya koymasının yanı sıra geliştirildiği orijinal çalışmada (Lane ve Szabo 2013) ve İtalyan kültürüne uyarlama çalışmasında (Aloï ve ark. 2017) örneklem üniversite öğrencilerinden oluşmuş ve bu sayede klinik özellikler göstermeyen genç yetişkin bireylerde otlanma tarzı yeme incelenmiştir. Benzer şekilde, mevcut çalışma toplum temelli genç yetişkin örneklemde yürütülmüş ve katılımcıların beden kitle indeksi puan ortalamaları 23.80 olarak hesaplanmıştır. Dolayısıyla sağlıklı, genç ve ortalama olarak normal beden kitle indeksine sahip bireylerde otlanma tarzı yemeye rastlandığı doğrulanmış ve ilgili alanyazınla tutarlı sonuçlar elde edilmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda iki faktörlü Otlanma Tarzı Yeme Ölçeği'nin faktör yapısının farklı örneklerde korunduğu görülmektedir.

Yürütülen analizde her iki faktöre de yüklenen binişik maddeler (3, 4 ve 7) olduğu saptanmıştır. Açımlayıcı faktör analizinde birden fazla faktöre yüklenen maddelerin iki yük değeri arasında en az .10 düzeyinde bir farklılığa ulaşılması beklenmektedir (Büyüköztürk 2002). Yanı sıra bu değere yönelik farklı yaklaşımlar da mevcuttur. Örneğin, binişik maddenin ayırt edilebilmesi için faktör yükleri arasında .15 düzeyinde (Can 2016) veya .20 düzeyinde (Seçer 2015) fark değerinin olmasına yönelik öneriler olduğu görülmektedir. Mevcut çalışmada binişiklik gösteren maddeler için fark değeri .31 (madde 3) ve .39 (madde 7) olarak hesaplanmıştır. Fark puanlarına ilişkin öneriler göz önüne alınarak ilgili maddeler ölçekten çıkarılmamış, en yüksek yük değerini gösterdikleri faktöre dahil edilmiştir. Madde 4'ün ise (Genel olarak yemek yeme düzeninizi plansız ve tekrarlayıcı olarak (örn. Planlanmış öğünlerin ve ara öğünlerin arasında yemek yemek gibi) değerlendiriyor musunuz?) her iki faktöre yüklenme düzeyi bakımından .10'dan düşük bir fark gösterdiği saptanmıştır. Dolayısıyla ilgili maddenin diğer maddelere kıyasla otlanma tarzı yemede özgün bir yapı sağlama bakımından etki değerinin daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Binişiklik özelliği göstermesine rağmen ölçeğin yapısını değiştirmemek ve çok boyutluluğu sağlayabilmek amacıyla ilgili madde ölçek dışı bırakılmamış ve orijinal faktör yapısı göz önüne alınarak madde 4'ün otlanma davranışları faktöründe yer almasına karar verilmiştir.

Otlanma Tarzı Yeme Ölçeği'nin güvenilirliği Cronbach Alfa katsayısı ve iki yarıya bölme yöntemi kullanılarak sorgulanmıştır. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları kontrol edilemezlik için .83, otlanma davranışları için .75 olarak bulunmuştur. Ölçek genelinde ise bu değer .86'dır. İki yarıya bölme yöntemiyle elde edilen sonuçlar ise Sperman-Brown korelasyon değeri için .89, Guttman değeri için .88'dir. İlgili alanyazın incelendiğinde bir ölçüm aracının güvenilirliğinin .70 ve üzeri değerlerle ele alındığı görülmektedir (Gliem ve Gliem 2003). Elde edilen bulgular doğrultusunda Otlanma Tarzı Yeme Ölçeği'nin Türkiye örneğinde yüksek düzeyde iç tutarlılık sergilediği söylenebilir. Bu değerler; ölçeğin orijinal formuyla (Lane ve Szabo 2013), farklı kültür (örn., İtalyan formu; Aloï ve ark. 2017) ve farklı örneklemleri (örn., obez bireyler; Spirou ve ark. 2022) içeren çalışmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Beklendiği gibi, otlanma tarzı yemeye benzer yapıyı (örn., yeme edimini üzerinde kontrol kaybı) ölçümleyen TYÖ ile OTYÖ toplam puanı ve kontrol edilemezlik alt ölçek puanları arasında orta düzeyde anlamlı ilişkiler söz konusuysa, otlanma davranışları ve tıknırcasına yeme arasında daha düşük düzeyde korelasyonel ilişki

saptanmıştır. Ulaşılan sonuç, kontrol kaybı deneyiminin her iki bozulmuş yeme türü için geçerli olduğuna ve davranışsal düzeyde otlanma ile tıknırcasına yemenin daha az benzerlik gösterdiğine işaret etmektedir. Öte yandan otlanma davranışı alt boyutunun görece düşük düzeyde de olsa tıknırcasına yemeyle ilişkilmesi, her iki bozulmuş yeme türünde ortak olan özelliğin yalnızca yeme edinimi üzerindeki kontrol kaybı olmadığına işaret etmektedir (Lane ve Szabo 2013). Dolayısıyla elde edilen bulgular, OTYÖ'nün birleşen geçerliğini göstermektedir. Benzer şekilde, beden kitle indeksi ile OTYÖ toplam puanı ve kontrol edilemezlik alt ölçeği arasında düşük düzeyde bir ilişki belirlenmişken, otlanma davranışı ve beden kitle indeksi arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşılamamıştır. Buna göre, beden kitle indeksi arttıkça hem daha fazla otlanma tarzı yeme görülmekte hem de yeme esnasında kontrol kaybı daha sık ortaya çıkmaktadır. Bu sonuç alanyazındaki pek çok çalışma ile tutarlıdır (örn., Conceição ve ark. 2017b, Heriseanu ve ark. 2019a, Heriseanu ve ark. 2019b, Teodoro ve ark. 2021). Söz konusu çalışmalarda beden kitle indeksi ile yalnızca kontrol kaybının eşlik ettiği otlanma tarzı yemenin ilişkilmesi, yeme psikopatolojisi bakımından otlanma davranışlarından ziyade kontrol kaybı bileşeninin daha önemli bir gösterge olarak değerlendirilebileceğini desteklemektedir (Teodoro ve ark. 2021, Spirou ve ark. 2022).

Otlanma tarzı yeme görülen bireyler daha yüksek düzeyde depresyon ve kaygı bildirmekte (Goodpaster ve ark. 2016, Micanti ve ark. 2017), tıknırcasına yemeye benzer şekilde otlanma tarzı yemenin olumsuz duygudurumu düzenleme amacıyla gerçekleştirildiği ileri sürülmektedir (Deaver ve ark. 2003). Bu doğrultuda mevcut çalışmada işlevsel ve işlevsel olmayan duygulara yönelik inançlar ile toplam otlanma tarzı yeme puanı, kontrol edilemezlik ve otlanma davranışları arasında anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır. Beklenildiği üzere, duygulara yönelik işlevsel değerlendirmeler ve baş etme stratejilerindeki artış otlanma tarzı yeme sıklığında, otlanma davranışları ve kontrol kaybı düzeylerindeki azalmayla ilişkiliken; duyguları işlevsel olmayan biçimde ele almak daha yüksek düzeyde otlanma tarzı yeme belirtirleri, daha fazla otlanma davranışları ve daha sık yeme edinimi esnasındaki kontrol kaybı deneyimiyle ilişkilendirilmektedir. Dolayısıyla otlanmanın duygusal deneyim karşısında tıknırcasına yeme gibi düzenleyici bir rol üstlenip üstlenmediğinin detaylı olarak incelenmesinin ve ortaya çıktığı bağlamın belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Ayrıncı geçerliği kapsamında gerçekleştirilen analiz sonucunda, otlanma tarzı yemenin yeme bozukluğu tanısı olmayan, psikolojik, psikiyatrik destek veya diyetisyen desteği olmayan bireylerde daha az görüldüğü saptanmıştır. Nitekim Teodoro ve arkadaşları (2021) tarafından yürütülen sistematik gözden geçirme çalışmasında, otlanma tarzı yemenin klinik örneklerde daha yaygın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak bu bozulmuş yeme türünün tanı grupları ve sorun alanları bakımından değerlendirilmesinin sınırlılık gösterdiği, bu nedenle ileri düzeyde çalışmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Mevcut çalışmadan elde edilen sonuçlar, Otlanma Tarzı Yeme Ölçeği'nin Türkçe formunun güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olduğunu desteklese de çeşitli sınırlılıklar söz konusudur. Yeme bozukluklarının başlangıç yaşı olarak beliren yetişkinlik döneminin kabul edilmesi (Solmi ve ark. 2022), tıknırcasına yemenin ise en sık 20-29 yaş aralığında görülmesi (Bertoli ve ark. 2016) gibi nedenlerle çalışmanın örneklemini 18-30 yaş aralığındaki bireylerden oluşmuştur. Bozulmuş yeme davranışlarına ilişkin keşfedici bir çalışma yürütülmesi hedeflendiğinden 18 yaş altı ve 30 yaş üzeri bireyler çalışmanın dışında tutulmuştur. Dolayısıyla gelecekteki çalışmalarda farklı yaş gruplarının dahil edilmesinin, ölçeğin ve elde edilen bulguların genellenebilirliği bakımından faydalı olacağı düşünülmektedir.

Toplum temelli gerçekleştirilmiş olması katılımcılar arasındaki benzerliği önleyebilmek adına çalışmanın güçlü özelliği olarak ele alınırken; örneklem özellikleri incelendiğinde katılımcıların ağırlıklı kadınlardan oluşması sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Bu doğrultuda farklı örneklem gruplarıyla çalışmanın otlanma tarzı yemeye yönelik kavrayışı arttıracığı düşünülmektedir. Çalışmanın örneklemine dair bir diğer sınırlılık ise ayrışan geçerliğinin belirlenmesi amacıyla oluşturulan gruplarla ilişkilidir. Mevcut çalışmada 1. grubu yeme bozukluğu tanısı olduğunu veya psikolojik veya psikiyatrik destek aldığını veya diyetisyen desteği aldığını bildiren katılımcılar oluşturmuştur. Bu grubun öz bildirim dayalı biçimde oluşturulmuş olması, klinik düzeyde bir karşılaştırmanın gerçekleştirilmediğini göstermektedir. Dolayısıyla yeme bozukluğu tanısına sahip bireylerden oluşan klinik grup ve toplum temelli grubun karşılaştırılmasını içeren çalışmalar ölçeğin ayırt edici gücünün saptanabilmesi için gerekli gözükmektedir. Gelecek çalışmalarda otlanma tarzı yemenin klinik gruplarda incelenmesinin soruna katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ölçek setinde 2 adet kontrol sorusuna yer verilmiş olması ve ilgili maddelere beklenen tepkiyi vermeyen katılımcıların çalışma dışı bırakılması, çevrimiçi veri toplama sürecinde gözlenen maddelere keyfi biçimde cevap vermek gibi birtakım eksiklikleri önleyebilmek açısından yarar sağlamıştır. Ancak öz bildirim dayalı ölçüm araçlarının kullanılmış olması bir sınırlılık olarak ele alınabilir. Bu sınırlılığın önlenmesi için ileri çalışmalarda özellikle ekolojik anlık kayıt yönteminin (ecological momentary assessment) kullanılması önerilebilir. Bu sayede

anlık biçimde otlama tarzı yeme davranışı belirlenerek otlanmayı önceleyen etmenler saptanabilir. Metodolojik açıdan değerlendirildiğinde, test-tekrar test güvenilirliğinin incelenmemiş olması çalışmanın sınırlılığını oluşturmaktadır. Ölçeğin zamana karşı tutarlılığının test-tekrar test yöntemiyle ele alınması olası farklı sonuçlara ulaşılmasında fikir sağlayabilir.

## Sonuç

Uluslararası alanyazında sıklıkla ele alınan Otlama Tarzı Yeme Ölçeği'nin ulusal alanyazına kazandırılması çalışmanın özgün değerini oluşturmakta ve otlama tarzı yemeye ilişkin kavramsal bir çerçeve sunmaktadır. Mevcut çalışma kapsamında ulaşılan bulgular, Otlama Tarzı Yeme Ölçeği'nin Türkçe formunun toplum temelli örnekleme bireylerin otlama davranışlarını ve yeme edinimi esnasındaki kontrol kaybı hissini incelemede geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu ortaya koymaktadır. Bozulmuş yeme davranışı alanında çalışmalar gerçekleştiren psikologlar ve psikiyatristler tarafından ön değerlendirme-son değerlendirme yapmak amacıyla kullanılabilir, özellikle obezite ve tıknircasına yemeye müdahalede ayırıcı özellikleri belirlemek amacıyla yararlanılabilecek, kilo kontrol çalışmalarında ve tedaviye yanıtı değerlendirmede başvurulabilecek bir ölçüm aracı olarak bu ölçekten fayda sağlanabileceği düşünülmektedir.

## Kaynaklar

- Aloi M, Rania M, De Fazio P, Segura-Garcia C (2017) Italian validation of the grazing questionnaire: analysis of psychometric properties. *Minerva Psichiatr*, 58:196-202.
- APA (2013) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th ed. (DSM-5). Washington DC, American Psychiatric Association.
- Bentler PM, Bonett DG (1980) Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychol Bull*, 88:588-606.
- Bertoli S, Leone A, Ponissi V, Bedogni G, Beggio V, Strepparava MG et al. (2016) Prevalence of and risk factors for binge eating behaviour in 6930 adults starting a weight loss or maintenance programme. *Public Health Nutr*, 19:71-77.
- Beşenek AM, Hocaoglu Ç (2021) Otlama tarzı yeme davranışı (grazing) nedir? *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4:1-8.
- Bonder R, Davis C, Kuk JL, Loxton NJ (2018) Compulsive "grazing" and addictive tendencies towards food. *Eur Eat Disord Rev*, 26:569-573. Sons.
- Büyüköztürk Ş (2002) Faktör analizi: temel kavramlar ve ölçek geliştirme kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 32:470-483.
- Byrne BM (2016) *Structural Equation Modeling With AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming*, 3rd ed. New York, Routledge.
- Can A (2016) *SPSS İle Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*, 4. baskı. Ankara, Pegem Akademi.
- Carter FA, Jansen A (2012) Improving psychological treatment for obesity. which eating behaviours should we target?. *Appetite*, 58:1063-1069.
- Colles SL, Dixon JB, O'Brien PE (2007) Night eating syndrome and nocturnal snacking: association with obesity, binge eating, and psychological distress. *Int J Obes (Lond)*, 31:1722-1730.
- Colles SL, Dixon JB, O'Brien PE (2008) Grazing and loss of control related to eating: two high-risk factors following bariatric surgery. *Obesity*, 16:615-622.
- Conceição EM, Gomes FVS, Vaz AR, Pinto-Bastos A, Machado PPP (2017a) Prevalence of eating disorders and picking/nibbling in elderly women. *Int J Eat Disord*, 50:793-800.
- Conceição EM, Mitchell JE, Engel S, Machado P, Lancaster K, Wonderlich S (2014a) What is "grazing"? reviewing its definition, frequency, clinical characteristics, and impact on bariatric surgery outcomes, and proposing a standardized definition. *Surg Obes Relat Dis*, 10:973-982.
- Conceição EM, Mitchell JE, Machado PPP, Vaz AR, Pinto-Bastos A, Ramalho S et al. (2017b) Repetitive eating questionnaire [Rep(eat)-Q]: enlightening the concept of grazing and psychometric properties in a Portuguese sample. *Appetite*, 117:351-358.
- Conceição EM, Mitchell JE, Vaz AR, Bastos AP, Ramalho S, Silva C et al. (2014b) The presence of maladaptive eating behaviors after bariatric surgery in a cross sectional study: Importance of picking or nibbling on weight regain. *Eat Behav*, 15:558-562.
- Conceição EM, Pinheiro J, Félix S, Ramalho S, Gonçalves S (2021) Grazing in children: associations with child's characteristics and parental feeding practices. *Eat Weight Disord*, 26:439-447.
- Crow SJ, Swanson SA, Peterson CB, Crosby RD, Wonderlich SA, Mitchell JE (2012) Latent class analysis of eating disorders: relationship to mortality. *J Abnorm Psychol*, 121:225-231.
- Darby A, Hay P, Mond J, Rodgers B, Owen X (2007) Disordered eating behaviours and cognitions in young women with obesity: relationship with psychological status. *Int J Obes (Lond)*, 31:876-882.

- de França GVA, Gigante DP, Olinto MT (2014) Binge eating in adults: prevalence and associated factors in a Brazilian probability sample of midlife women. *Int J Eat Disord*, 41:471-478.
- Deaver CM, Miltenberger RG, Smyth J, Meidinger A, Crosby R (2003) An evaluation of affect and binge eating. *Behav Modif*, 27:578-599.
- Dönmez A (2022) Gece yeme sendromunun nesne ilişkileri bağlamında projektif testler ile değerlendirilmesi. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 9:681-702.
- Duarte C, Pinto-Gouveia J, Ferreira C (2015) Expanding binge eating assessment: validity and screening value of the binge eating scale in women from the general population. *Eat Behav*, 18:41-47.
- Elliston KG, Ferguson SG, Schüz N, Schüz B (2017) Situational cues and momentary food environment predict everyday eating behavior in adults with overweight and obesity. *Health Psychol*, 36:337-345.
- Erkuş A (2016) Psikolojide Ölçme ve Ölçek Geliştirme-I: Temel Kavramlar ve İşlemler, 3. baskı. Ankara, Pegem Akademi.
- Fairweather-Schmidt AK, Wade TD (2015) Changes in genetic and environmental influences on disordered eating between early and late adolescence: a longitudinal twin study. *Psychol Med*, 45:3249-3258.
- Gliem JA, Gliem RR (2003) Calculating, interpreting, and reporting cronbach's alpha reliability coefficient for Likert-type scales. *Midwest Research- to-Practice Conference in Adult, Continuing, and Community Education*, 8-10 October 2003 The Ohio State University, USA pp:82-88.
- Goodpaster KPS, Marek RJ, Lavery ME, Ashton K, Rish JM, Heinberg LJ (2016) Graze eating among bariatric surgery candidates: prevalence and psychosocial correlates. *Surg Obes Relat Dis*, 12:1091-1097.
- Gormally J, Black S, Daston S, Rardin D (1982) The assessment of binge eating severity among obese persons. *Addict Behav*, 7:47-55.
- Heriseanu AI, Hay P, Corbit L, Touyz S (2017) Grazing in adults with obesity and eating disorders: a systematic review of associated clinical features and meta-analysis of prevalence. *Clin Psychol Rev*, 58:16-32.
- Heriseanu AI, Hay P, Touyz S (2019a) Grazing behaviour and associations with obesity, eating disorders, and health-related quality of life in the Australian population. *Appetite*, 143:104396.
- Heriseanu AI, Hay P, Touyz S (2019b) The short inventory of grazing (SIG): development and validation of a new brief measure of a common eating behaviour with a compulsive dimension. *J Eat Disord*, 7:4.
- Herman CP, Mack D (1975) Restrained and unrestrained eating. *J Pers*, 43:647-660.
- Kaplan HI, Kaplan HS (1957) The psychosomatic concept of obesity. *J Nerv Ment Dis*, 125:181-201.
- Kline RB (2005) *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*, 2nd ed. New York, Guilford Press.
- Kofman MD, Lent MR, Swencionis C (2010) Maladaptive eating patterns, quality of life, and weight outcomes following gastric bypass: results of an internet survey. *Obesity (Silver Spring)*, 18:1938-1943.
- Lane B, Szabo M (2013) Uncontrolled, repetitive eating of small amounts of food or "grazing": development and evaluation of a new measure of atypical eating. *Behav Change*, 30:57-73.
- Leahy RL (2002) A model of emotional schemas. *Cogn Behav Pract*, 9:177-190.
- Masheb RM, Grilo CM, White MA (2011) An examination of eating patterns in community women with bulimia nervosa and binge eating disorder. *Int J Eat Disord*, 44:618-624.
- Masheb RM, Roberto CA, White MA (2013) Nibbling and picking in obese patients with binge eating disorder. *Eat Behav*, 14:424-427
- McDonald RP (1985) *Factor Analysis and Related Methods*. London, Psychology Press.
- Micanti F, Iasevoli F, Cucciniello C, Costabile R, Loiarro G, Pecoraro G et al. (2017) The relationship between emotional regulation and eating behaviour: a multidimensional analysis of obesity psychopathology. *Eat Weight Disord*, 22:105-115.
- Mitchell JE, King WC, Courcoulas A, Dakin G, Elder K, Engel S et al. (2015) Eating behavior and eating disorders in adults before bariatric surgery. *Int J Eat Disord*, 48:215-222.
- Nicolau J, Ayala L, Rivera R, Speranskaya A, Sanchis P, Julian X et al. (2015) Postoperative grazing as a risk factor for negative outcomes after bariatric surgery. *Eat Behav*, 18:147-150.
- Ortaköylü O (2020) Obezite için tıbbi yardım arayan hastalarda yeme davranışlarının araştırılması (Uzmanlık tezi). İstanbul, Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Ramvalho SM, Trovisqueira A, de Lourdes M, Gonçalves S, Ribeiro I, Vaz AR et al. (2022) The impact of COVID-19 lockdown on disordered eating behaviors: the mediation role of psychological distress. *Eat Weight Disord*, 27:179-188.
- Reas DL, Dahlgren CL, Wonderlich J, Syversen G, Kvaalem IL (2019) Confirmatory factor analysis and psychometric properties of the Norwegian version of the repetitive eating questionnaire: further evidence for two distinct subtypes of grazing behaviour. *Eur Eat Disord Rev*, 27:205-211.
- Reslan S, Saules KK, Greenwald MK, Schuh LM (2014) Substance misuse following roux-en-y gastric bypass surgery. *Subst Use Misuse*, 49:405-417.
- Rigdon EE (1996) CFI versus RMSEA: a comparison of two fit indexes for structural equation modeling. *Struct Equ Modelling*, 3:369-374.
- Saunders R (2001) Compulsive eating and gastric bypass surgery: what does hunger have to do with it?. *Obes Surg*, 11:757-761.
- Saunders R (2004) "Grazing": a high-risk behavior. *Obes Surg*, 14:98-102.

- Schermelleh-Engel K, Moosbrugger H, Müller H (2003) Evaluating the fit of structural equation models: tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research*, 8:23-74.
- Schmitt N (1996) Uses and abuses of coefficient alpha. *Psychol Assess*, 8:350-353.
- Seçer İ (2015) Psikolojik Test Geliştirme ve Uyarlama Süreci: SPSS ve LISREL Uygulamaları. Ankara, Anı Yayıncılık.
- Segura-Garcia C, Caroleo M, Rania M, Barbuto E, Sinopoli F, Aloï M et al. (2017) Binge eating disorder and bipolar spectrum disorders in obesity: psychopathological and eating behaviors differences according to comorbidities. *J Affect Disord*, 208:424-430.
- Shevlin M, Miles JN (1998) Effects of sample size, model specification and factor loadings on the GFI in confirmatory factor analysis. *Pers Individ Dif*, 25:85-90.
- Solmi M, Radua J, Olivola M, Croce E, Soardo L, de Pablo GS et al. (2022) Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Mol Psychiatry*, 27:281-295.
- Spiro D, Heriseanu AI, Sichieri R, Hay P, Moraes CE, Appolinario JC (2023) Grazing prevalence and associations with eating and general psychopathology, body mass index, and quality of life in a middle-income country. *Nutrients*, 15:1-13.
- Spiro D, Raman J, Leith M, Collison J, Bishay RH, Ahlenstiel G et al. (2022) The psychometric properties of the grazing questionnaire in an obesity sample with and without binge eating disorder. *J Eat Disord*, 10:82-92.
- Tabachnick BG, Fidell LS (2007) *Using Multivariate Statistics*, 5th ed. Boston, Allyn&Bacon.
- Teodoro MC, Conceição EM, de Lourdes M, Alves JR, Neufeld CB (2021) Grazing's frequency and associations with obesity, psychopathology, and loss of control eating in clinical and community contexts: a systematic review. *Appetite*, 167:105620.
- Thomas JJ, Vartanian LR, Brownell KD (2009) The relationship between eating disorder not otherwise specified (EDNOS) and officially recognized eating disorders: meta-analysis and implications for DSM. *Psychol Bull*, 135:407-433.
- Tosyalı AF, Harma M (2021) The role of co-regulation of stress in the relationship between perceived partner responsiveness and binge eating: a dyadic analysis. *Int J Psychol*, 56:435-443.
- Turan S, Poyraz CA, Özdemir A (2015) Tıkınırcasına yeme bozukluğu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7:419-435.
- Wade TD, Wilksch SM, Lee C (2012) A longitudinal investigation of the impact of disordered eating on young women's quality of life. *Health Psychol*, 31:352-359.
- WHO (2004) Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. *Lancet*, 363(9403):157-163.
- WHO (2018) *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*, 11th revision. Geneva, World Health Organization.
- Yavuz KF, Türkçapar MH, Demirel B, Karadere E (2011) Üniversite öğrencileri ve çalışanları örnekleminde leahy duygusal şema ölçeğinin Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirliği. *Dusunen Adam*, 24:273-282.

**Yazarların Katkıları:** Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

**Danışman Değerlendirmesi:** Dış bağımsız

**Çıkar Çatışması:** Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

**Finansal Destek:** Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

**Not:** Bu çalışma İzmir Bakırçay Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında Doç. Dr. Tuğba Yılmaz danışmanlığında birinci yazarın yüksek lisans tezi kapsamında yapılmıştır.

**Authors Contributions:** The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Conflict of Interest:** No conflict of interest was declared.

**Financial Disclosure:** No financial support was declared for this study.

**Acknowledgement:** This study was conducted as part of the first author's master's thesis in Izmir Bakırçay University Clinical Psychology Master's Program under the supervision of Assoc. Prof. Tuğba Yılmaz.

**Ek. Otlanma Tarzı Yeme Ölçeği (OTYÖ)**

<b>Lütfen yeme davranışınızı en iyi ifade eden seçeneği işaretleyiniz.</b>					
	<b>Asla 0</b>	<b>Nadiren 1</b>	<b>Bazen 2</b>	<b>Çoğu Zaman 3</b>	<b>Her Zaman 4</b>
1. Öğünler arasında bir şeyler atıştırır mısınız (örn. tekrarlayan biçimde az miktarda yiyecek yemek gibi)?					
2. Gün boyunca veya günün geniş bir kısmında (örn. tüm öğleden sonra gibi) az veya çok miktarda sürekli bir şeyler yer misiniz?					
3. Ana yemeğinizi bitirdiğinizde kendinizi ekstra porsiyonlar alırken ya da ekstra yemek seçerken bulur musunuz?					
4. Genel olarak yemek yeme düzeninizi plansız ve tekrarlayıcı olarak (örn. planlanmış öğünlerin ve ara öğünlerin arasında yemek yeme gibi) değerlendir misiniz?					
5. Kendinizi sürekli olarak az az ya da ağır ağır yemek yerken bulur musunuz?					
6. Hiç aç olmasanız bile yemek yemeye zorlanmış hisseders misiniz?					
7. Hiç öğünler arasında bir şeyler atıştırmayı durduramadığınızı hisseders misiniz?					
8. Öğünler arasında bir şeyler atıştırırken yeme davranışınızın kontrolünü kaybettiğinizi hisseders misiniz?					