

Çöplenme Tarzı Yeme Tutumunun Kavramsallaştırılması: Tekrarlı Yeme Ölçeği (Rep[eat]-Q) Türkçe Formu Psikometrik Özellikleri



Meltem ANAFARTA ŞENDAĞ¹, Arcan TIĞRAK², Derya ÖZBEK ŞİMŞEK³

ÖZET

Amaç: Az veya makul miktarda yiyeceğin açlık hissetmeden, plansız şekilde ve tekrarlar nitelikte tüketilmesi olarak tanımlanan “çöplenme (grazing)” davranışı, son yıllarda özellikle bariatrik cerrahi sonrası yetersiz kilo kaybı veya erken dönem kilo geri alımıyla ilişkisi açısından incelenmektedir. Bu çalışmada çöplenme tarzı yeme tutumunu standart bir tanım çerçevesinde değerlendiren “Tekrarlı Yeme Ölçeği (Rep[eat]-Q)” nin Türkçeye çevrilmesi ve temel psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmanın örneklemini yaşları 17 ile 62 arasında değişen, 334 kadın ve 157 erkek olmak üzere toplam 491 kişiden oluşmaktadır. Veri toplamada Rep[eat]-Q Türkçe Formu, Üç Faktörlü Yeme Anketi (TFEQ-R21), CES-D Depresyon Ölçeği (CES-D), Yaygın Anksiyete Bozukluğu Testi-7 (YAB-7) kullanılmıştır.

Bulgular: Doğrulayıcı faktör analizi, Rep[eat]-Q Türkçe Formun yapısının orijinal formla örtüştüğünü, ölçeğin Kompulsif Çöplenme (KÇ) ve Tekrarlı Yeme (TY) adıyla iki faktörlü olduğunu ortaya koymuştur. İç tutarlık katsayıları ölçeğin toplam puanı için 0,93, TY alt boyutu için 0,91, KÇ alt boyutu için ise 0,88 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği 0,73 ile 0,83 ($p < 0,001$) arasında değişmektedir. Rep[eat]-Q toplam puanının TFEQ-R21-Duygusal Yeme ve TFEQ-R21-Kontrolsüz Yeme ile güçlü düzeyde; CES-D (depresyon) ve YAB-7 (anksiyete) ile orta düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Sonuç: Bulgular, Rep[eat]-Q Türkçe formunun, çöplenme tarzı yeme tutumunu değerlendirmek için güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.

Anahtar Sözcükler: Çöplenme tarzı yeme, kompulsif çöplenme, tekrarlı yeme

ABSTRACT

Conceptualization of Grazing: The Psychometric Properties of The Repetitive Eating Questionnaire (Rep[eat]-Q) Turkish Form

Objective: Grazing, defined as the unplanned and repetitive consumption of small or moderate amounts of food without feeling hungry, has been particularly investigated in relation to insufficient weight loss or early weight regain following bariatric surgery in recent years. The aim of this study was to investigate the psychometric properties of the Turkish form of the Repetitive Eating Scale (Rep[eat]-Q), which assesses grazing within a standardized framework.

Method: The sample of the study consisted of a total of 491 adults, including 334 females and 157 males, with ages ranging from 17 to 62 participated in the study. The data were collected using the Rep[eat]-Q Turkish Form, Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ-R21), CES-D Depression Scale (CES-D), and Generalized Anxiety Disorder Scale-7 (GAD-7).

Results: Results of the confirmatory factor analysis revealed that the structure of the Rep[eat]-Q Turkish Form aligns with the original form, indicating that the scale consists of two factors named Compulsive Grazing (CG) and Repetitive Eating (RE). The internal consistency coefficients were found to be 0.93 for the total scale score, 0.91 for the RE subscale, and 0.88 for the CG subscale. The test-retest reliability ranged from 0.73 to 0.83 ($p < 0.001$). It was found that the total score of the Rep[eat]-Q is strongly positively correlated with Emotional Eating and Uncontrolled Eating subscales of the TFEQ-R21, and moderately positively correlated with the CES-D (depression) and the GAD-7 (anxiety).

Conclusion: The findings of the study demonstrated that the Turkish version of the Rep[eat]-Q is a reliable and valid measure to assess grazing.

Keywords: Grazing, compulsive grazing, repetitive eating

GİRİŞ

Az veya makul miktarda yiyeceğin açlık hissetmeden, plansız şekilde ve tekrarlar nitelikte tüketilmesi olarak tanımlanan “çöplenme” (Conceição ve ark. 2014), özellikle bariatrik

cerrahi sonrası düşük kilo kaybı veya erken dönem kilo geri alımıyla ilişkisi açısından mercek altına alınmış bir kavramdır. Orijinali grazing olan kavramın Türkçe karşılığında henüz bir fikir birliği bulunmamakla birlikte, bazı kaynaklarda “otlanma” olarak çevrildiği görülmektedir (Beşenek ve

How to cite: Anafarta Şendağ M, Tığrak A, Özbek Şimşek D. (2025) Çöplenme Tarzı Yeme Tutumunun Kavramsallaştırılması: Tekrarlı Yeme Ölçeği (Rep[eat]-Q) Türkçe Formu Psikometrik Özellikleri. *Türk Psikiyatr Derg* 36:5. <https://doi.org/10.5080/u27276>

Geliş Tarihi: 05.12.2022, **Kabul Tarihi:** 12.05.2023, **Çevrimiçi Yayın Tarihi:** 12.10.2023

¹Doç., Ankara Sosyal Bilimler Üniv. Sosyal ve Beşeri Bilimler Fak., Psikoloji Bl., Ankara; ²Dr. Öğr. Üyesi, Kütahya Dumlupınar Üniv. Eğitim Fak., Temel Eğitim Bl., Kütahya; ³Dr. Öğr. Üyesi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniv. Fen-Edebiyat Fak., Psikoloji Bl., Nevşehir.

Dr. Meltem Anafarta Şendağ, e-posta: meltemanafarta@yahoo.com

Hocaoğlu 2021). Otlama, hayvanların beslenme biçimi veya argoda emek harcamadan başkasının sırtından geçinmek olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu [TDK] 2022). Bu tanım ve günlük konuşma dilinde kullanımı kapsamında otlama kelimesinin grazing kavramı için Türkçe bir alternatif olmakla birlikte, en uygun çeviri olmadığı düşünülmüştür. Öte yandan, “çeşitli yiyeceklerden azar azar yemek” olarak tanımlanan çöplenme teriminin (TDK 2022) grazing kavramına en yakın anlamı içerdiği görülmektedir. Dolayısıyla, bu kavramın Türkçesi olarak çöplenme terimi tercih edilmiştir.

Çöplenme tarzı yeme tutumu, bariatrik cerrahinin uzun dönem sonuçlarıyla ilişkili olarak çok yakın dönemde dikkatleri üzerine çekmiş olsa da alan yazın için yeni bir olgu değildir ancak, tanım ve kapsam açısından fikir birliği sağlanamamış bir olgudur. İlk olarak doksanlı yılların başında, “gün boyu tekrarlar şeklinde, küçük miktarlarda yemek” (Jarret 1990, s.136) olarak tanımlanan çöplenme, beden sağlığı, özellikle de kalp sağlığı için faydalı bir tutum olarak tanıtılmış; bu görüş ampirik olarak da desteklenmiştir (Jarret 1990, Powell ve ark. 1999). Öte yandan, çöplenmenin plansız bir yeme biçimi olduğu ve günlük ihtiyaçtan daha fazla yemek tüketilmesiyle sonuçlandığı savıyla bu olgu, farklılaşmış bir tıkinma atağı (Rossiter ve ark. 1992, Saunders 2004), Tıkinmasına Yeme Bozukluğu (TYB) ile eş zamanlı görülen sağlıksız bir yeme tutumu (Harvey ve ark. 1994) ve Bulimia Nervosa (BN) için risk faktörü oluşturan premorbid bir yeme biçimi (Tordjman ve ark. 1994) olarak farklı şekillerde ele alınmış ve sorgulanmıştır. Bu kavramsal çelişkiyi doğrular nitelikte, bir yandan çöplenme tarzı yeme tutumu yaygınlığı obezite ve yeme bozukluğu örneklemelerinde %50 - 89 arasında rapor edilirken (Conceição ve ark. 2013, Harvey ve ark. 1994, Levin ve ark. 2014, Masheb ve ark. 2013) diğer yandan, bu yeme tarzının sadece risk gruplarına özgü olmadığı; sağlıklı nüfus örneklemelerinde de %40 - 90 arasında değişen oranlarda görüldüğü ortaya konmuştur (Heriseanu ve ark. 2019a, Reas ve ark. 2012). Çöplenme tarzı yemenin Vücut Kitle İndeksi (VKİ), yeme bozukluğu ve genel olarak psikopatolojiyle ilişkisine yönelik bulgular tutarsız olduğu gibi, bariatrik cerrahi örnekleriyle yapılan çeşitli çalışmalarda, ameliyat öncesi dönemde görülen çöplenme tarzı yemenin ameliyat sonrası kilo kaybını hem olumsuz (Colles ve ark. 2008) hem de olumlu (Legenbauer ve ark. 2010) etkileyebileceğine dair çelişkili bulgular da rapor edilmiştir. Sonuç olarak, çöplenmenin sağlıklı yeme tutumundan, yeme bozukluğuna kadar uzanan geniş bir skalada hangi noktada olduğu; genel olarak psikopatoloji, özel olarak obezite, yeme bozukluğu ve bariatrik cerrahinin uzun dönem sonuçlarıyla hangi koşullarda ve ne şekilde ilişkili olduğuna dair alan yazında halen tartışmalar sürmektedir (Heriseanu ve ark. 2017).

Conceição ve arkadaşları (2014) alan yazındaki tutarsızlığın çöplenmeyle ilgili standart bir tanımın olmamasından

kaynaklandığını öne sürmüştür; çöplenmenin neredeyse her çalışmada farklı kriterlerle tanımlandığına, hatta aynı olgunun birçok farklı isimle ele alındığına vurgu yapmıştır. Buna göre, küçük miktarlarda yiyeceğin tekrar tekrar tüketilmesi özelliği sabit olmakla birlikte, bu olgu kimi çalışmalarda yeme biçimine (pişirmeden yeme, vitamini şeker gibi tüketme vb.) (Hagan ve ark. 2002) veya tüketilen kalori miktarına (Brolin ve ark. 1994), kimi çalışmalarda ise yemeyi tetikleyen stres (O’Connor ve ark. 2008) veya can sıkıntısına (Busetto ve ark. 2002) bağlı olarak ayrıştırılmıştır. Bazı çalışmalarda, bu olguyu tanımlayan temel özelliğin, tüketilen miktar küçük de olsa yeme sırasında hissedilen kontrol kaybı olduğu öne sürülmüştür (Lane ve Szabó 2013, Saunders 2004). Kimi çalışmalarda ise tam tersine, bu tutumunun bilinçsiz ve plansız doğası ön plana çıkarılmış, yeme üzerindeki kontrol kaybı hissini belirleyici olmadığına işaret edilmiştir (Fairburn ve Cooper 2000). Birbirine çok benzer özelliklerle tanımlanan bu olgunun alan yazında çöplenme dışında, “kaotik yeme” (chaotic eating) (Hagan ve ark. 2002), “tırtıklama” (picking/nibbling) (Fairburn ve Cooper 2000), “abur cubur yeme” (snack-eating) (Brolin ve ark. 1994), “öğün-arası atıştırma” (between-meals snacking) (O’Connor ve ark. 2008) ve “sürekli aşırı yeme” (constant overeating) (Mitchell ve ark. 2008) gibi birçok farklı şekilde isimlendirildiği de dikkat çekmektedir.

Alan yazındaki tutarsızlığı gidermek amacıyla, bu olguyu farklı tanım ve isimlerle ele alan kritik araştırmaların karşılaştırılması olarak incelendiği bir derleme sonucunda, çöplenme tarzı yeme tutumu için standart bir tanım ortaya konmuştur (Conceição ve ark. 2014). Bu doğrultuda, çöplenmeye özgü üç temel kriter tanımlanmıştır. Bunlar; 1) tek seferde az veya makul miktarda yemek tüketilmesi, 2) yemenin plansız olması ve açlık hissi olmaksızın tetiklenmesi ve 3) yemenin tekrarlar nitelikte olmasıdır (en fazla bir saat içerisinde en az iki kere). Ayrıca, çöplenme, kompulsif olan ve olmayan şeklinde iki alt boyuta ayrıştırılmıştır. Kompulsif olan boyut, kişinin çöplenme davranışına eşlik eden saplantılı düşüncelerine işaret etmektedir. Kompulsif çöplenmede kişi kuvvetli bir yeme dürtüsü hissetmekte, bu dürtüyü kontrol etmekte zorlanmakta, tekrar tekrar yemekten kendini alıkoyamayacağını düşünmektedir. Diğer bir deyişle, tüketilen miktar az da olsa kişinin yeme üzerinde kontrolü olmadığı hissini deneyimlemesi çöplenmenin kompulsif boyutunu tanımlamaktadır. Kompulsif olmayan boyutta ise çöplenme, bir nevi ağız alışkanlığı gibi, düşünmeksizin, bilinçli farkındalık olmaksızın yapılmakta, yemenin kontrol edilemeyeceğine dair düşünceler bulunmamaktadır. Bu tanım çerçevesinde alan yazındaki çalışmalar geriye dönük incelendiğinde, çöplenmeyi kontrol kaybı hissini ayrıştırmadan tanımlayan araştırma bulgularının tutarsız, kontrol kaybı hissini dikkate alan araştırmaların ise görece daha tutarlı ve beklendik sonuçlara ulaştığına işaret edilmiş; kontrol kaybı hissini, çöplenme ve benzeri yeme tutumlarının psikopatolojiyle ilişkisinde ayırt

edici bir kriter olduğu sonucuna varılmıştır (Heriseanu ve ark. 2017, Teodoro ve ark. 2021).

Tekrarlı Yeme Anketi (Rep[eat]-Q) (Conceição ve ark. 2017), yukarıda bahsi geçen incelemeler sonucunda geliştirilmiş; çöplenme tarzı yeme tutumunu iki alt boyutta (kompulsif olan ve olmayan çöplenme) kavramsallaştıran, psikometrik gücü ampirik olarak desteklenmiş, güncel bir ölçektir. Rep(eat)-Q ile yapılan ilk çalışmalarda beklentiyle uyumlu bulgular ortaya konmuştur. Buna göre hem sağlıklı nüfusta hem de bariatrik cerrahi hastalarında, çöplenmenin genel olarak VKİ, anksiyete, depresyon, stres, sağlıksız yeme tutumları ve yeme bozukluğu belirtileri ile ilişkisi tespit edilmiş; bu ilişkinin kompulsif olmayan tekrarlı yeme tutumuna kıyasla, kompulsif çöplenme için daha güçlü olduğu ortaya konmuştur (Conceição ve ark. 2017, 2018, de Lourdes ve ark. 2021, Reas ve ark. 2019). Ayrıca, kompulsif çöplenmenin yeme bağımlılığını yordamada güçlü bir değişken olduğu belirlenmiş (Bonder ve ark. 2018), bariatrik cerrahi sonrası düşük kilo kaybı ve kilo geri alımıyla ilişkisi rapor edilmiştir (Conceição ve ark. 2017). Ek olarak, Rep(eat)-Q'nun ebeveyn bildirim yoluyla çocuklarda da etkili şekilde kullanılabileceği ortaya konmuş; sağlıklı çocuklarda kompulsif çöplenmenin VKİ, içselleştirme problemleri ve ebeveynin yeme üzerine kısıtlayıcı tutumu ile ilişkisi rapor edilmiştir (Conceição ve ark. 2021).

Çöplenme tarzı yeme tutumuna ilişkin sunduğu iki boyutlu standart tanım ve güçlü psikometrik özellikleri nedeniyle Rep(eat)-Q özellikle obezite, tıknırcasına yeme ile karakterize yeme bozuklukları ve bariatrik cerrahi alanındaki araştırma ve uygulamalarda önerilen ve gittikçe daha yaygın olarak tercih edilen bir araç olarak dikkat çekmektedir (Reas ve ark. 2019, Teodoro ve ark. 2021). Bununla birlikte, Rep(eat)-Q'nun iki faktörlü yapısının farklı kültür ve örneklerde test edilmesinin, kavramın genellenebilirliğinin ortaya konabilmesi adına önemli ve gerekli olduğu da vurgulanmaktadır (Conceição ve ark. 2017, Reas ve ark. 2019). Alan yazındaki güncel gelişmeler ve öneriler ışığında bu çalışmada, Rep(eat)-Q'nun Türkçe çevirisi yapılmış ve çöplenme kavramının iki boyutlu yapısı Türk örneğinde test edilmiştir. Ayrıca, ülkemizdeki araştırma ve uygulamalara kaynak sağlama hedefiyle Rep(eat)-Q Türkçe formun temel psikometrik özellikleri tespit edilmiştir.

YÖNTEM

Örneklem

Bu araştırma Ankara, Kütahya ve Nevşehir'de okuyan üniversite öğrencileri, çalışanları ve onların yakınları ile çevrimiçi olarak yürütülmüştür. Yaşları 17 - 62 arasında değişen, 334 kadın ve 157 erkek olmak üzere toplam 491 kişiye, Kasım 2021 - Ocak 2022 tarihleri arasında kolay ulaşılabilir ve kar-topu örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu. Bu form cinsiyet, yaş, eğitim, gelir düzeyi ve medeni durum gibi sosyo-demografik özellikler ile mevcut kilo, boy ve kilo verme amaçlı cerrahi operasyon geçmişine yönelik maddeler içermektedir.

Tekrarlı Yeme Ölçeği - Rep(eat)-Q. Conceição ve arkadaşları (2017) tarafından orijinali Portekizce ve İngilizce olarak geliştirilen Rep(eat)-Q, son bir ay içerisindeki çöplenme tarzı yeme tutum sıklığını, 7 noktalı Likert tipi ölçek üzerinden (0=hiçbir gün, 6=her gün) değerlendiren 12 maddelik bir ölçektir. Her biri 6 maddeden oluşan iki alt faktörü vardır. Birinci faktör (1, 2, 3, 4, 9 ve 10. maddeler) çöplenmenin tekrarlı ve dikkat etmeksizin yeme özelliğine işaret eden maddeler içerir (örn., "Gün boyu plansız bir şekilde aralıklı olarak yiyip durmak", "Ne yaptığıma dikkat etmeden yiyecek atıştırarak") ve Tekrarlı Yeme (TY) olarak isimlendirilmiştir. İkinci faktör ise (5, 6, 7, 8, 11 ve 12. maddeler) çöplenme tarzı yeme tutumunun kompulsif yönüyle ilgili maddeler içerir (örn., "Öğün aralarında yeme isteğimi kontrol etmekte güçlük çekmek", "Atıştırdıktan sonra rahatsız hissetmek") ve Kompulsif Çöplenme (KÇ) olarak isimlendirilmiştir. Rep(eat)-Q hem alt boyut puanları hem de tüm anket toplam puanı olarak değerlendirilebilir. Toplam puanlar ortalama ile hesaplanır; alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 6'dır.

Rep(eat)-Q'nun psikometrik özellikleri, sağlıklı nüfus ve bariatrik cerrahi örneklemeleri ile yapılan iki aşamalı bir çalışmayla test edilmiş; ölçeğin iki faktörlü yapısı her iki örnekleme de tutarlı şekilde desteklenmiştir (Conceição ve ark. 2017). Tüm ölçek, KÇ ve TY alt boyutları için iç tutarlık katsayıları sağlıklı nüfus örnekleminde sırasıyla 0,91, 0,91 ve 0,87, bariatrik cerrahi örnekleminde ise yine sırasıyla 0,92, 0,92 ve 0,85 olarak bulunmuştur. Ayrıca, alt boyutlar (KÇ ve TY) arası korelasyon katsayıları 0,59 ve 0,75 olarak rapor edilmiştir. Bir hafta arayla yapılan iki uygulamada Rep(eat)-Q'nun test tekrar-test güvenilirliği 0,82 bulunmuştur. Geçerliliği destekler nitelikte, Rep(eat)-Q'nun duygusal ve dürtüsel yeme gibi sağlıksız yeme tutumlarıyla ($r=0,47 - 0,75$ aralığında), yeme bozukluğu belirtileri ($r = 0,26 - 0,64$ aralığında) ve stres belirtileriyle ($r=0,23 - 0,39$ aralığında) anlamlı düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak, bariatrik cerrahi sonrası kilo kaybı ve kilo geri alımı ile Rep(eat)-Q toplam puanı arasında sırasıyla $-0,28$ ve $0,28$; KÇ alt boyut puanı arasında sırasıyla $-0,28$ ve $0,32$; ve TY alt boyut puanı arasında ise sırasıyla $-0,21$ ve $0,23$ düzeyinde korelasyon rapor edilmiştir. Rep(eat)-Q'nun Norveççe (Reas ve ark. 2019) ve İngilizce (Bonder ve ark. 2018) formları için orijinaliyle birebir uyumlu iki faktörlü yapı tespit edilmiş; anketin iç tutarlığı $0,86 - 0,92$ aralığında belirtilmiştir.

Üç Faktörlü Yeme Anketi (TFEQ-R21): Orijinali Stunkard ve Messic (1985) tarafından geliştirilen, Tholin ve arkadaşları (2005) tarafından güncellenen TFEQ-R21; sağlıksız

yeme tutumunun davranışsal ve bilişsel boyutlarını değerlendirmek amacıyla oluşturulmuş, 21 maddelik, 4 noktalı Likert tipi (1=kesinlikle yanlış, 4=kesinlikle doğru) bir ölçektir. TFEQ-R21, üç alt boyuttan oluşur. Birinci alt boyut Kontrolsüz Yeme (KY); açlık hissi ve iştahı tetikleyici bir dış uyarana maruz kalma durumunda yeme üzerinde kontrolü kaybetme eğilimini sorgular (9 madde). İkinci alt boyut Bilişsel Kısıtlama (BK); vücut kilo ve şeklini korumak amaçlı yemeyi kontrol etme eğilimine ilişkin maddeler içerir (6 madde). Üçüncü alt boyut Duygusal Yeme (DY) ise olumsuz duyguyla ilişkili yeme eğilimini sorgular (6 madde). Ölçekte her alt boyut için ayrı toplam puan hesaplanır. Yüksek puan, ilgili alt boyuttaki sağlıklı yeme tutumunun yüksek olduğuna işaret eder. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Karakuş ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmış, orijinal ölçekle uyumlu faktör yapısı elde edilmiştir. Türkçe TFEQ-R21'in iç tutarlık katsayıları 0,78 - 0,87 arasında rapor edilmiştir. Bu çalışmada tespit edilen iç tutarlık katsayıları KY alt boyutu için 0,87, BK alt boyutu için 0,86, DY alt boyutu için ise 0,94 olarak tespit edilmiştir.

CES-D Depresyon Ölçeği (CES-D): Radloff (1977) tarafından nüfusta depresyon riski taşıyan bireylerin belirlenmesi ve depresif belirtilerin taranması amacıyla geliştirilen CES-D, 20 maddelik, 4 noktalı Likert tipi (0=hiçbir zaman/nadiren, 3 = çokça/çoğu zaman) bir ölçektir. CES-D, depresyonun temel belirtilerini 6 boyutta değerlendirir. Bunlar; depresif duygulanım, suçluluk ve değersizlik duyguları, psikomotor yavaşlama, iştah kaybı ve uyku düzensizliğidir. Ölçekte 4 madde (4, 8, 12, 16) ters olarak puanlanır, 0-60 arasında tek bir toplam puan hesaplanır; yüksek puan depresyon riskindeki artışa işaret eder. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Tatar ve Saltukoğlu (2010) tarafından yapılmış, psikometrik açıdan tatminkâr sonuçlar rapor edilmiş, iç tutarlık katsayısı 0,89 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin bu çalışmada tespit edilen iç tutarlık katsayısı 0,82'dir.

Yaygın Anksiyete Bozukluğu Testi-7 (YAB-7): Spitzer ve arkadaşları (2006) tarafından geliştirilen YAB-7; DSM-IV-R ölçütlerine göre yaygın anksiyete bozukluğu belirtilerini değerlendiren, 7 maddelik, 4 noktalı Likert tipi (0=hiç, 3=hemen hemen her gün) ölçektir. Son iki hafta içerisindeki belirtilerin yaşanma sıklığını sorgulayan ölçekten alınan toplam puandaki artış, yaygın anksiyete belirtilerindeki artışa işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Konkan ve arkadaşları (2013) tarafından tamamlanmış, orijinal ölçekle tutarlı sonuçlar elde edilmiş, iç tutarlık katsayısı tüm test için 0,85 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin bu çalışmada tespit edilen iç tutarlık katsayısı 0,91'dir.

İşlem

Bu çalışma Ufuk Üniversitesi tarafından desteklenmiştir (Proje Kodu: BP2022/01). Ayrıca, çalışma için gerekli etik kurul onayı Ufuk Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel

Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan alınmıştır (Tarih: 10.11.2021, Sayı: E-81182178-605.99-19390). Rep(eat)-Q, çeviri geri-çeviri yöntemi ile İngilizceden Türkçeye çevrilmiştir. Bunun için ilk olarak hem psikoloji alanına hem de İngiliz diline hâkim üç uzman tarafından ölçek Türkçeye çevrilmiş, çeviriler incelenerek tek bir Türkçe form oluşturulmuş ve bu form İngiliz diline hâkim ve ilk çeviride görev almamış üç farklı uzman tarafından İngilizceye geri çevrilmiştir. İncelenen geri çeviriler ile oluşturulan tek bir İngilizce form Rep(eat)-Q'yu geliştirmiş olan Eva Conceição'nun incelemesine sunulmuş ve geribildirimler doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapılarak ölçeğin Türkçe formu son haline getirilmiştir.

Veriler PsyToolkit 3.2.2 (Stoet 2010, 2017) platformu üzerinden toplanmıştır. Çevrimiçi platform üzerinden katılımcılara ilk olarak Bilgilendirilmiş Onam Formu sunulmuş; bu forma onay veren katılımcılar çalışmayı tamamlamıştır. Test-tekrar test güvenilirliği için katılımcılardan sonradan hatırlayabilecekleri özgün birer rumuz belirlemeleri istenmiştir. İki hafta sonra yine aynı platform üzerinden katılımcılara ulaşılmış, iki ayrı zamanda toplanan veriler katılımcıların belirledikleri rumuzlara göre eşleştirilmiştir.

İstatistiksel Analiz

Toplanan verilerin temizliği, betimleyici istatistiklerin hesaplanması ve geçerlik, güvenilirlik analizleri için SPSS (Versiyon 22) yazılımından; doğrulayıcı faktör analizi (DFA) için ise R (versiyon 4.2.1, R Core Team 2022) yazılımında Lavaan paketinden (Rosseel 2012) yararlanılmıştır.

DFA öncesi ölçek maddelerinin normal dağılım gösterip göstermediğinin belirlenmesi için kutu-çizgi grafikleri, basıklık ve çarpıklık değerleri ile ortalama ve medyan değerleri incelenmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinde +/-1 değerlerin arası normallik için delil olarak kabul edilmiştir. Ardından her ölçek maddesi z puana dönüştürülerek tek değişkenli uç değerler incelenmiş; +/-3,29 değerlerinin dışındaki ölçümler uç olarak kabul edilmiştir. Bu değerlendirmelerin sonunda ölçek maddelerinin normal dağılıma uyduğu görüldüğünden en çok olabilirlik yöntemi (maximum likelihood) ile DFA gerçekleştirilerek ölçeğin orijinal faktör yapısının bu çalışmanın örnekleminde doğrulanıp doğrulanmadığı incelenmiştir. DFA sırasında standart hatalar bootstrap yönteminde 1000 tekrar ile hesaplanmıştır. Uyum indekslerine ait değerlendirmeler alan yazındaki öneriler kapsamında gerçekleştirilmiştir (Hu ve Bentler 1999, Sümer 2000). Modelin uyumunu artırmak için modifikasyon indeksleri incelenmiş ve uygun görülen değişiklikler gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen her iki faktöre ait Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmış, faktörlerin birbiriyle ve toplam ölçek puanı ile ilişkisi Pearson korelasyon katsayıları ile incelenmiştir. Yakınsak geçerlik için Rep(eat)-Q'nun orijinal ölçek geliştirme çalışmasıyla (Conceição ve ark. 2017) uyumlu şekilde belirlenen çeşitli klinik değişkenlerle (TFEQ-R21, CES-D,

YAB-7) ilişkisi Pearson korelasyon katsayıları ile hesaplanmıştır. Korelasyon katsayılarının gücü için De Vaus'un (2002) önerdiği değerler esas alınmıştır. Buna göre korelasyon katsayıları 0,10 - 0,29 arasında düşük/zayıf, 0,30 - 0,49 arasında orta derece, 0,50 - 0,69 arasında kuvvetli, 0,70 üzeri ise çok kuvvetli olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca, ölçeğin demografik (yaş, cinsiyet) ve antropometrik (VKİ) değişkenlerle ilişkisi de test edilmiş; sürekli değişkenler için Pearson korelasyon katsayıları, iki düzeyli kategorik değişkenleri için ise bağımsız gruplar t-testi kullanılmıştır. Son olarak test-tekrar test güvenirliliği için birinci ve ikinci zaman ölçümleri arasında Pearson korelasyonu ve sınıfıçı korelasyon katsayısı (Intraclass correlation, ICC) hesaplanmış ayrıca birinci ve ikinci zaman ölçümlerinin ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı bağımlı gruplar için t test ile incelenmiştir.

BULGULAR

Örneklemin Sosyodemografik ve Antropometrik Özellikleri

Toplam 491 kişiden oluşan örneklemin yaş ortalaması 28,64'tür (SS=10,21).

Örneklemin %68'ini (n=334) oluşturan kadınların yaş ortalaması 27,77 (SS=9,65), örneklemin %32'sini (n=157) oluşturan erkeklerin ise yaş ortalaması 30,52'dir (SS=11,13).

Katılımcıların çeşitli sosyodemografik özelliklere göre dağılımı Tablo 1'de sunulmuştur. Buna göre, araştırmaya Türkiye'nin 43 farklı ilinden katılım olmuştur. En çok katılım olan iller sırasıyla Ankara (n=245, %40), Kütahya (n=55, %11) ve Nevşehir'dir (n=30, %6). Katılım oranı %2'yi aşan diğer şehirler Konya (n=24, %5), Eskişehir (n=19, %4), İzmir (n=18, %4) ve İstanbul'dur (n=14, %3). Katılımcıların %48'i (n=233) en az üniversite mezunu iken, %10'u (n=46) ilk ve ortaöğretim mezunudur. Üniversite öğrencileri örneklemin %43'ünü (n=211) oluşturmaktadır. Katılımcıların %69'unun (n=339) bekar, %28'inin (n=138) evli, %3'ünün (n=14) ise boşanmış veya dul olduğu belirlenmiştir. Algılanan gelir düzeyini katılımcıların %14'ü (n=69) düşük, %59'u (n=289) orta ve %27'si (n=133) yüksek olarak belirtmiştir.

Antropometrik değişken olarak katılımcıların VKİ'si, rapor edilen kilo ve boya göre hesaplanmış; tüm örneklem için 15,24 - 52,60 arasında değişen VKİ ortalaması 24,36 (SS=5,67) olarak belirlenmiştir. Kadınların VKİ ortalaması 23,51 (SS=5,47), erkeklerin ise 26,16'dır (SS=5,66). VKİ sınıflandırmasına göre katılımcıların dağılımı, kadın ve erkek katılımcılar için ayrı olarak Tablo 1'de sunulmuştur. Buna göre; kadın katılımcıların %12'si (n=40) "zayıf" (VKİ<18,5), %57'si (n=191) "normal" (VKİ=18,5 - 24,9), %19'u (n=62) "kilolu" (VKİ=25,0 - 29,9), % 12'si (n = 41) ise "obez" (VKİ>30) düzeyinde sınıflandırılmıştır. Erkek katılımcıların ise %3'ü (n=4) "zayıf" (VKİ<18,5), %42'si

Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik ve Antropometrik Özellikleri

		n	%
Cinsiyet	Kadın	334	68
	Erkek	157	32
Yaşanılan Şehir	Ankara	245	40
	Kütahya	55	11
	Nevşehir	30	6
	Konya	24	5
	Eskişehir	19	4
	İzmir	18	4
	İstanbul	14	3
	Diğer	86	27
Medeni Durum	Bekar	339	69
	Evli	138	28
Eğitim Düzeyi	Boşanmış/Dul	14	3
	İlk ve ortaöğretim	46	10
	Üniversite öğrencisi	211	43
Gelir Düzeyi	Üniversite ve üzeri	233	47
	Düşük	69	14
	Orta	289	59
VKİ - Kadın	Yüksek	133	27
	VKİ < 18,5 (zayıf)	40	12
	18,5 > VKİ < 24,9 (normal)	191	57
	25,0 > VKİ < 29,9 (kilolu)	62	19
VKİ - Erkek	VKİ > 30,0 (obez)	41	12
	VKİ < 18,5 (zayıf)	4	3
	18,5 > VKİ < 24,9 (normal)	66	42
	25,0 > VKİ < 29,9 (kilolu)	54	34
	VKİ > 30,0 (obez)	33	21

(n=66) "normal" (VKİ=18,5 - 24,9), %34'ü (n=54) "kilolu" (VKİ=25,0 - 29,9), %21'i (n=33) ise "obez" (VKİ>30) düzeyinde sınıflandırılmıştır.

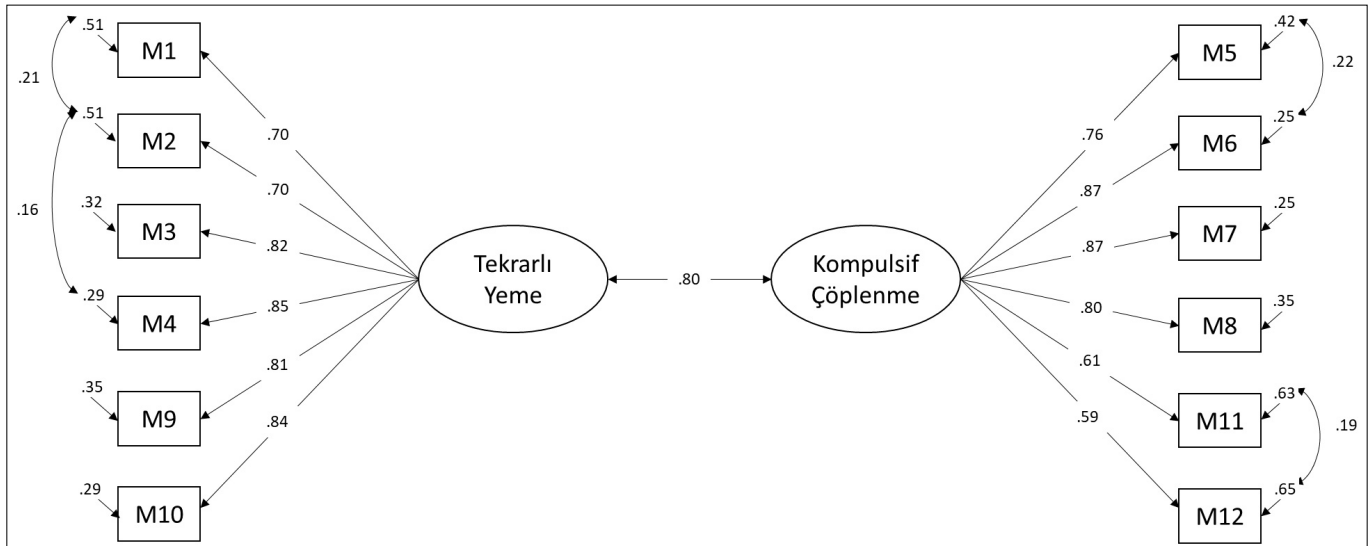
DFA Sonuçları

Rep(eat)-Q Türkçe formunun iki faktörlü orijinal yapısını sınamak üzere gerçekleştirilen DFA bulguları, modifikasyona gerek duyan uyum indekslerine işaret etmiştir ($\chi^2(53, N=491)=208,66, p<0,001; \chi^2/sd=3,94; CFI=0,96; TLI=0,95; RMSEA=0,08; RMSEA \%90 \text{ G.A. } [0,07, 0,09]; SRM=0,04$). İncelenen modifikasyon indekslerine göre sırasıyla 11 ve 12, 1 ve 2, 5 ve 6, 2 ve 4 numaralı maddelerin hataları arasına kovaryans eklenerek model testi tekrarlanmıştır. Her bir test sonucunda χ^2 'de görülen değişimin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (bkz. Tablo 2). Son değişikliklerle birlikte modelin veriye iyi uyum gösterdiği bulunmuştur ($\chi^2(49, N=491)=151,00, p<0,001; \chi^2/sd=3,08; CFI=0,97; TLI=0,96; RMSEA=0,06; RMSEA \%90 \text{ G.A. } [0,05, 0,08]; SRMR=0,03$). Ölçekteki maddelerin faktör yüklerinin; Rep(eat)-Q/TY alt boyutunda 0,70 ile 0,85 arasında,

Tablo 2. Modifikasyonlar Sonrası χ^2 Fark Analizleri ve Her Modele Ait Uyum İndeksleri

Modeller	χ^2	sd	χ^2 Farkı	CFI	TLI	RMSEA	%90 G.A.	SRMR
Orijinal Model	208,66	53	-	0,96	0,95	0,08	0,07 - 0,09	0,04
11 ve 12. Madde	191,18	52	17,48***	0,96	0,96	0,07	0,06 - 0,08	0,04
1 ve 2. Madde	175,09	51	16,09***	0,97	0,96	0,07	0,06 - 0,08	0,03
5 ve 6. Madde	161,00	50	14,10***	0,97	0,96	0,07	0,06 - 0,08	0,03
2 ve 4. Madde	151,00	49	10,00**	0,97	0,96	0,06	0,05 - 0,08	0,03

* p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

**Şekil 1.** Rep(eat)-Q Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulguları

Rep(eat)-Q/KÇ alt boyutunda ise 0,59 ile 0,87 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Ölçek maddelerine ait faktör yükleri ve hatalar arası ilişkiler Şekil 1'de sunulmuştur.

Rep(eat)-Q İç Tutarlık ve Test-Tekrar Test Güvenirlik Bulguları

Rep(eat)-Q Türkçe formunun iç tutarlığı Cronbach alfa katsayıları ile incelenmiş; iç tutarlık katsayıları Rep(eat)-Q toplam puanı için 0,93, TY alt boyutu için 0,91, KÇ alt boyutu için ise 0,88 olarak bulunmuştur. Tablo 3'te verilmiş olan düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonları Rep(eat)-Q toplam puanı için 0,55-0,79 arasında, TY alt boyutu için 0,69-0,81 arasında, KÇ alt boyutu için de 0,58-0,80 arasında değişmiştir. Ek olarak, Rep(eat)-Q toplam puanı ile hem TY hem de KÇ alt boyutu arasında 0,92 (p<0,001), TY ve KÇ alt boyutlarının kendi arasında ise 0,71 (p<0,001) düzeyinde pozitif yönde, güçlü ve anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Rep(eat)-Q Türkçe formun test-tekrar test güvenirligi iki hafta arayla test edilmiş, ikinci zaman diliminde örneklemin %35'ine (n=170) ulaşılmıştır. Birinci zaman ve ikinci zaman ölçümlerinin ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı bağımlı gruplar için t test ile incelenmiş ve ne toplam

puanda ne de alt boyutlarda anlamlı bir fark elde edilememiştir (p>0,05). Birinci ve ikinci zamanda elde edilen Rep(eat)-Q toplam puanları arasında 0,80 (p<0,001), Rep(eat)-Q/TY puanları arasında 0,73 (p<0,001), Rep(eat)-Q/KÇ puanları arasında ise 0,83 (p<0,001) düzeyinde anlamlı ve güçlü düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Son olarak test tekrar test güvenirligini incelemek için her ölçüme ait sınıf içi korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Analiz sonucunda Rep(eat)-Q toplam puanı için 0,89, %95 G.A. [0,85 – 0,92], TY için 0,85, %95 G.A. [0,79 – 0,89], KÇ için 0,90, %95 G.A. [0,87 – 0,93] ICC hesaplanmış olup tüm ölçümlerin iyi düzeyde güvenirlige sahip olduğunu göstermektedir. Test tekrar test güvenirligine ilişkin bulgular Tablo 4'te verilmiştir.

Yakınsak Geçerlik Bulguları

Rep(eat)-Q Türkçe formun yakınsak geçerliği, ölçeğin orijinal geliştirme çalışmasıyla (Conceição ve ark. 2017) paralel şekilde sağlıklı yeme tutumları (TFEQ-R21; kontrolsüz yeme, duygusal yeme, bilişsel kısıtlama), depresyon (CES-D) ve yaygın kaygı belirti (YAB-7) düzeyi ile korelasyonu incelenerek yapılmıştır (bkz. Tablo 5). Buna göre Rep(eat)-Q toplam ölçek puanı ile TFEQ-R21/DY (r=0,51, p<0,001)

Tablo 3. Düzeltmiş Madde Toplam Korelasyonları ve Her Bir Madde Silindiğindeki Cronbach Alfa Değerleri

	Rep(eat)-Tpl.		Rep(eat)-TY		Rep(eat)-KÇ	
	Düzeltmiş Madde Toplam Korelasyonu	Madde Silindiğindeki α	Düzeltmiş Madde Toplam Korelasyonu	Madde Silindiğindeki α	Düzeltmiş Madde Toplam Korelasyonu	Madde Silindiğindeki α
Madde 1	0,66	0,93	0,69	0,90		
Madde 2	0,63	0,93	0,70	0,90		
Madde 3	0,74	0,92	0,79	0,89		
Madde 4	0,75	0,92	0,81	0,89		
Madde 5	0,70	0,92			0,73	0,86
Madde 6	0,79	0,92			0,80	0,85
Madde 7	0,76	0,92			0,79	0,85
Madde 8	0,73	0,92			0,72	0,86
Madde 9	0,75	0,92	0,72	0,90		
Madde 10	0,77	0,92	0,79	0,89		
Madde 11	0,55	0,93			0,61	0,88
Madde 12	0,57	0,93			0,58	0,89

Tablo 4. Rep(Eat)-Q Test Tekrar Test Örnekleme Ait Betimleyici İstatistikler ve Analiz Sonuçları

	İlk Ölçüm		Tekrar Ölçümü		t(169)	r(İlk-Tekrar)	ICC [%95 G.A.]
	Ort.	SS.	Ort.	SS.			
Rep(eat)-Tpl.	1,93	1,26	1,93	1,38	0,01	0,80***	0,89 [0,85 – 0,92]
Rep(eat)-TY	2,11	1,40	2,10	1,42	0,16	0,73***	0,85 [0,79 – 0,89]
Rep(eat)-KÇ	1,76	1,37	1,77	1,50	-0,18	0,83***	0,90 [0,87 – 0,93]

***p<0,001.

ve TFEQ-R21/KY ($r=0,67$, $p<0,001$) arasında pozitif yönde kuvvetli düzeyde, CES-D ($r=0,35$, $p<0,001$) ve YAB-7 ($r=0,35$, $p<0,001$) arasında ise pozitif yönde orta düzeyde korelasyon bulunmuştur. Benzer şekilde; Rep(eat)-Q/KÇ alt boyut puanı ile TFEQ-R21/DY ($r=0,58$, $p<0,001$) ve TFEQ-R21/KY ($r=0,66$, $p<0,001$) arasında pozitif yönde kuvvetli düzeyde, CES-D ($r=0,36$, $p<0,001$) ve YAB-7 ($r=0,36$, $p<0,001$) arasında ise pozitif yönde orta düzeyde korelasyon bulunmuştur. Ayrıca, Rep(eat)-Q/TY alt boyut puanının ilgili değişkenlerle korelasyon düzeyinin görece düşük olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, Rep(eat)-Q/TY alt ölçek puanı ile TFEQ-R21/KY arasında pozitif yönde kuvvetli düzeyde ($r=0,58$, $p<0,001$), TFEQ-R21/DY arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r=0,37$, $p<0,001$), CES-D ($r=0,36$, $p<0,001$) ve YAB-7 ($r=0,36$, $p<0,001$) arasında ise de pozitif yönde zayıf düzeyde korelasyon vardır. TFEQ-R21/BK alt boyutu ile yalnızca Rep(eat)-Q/TY alt boyut puanının negatif yönde zayıf düzeyde ($r=-0,17$, $p<0,001$) ilişkili olduğu görülmüştür.

Demografik ve Antropometrik Değişkenlerle İlişki Bulguları

Orijinal ölçek geliştirme çalışmasıyla (Conceição ve ark. 2017) uyumlu şekilde Rep(eat)-Q Türkçe formun cinsiyet, yaş ve VKİ ile ilişkisi incelenmiştir. İki düzeyli kategorik değişken olarak ele alınan cinsiyetin (kadın, erkek) Rep(eat)-Q puanlarında fark oluşturup oluşturmadığını test etmek üzere bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Sonuçlar ölçeğin ne toplam puan ne de alt boyut puanları açısından cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Cinsiyete göre puan ortalamaları ve t test sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur.

Ayrıca, ölçek puanlarının yaş ve VKİ ile korelasyonu incelenmiştir. Buna göre, yaş ile Rep(eat)-Q toplam puan ($r=-0,14$, $p<0,01$) ve Rep(eat)-Q/TY ($r=-0,17$, $p<0,001$) arasında negatif yönde zayıf düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. VKİ ile Rep(eat)-Q toplam puan ($r=0,19$, $p<0,001$) ve Rep(eat)-Q/KÇ ($r=0,25$, $p<0,001$) arasında ise zayıf düzeyde pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 5. Rep(Eat)-Q'nun Demografik, Antropometrik ve Klinik Değişkenlerle Pearson Korelasyon Bulguları

	Rep(eat)-Tpl.	Rep(eat)-TY	Rep(eat)-KÇ
Yaş	-0,14**	-0,17***	-0,09
VKİ	0,19***	0,09	0,25***
TFEQ-R21			
BK	-0,04	-0,17***	0,09
DY	0,51***	0,37***	0,58***
KY	0,67***	0,58***	0,66***
CES-D	0,35***	0,28***	0,36***
YAB-7	0,35***	0,29***	0,36***
Ort.	1,89	2,07	1,72
SS	1,30	1,41	1,40

VKİ: Vücut kitle indeksi; TFEQ-R21: Üç Faktörlü Yeme Anketi; BK: Bilişsel kısıtlama; DY: Duygusal yeme; KY: Kontrolsüz yeme; CES-D: Depresyon belirtileri; YAB-7: Yaygın kaygı belirtileri
*p<0,05, **p<0,01, ***p< 0,001; Tabloda kalın yazılmış değerler orta ve üzeri düzeyde korelasyona işaret etmektedir.

Tablo 6. Cinsiyete Göre Rep(Eat)-Q Betimleyici İstatistikleri ve t Test Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet							
	Kadın (n=337)			Erkek (n=157)			t(489)	p
	Ort.	SS	Min-Mak	Ort.	SS	Min-Mak		
Rep(eat)-Tpl.	1,94	1,31	0-6	1,79	1,26	0-6	1,17	0,24
Rep(eat)-TY	2,08	1,38	0-6	2,03	1,46	0-6	0,39	0,69
Rep(eat)-KÇ	1,80	1,45	0-6	1,56	1,29	0-6	1,77	0,08

TARTIŞMA

Bu çalışmada obezite, tıknırcasına yeme bozukluğu ve bariatrik cerrahinin kısa ve uzun dönem sonuçlarıyla ilişkisi alan yazında gün geçtikçe daha fazla sorgulanmaya başlanan çöplene tarzı yeme tutumunu değerlendirme amaçlı geliştirilen Tekrarlı Yeme Ölçeği (Rep[eat]-Q) Türkçe'ye çevrilmiş, psikometrik özellikleri tespit edilmiştir. Çalışmada ilk olarak, teorik temelde iki boyutlu (kompulsif olan ve olmayan çöplene) geliştirilmiş ölçeğin faktör yapısı Doğrulamalı Faktör Analizi ile test edilmiştir. Bulgular, Rep(eat)-Q Türkçe formdaki iki faktörlü yapının ölçeğin hem orijinali (Conceição ve ark. 2017) hem de diğer dillerdeki formları (Bonder ve ark. 2018, Reas ve ark. 2019) ile birebir uyumlu olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre ölçekte düşünmeksizin, an farkındalığı olmaksızın, gün boyu az miktarda yemeğin tekrarlar şeklinde tüketilmesiyle ilişkili altı madde (1, 2, 3, 4, 9, 10) "Tekrarlı Yeme" (TY) faktörü altında gruplanmıştır. Tekrarlar şeklinde devam eden yemeyle ilgili dürtü ve davranışlardaki kontrolsüzlük hissi ile buna yönelik huzursuzluğu ve zihinsel meşguliyeti tanımlayan diğer altı madde (5, 6, 7, 8, 11, 12) ise "Kompulsif Çöplene" (KÇ) faktörü altında gruplanmıştır. İki faktörlü yapısı ile ölçeğin iç tutarlık ve test tekrar-test güvenilirliğinin tatminkâr düzeyde olduğu belirlenmiştir.

İkinci olarak, Rep(eat)-Q Türkçe formun yakınsak geçerliği, orijinal ölçek geliştirme çalışmasıyla paralel şekilde patolojik yeme tutumları, depresyon ve anksiyete belirtileri gibi klinik değişkenlerle Rep(eat)-Q'nun ilişkisi incelenerek test edilmiştir. Beklentiyle uyumlu ve alan yazınla tutarlı şekilde Rep(eat)-Q toplam puanının TFEQ-R21-Duygusal Yeme ve TFEQ-R21-Kontrolsüz Yeme ile güçlü düzeyde; CES-D (depresyon) ve YAB-7 (anksiyete) ile orta düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Rep(eat)-Q'nun iki alt boyutu için bu ilişki örüntüsünün değişmediği ancak, klinik değişkenlerle "Tekrarlı Yeme" boyutu arasındaki ilişkinin, "Kompulsif Çöplene" boyutuna kıyasla daha düşük düzeyde olduğu dikkat çekmiştir. Bu bulguyla tutarlı olarak, alan yazında çöpleneyi kompulsif olan ve olmayan şeklinde iki boyutlu ele alan çalışmalarda, kompulsif çöplenenin patolojik yeme tutumları, yeme bozuklukları, psikolojik stres ve sağlık yaşam kalitesi gibi değişkenlerle güçlü düzeyde ilişkili olduğu ancak, kompulsif olmayan çöpleneyle bu ilişkinin daha zayıf olduğu ortaya konmuştur (Bonder ve ark. 2018, Conceição ve ark. 2017, 2018, Heriseanu ve ark. 2019b, Reas ve ark. 2019).

Üçüncü olarak bu çalışmada, Rep(eat)-Q ile VKİ ilişkisi, ölçeğin geçerliği kapsamında incelenmiş; VKİ ile "Kompulsif

Çöplenme” boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, “Tekrarlı Yeme” boyutu ile ilişkinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, alan yazında çöplenmeyi kompulsif olan ve olmayan şeklinde ayırıştırarak ele alan çalışma sonuçlarıyla uyumludur. Buna göre stres, gündelik yaşam koşullarındaki düzensizliklerle ilişkili sağlıklı bir yeme tutumu olarak tanımlanan kompulsif olmayan çöplenmenin (tekrarlı yeme), genel sağlıklı nüfusta VKİ’den bağımsız olarak görülebileceği rapor edilmektedir (Conceição ve ark. 2017, Hersieanu ve ark. 2019a, 2019b). Öte yandan, kompulsif çöplenmenin VKİ ile ilişkili olduğu (Conceição ve ark. 2017, Hersieanu ve ark. 2019b), kompulsif çöplenme yapan bireylerin 30 ve üzeri VKİ’ye sahip olma olasılığının iki kat daha fazla olduğu (Hersieanu ve ark. 2019a), obezite örneklemelerinde kompulsif çöplenme nokta yaygınlığının sağlıklı nüfus örneğine kıyasla bir buçuk kat fazla olduğu (Hersieanu ve ark. 2019a, Saunders 2004) bulunmuştur.

Bu çalışmada son olarak, birçok psikolojik olguyla doğrudan veya dolaylı şekilde ilişkili olduğu bilinen cinsiyet ve yaş değişkenlerinin Rep(eat)-Q ile ilişkisi, bu değişkenlerin olası karıştırıcı etkisini kontrol etmek amacıyla test edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde, cinsiyet ve yaş ile çöplenme tarzı yeme ilişkisine dair bulguların tutarsız olduğu, tutarlı genellenabilir sonuca ulaşacak sayıda araştırma olmadığı görülmektedir. Buna göre, bazı araştırmalarda çöplenme ile cinsiyet (DeLourdes ve ark. 2021, Hersieanu ve ark. 2019b) ve yaş (Bonder ve ark. 2018, Hersieanu ve ark. 2019b, Reas ve ark. 2019) arasında ilişki bulunmamıştır. Bunun aksine, bazı araştırmalar da kompulsif olmayan çöplenme sıklığı cinsiyete göre farklılaşmazken, kompulsif çöplenmenin kadınlarda daha yaygın olduğu tespit edilmiştir (Bonder ve ark. 2018, Conceição ve ark. 2017). Yaşla ilgili anlamlı bulgu tespit eden çalışmalarda da (Conceição ve ark. 2017, DeLourdes ve ark. 2021, Hersieanu ve ark. 2019a) kompulsif olmayan çöplenmenin yaş ile negatif yönde ilişkili olduğu, özellikle üniversite döneminde kompulsif olmayan çöplenmenin ileri yaş dönemlerine kıyasla daha yaygın görüldüğü belirtilmiştir.

Rep(eat)-Q Türkçe formun test edildiği bu çalışmada cinsiyet farkının anlamlı olmadığı bulunmuştur. Ancak, ölçek puanları karşılaştırıldığında, cinsiyetler arasındaki en belirgin puan farkının “Kompulsif Çöplenme” boyutunda olduğu; kadınların puan ortalamasının (Ort.=1,80) erkeklere (Ort.=1,56) kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu çalışmada kadınların VKİ ortalamasının (23,51) erkeklere (26,16) kıyasla düşük olması, VKİ ile kompulsif çöplenmenin pozitif yönde ilişkili olduğu da dikkate alınır, cinsiyet farkının anlamlı bulunmamasının sebebi olarak düşünülmüştür. Diğer bir deyişle, bu çalışma örneğinde VKİ’si düşük ve kompulsif çöplenme tarzı yeme tutumu göstermeyen kadın katılımcı sayısının erkeklere kıyasla fazla olmasının, “Kompulsif Çöplenme” boyutunda tespit edilebilecek anlamlı farkı azalttığı düşünülmüştür. Yaşla ilgili bulgulara bakılacak olursa, bu

çalışmada sadece “Tekrarlı Yeme” alt boyutunun yaş ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Alan yazında uyumlu olan bu bulgu, kompulsif olmayan çöplenmenin genç yaşlarda daha sık yaşandığına işaret etmektedir. Bu çalışmaya dahil olan en genç grup, örneklemin %43’ünü oluşturan üniversite öğrencileridir. Üniversite dönemi birçok gencin düzenli ortamından uzaklaştığı, fiziksel olarak aktif ve yoğun bir günlük tempo içine girdiği, uyku ve yeme düzeninin sosyal ve/veya akademik nedenlerle bozulduğu stresli bir dönem olarak tanımlanabilir. Bu hareketli dönemde düzenli öğünlerle yeme fırsatı olmayan gençlerin ders aralarında sık sık ve küçük miktarlarda hazır gıdayla beslenmeleri, gece uzun çalışma saatlerinde de aralıklı atıştırma kompulsif olmayan çöplenmeyi tanımlar niteliktedir. Yaşın ilerlemesiyle kompulsif olmayan çöplenme sıklığının azalması ise ev ve iş yaşamının düzene girmesiyle açıklanabilir.

Bu noktada Rep(eat)-Q Türkçe formun faktör yapısı, klinik değişkenler, VKİ ve diğer bireysel değişkenlerle ilişkisine dair elde edilen bulgular bir arada ele alınacak olursa; mevcut çalışmanın bir yandan Türkçe Rep(eat)-Q’nun güçlü psikometrik özelliklerini ortaya koyduğu, diğer yandan da çöplenmenin kavramsallaştırılmasına yönelik uluslararası alan yazındaki güncel bulguları tekrarlar ve destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Mevcut haliyle Rep(eat)-Q Türkçe formu, geçerli ve güvenilir bir araç olarak ülkemizdeki araştırma ve uygulamalarda kullanılabilir. Bununla birlikte, uygun kullanım için ölçeğin kapsam ve sınırlılıklarının altını çizmek yerinde olacaktır. Buna göre, Rep(eat)-Q kişinin son bir ay içerisindeki çöplenme tarzı yeme tutum sıklığını 0 (hiçbir gün) ile 6 (her gün) arasında değerlendiren, tüketilen yemek miktarı ve tüketim sıklığını öznel ölçütlerle sorgulayan ve puan ortalamalarının dikkate alındığı bir ölçektir. Birbirini tamamlayan iki alt boyuttan oluşan ölçekte “Tekrarlı Yeme” alt boyutu çöplenmenin kompulsif olmayan genel karakteristik özelliklerini sorgularken, “Kompulsif Çöplenme” alt boyutu tekrarlı yeme tarzına kontrol kaybıyla ilişkili saplantılı düşüncelerin eşlik edip etmediğini sorgulamaktadır. Bu doğrultuda alt boyut puanları, ayrı olarak incelenebilse de çöplenme tarzı yeme sıklığı ölçekten alınan toplam puan ortalaması ile değerlendirilmeli, özellikle klinik uygulamalarda alt boyutlar ayırıştırılarak kullanılmamalıdır. Zira tekrarlı yeme tutumundan bağımsız deneyimlenen kontrol kaybı hissi farklı klinik olgularla açıklanabilmektedir. Örneğin, kontrol kaybı hissinin, çok fazla miktarda yemeğin çok kısa sürede tüketilmesi olarak tanımlanan tıknırcasına yeme atağı sırasında ortaya çıkması durumunda, bu yaşantıyı çöplenme olarak tanımlamak yanlış olacaktır. Son olarak, çöplenme tarzı yemenin, hem genel kavram olarak hem de Rep(eat)-Q’da tanımlandığı şekliyle bir yeme bozukluğu değil, risk faktörü olarak ele alınması unutulmamalıdır.

Daha önce de belirtildiği gibi çöplenme tarzı yeme ilk olarak bariatrik cerrahinin uzun dönem olumsuz sonuçlarını

açıklayabilmek amacıyla mercer altına alınmış bir kavramdır. Bu nedenle alan yazındaki bilgi birikiminin büyük bir çoğunluğu bariatrik cerrahi örnekleriyle yapılmış çalışmalardan elde edilmiş; yakın döneme kadar standardize bir tanımın olmaması da tutarlı sonuçlara ulaşmayı engellemiştir (Teodoro ve ark. 2021). Dolayısıyla, alan yazında hem çöplenenin standart tanımı esas alarak yapılacak tekrar çalışmalarına hem de çöplene kavramını sağlıklı nüfus, obezite ve yeme bozukluğu örneklerinde test edecek çalışmalara daha fazla gerek duyulmaktadır. Güçlü psikometrik özellikleriyle Rep(eat)-Q alan yazındaki ihtiyacı karşılayacak potansiyelde bir araçtır. Ayrıca, Türkçe formu da dahil olmak üzere test edildiği tüm dillerde (Bonder ve ark. 2018, Conceição ve ark. 2017, Reas ve ark. 2019) faktör yapısı ve madde dağılımı açısından birbir uyumlu sonuç edinilmesi, Rep(eat)-Q'nun kültürlerarası karşılaştırma çalışmaları için elverişli bir araç olduğuna işaret etmektedir.

KAYNAKLAR

- Beşenek AMM, Hocaoglu CH (2021) Otlama tarzı yeme davranışı (grazing) nedir? *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi* 4: 1-8.
- Bonder R, Davis C, Kuk JL ve ark. (2018) Compulsive "grazing" and addictive tendencies towards food. *Eur Eat Disord Rev* 26: 569-73.
- Brolin RL, Robertson LB, Kenler HA ve ark. (1994) Weight loss and dietary intake after vertical banded gastroplasty and Roux-en-Y gastric bypass. *Ann Surg* 220: 782.
- Busetto L, Segato G, De Marchi F ve ark. (2002) Outcome predictors in morbidly obese recipients of an adjustable gastric band. *Obes Surg* 12: 83-92.
- 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: 615-22.
- Conceição EM, Crosby R, Mitchell JE ve ark. (2013) Picking or nibbling: frequency and associated clinical features in bulimia nervosa, anorexia nervosa, and binge eating disorder. *Int J Eat Disord* 46: 815-8.
- Conceição EM, de Lourdes M, Pinto-Bastos A ve ark. (2018) Problematic eating behaviors and psychopathology in patients undergoing bariatric surgery: The mediating role of loss of control eating. *Int J Eat Disord* 51: 507-17.
- Conceição EM, Mitchell JE, Engel SG ve ark. (2014) 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: 973-82.
- Conceição EM, Mitchell JE, Machado PPP ve ark. (2017) Repetitive Eating Questionnaire [Rep(eat)-Q]: Enlightening the concept of grazing and psychometric properties in a Portuguese sample. *Appetite* 117 (Suppl. C): 351-8.
- Conceição EM, Pinheiro J, Félix S ve ark. (2021) Grazing in children: Associations with child's characteristics and parental feeding practices. *Eat Weight Disord* 26: 439-47.
- de Lourdes M, Pinto-Bastos A, Machado PP ve ark. (2021) Problematic eating behaviors in patients undergoing bariatric surgery: Studying their relationship with psychopathology. *J Health Psychol* 27: 1535-46.
- De Vaus D (2002) *Analyzing Social Science Data: 50 Key Problems in Data Analysis*. London, Sage Pbl.
- Fairburn C, Cooper Z (2000) *Eating Disorder Examination, 14th Edition*, Oxford UK, University of Oxford.
- Hagan MM, Shuman ES, Oswald KD ve ark. (2002) Incidence of chaotic eating behaviors in binge-eating disorder: Contributing factors. *Behav Med* 28: 99-105.
- Harvey EM, Rawson RA, Alexander E ve ark. (1994) Binge eating in males: A sample description and treatment outcome study. *Eat Disord* 2: 215-30.
- Heriseanu AI, Hay P, Corbit L ve ark. (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: 1-12.
- Hu LT, Bentler PM (1999) Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Struct Equ Modeling* 6: 1-55.
- Jarrett RJ (1990) Nibblers, gorgers, snackers, and grazers. *BMJ* 300: 611.
- Karakuş SŞ, Yıldırım H, Büyüköztürk Ş (2016) Üç Faktörlü Yeme Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *TAF Prev Med Bull* 15: 229-37.
- Konkan R, Şenormancı Ö, Güçlü O ve ark. (2013) Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (YAB-7) Testi Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirliği. *Noro Psikiyatr Ars* 50.
- Lane B, Szabó 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.
- Legenbauer TM, de Zwaan M, Mühlhans B ve ark. (2010) Do mental disorders and eating patterns affect long-term weight loss maintenance? *Gen Hosp Psychiatry* 32: 132-40.
- Levin ME, Dalrymple K, Himes S ve ark. (2014) Which facets of mindfulness are related to problematic eating among patients seeking bariatric surgery? *Eat Behav* 15: 298-305.
- Masheb RM, Roberto CA, White MA (2013) Nibbling and picking in obese patients with binge eating disorder. *Eat Behav* 14: 424-7.
- Mitchell J, Devlin M, De Zwaan M ve ark. (2008) *Binge eating disorder: Clinical foundations and treatment*. New York, Guilford.
- O'Connor DB, Jones F, Conner M ve ark. (2008) Effects of daily hassles and eating style on eating behavior. *Health Psychol* 27 (Suppl. 1): 20-31.
- Powell JT, Franks PJ, Poulter NR (1999) Does nibbling or grazing protect the peripheral arteries from atherosclerosis? *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil* 6: 19-22.
- R Core Team (2022) R: A language and environment for statistical computing. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. Radloff LS (1977) The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Appl Psychol Meas* 1: 385-401.
- Reas DL, Lindvall Dahlgren C, Wonderlich J ve ark. (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: 205-11.
- Reas DL, Wisting L, Kapstad H ve ark. (2012) Nibbling: Frequency and relationship to BMI, pattern of eating, and shape, weight, and eating concerns among university women. *Eat Behav* 13: 65-6.
- Rosseel Y (2012) Lavaan: An R package for structural equation modeling. *J Stat Softw* 48: 1-36.
- Rossiter EM, Agras WS, Telch CF ve ark. (1992) The eating patterns of non-purging bulimic subjects. *Int J Eat Disord* 11: 111-20.
- Saunders R (2004) "Grazing": A high-risk behavior. *Obes Surg* 14: 98-102.
- Spitzer RL, Kroenke K, Williams JB ve ark. (2006) A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Arch Intern Med* 166: 1092-7.
- Stoet G (2010) PsyToolkit - A software package for programming psychological experiments using Linux. *Behav Res Methods* 42: 1096-104.
- Stoet G (2017) PsyToolkit: A novel web-based method for running online questionnaires and reaction-time experiments. *Teaching of Psychology* 44: 24-31.
- Stunkard AJ, Messick S (1985) The Three-Factor Eating Questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. *J Psychosom Res* 29: 71-83.

- Sümer N (2000) Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. Türk Psikoloji Yazıları 3: 49-74.
- Tatar A, Saltukoglu G (2010) The adaptation of the CES-Depression Scale into Turkish through the use of confirmatory factor analysis and item response theory and the examination of psychometric characteristics. Bulletin of clinical psychopharmacology 20: 213-27.
- Teodoro MC, Conceição EM, de Lourdes M ve ark. (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.

- Tholin S, Rasmussen F, Tynelius P ve ark. (2005) Genetic and environmental influences on eating behavior: The Swedish Young Male Twins Study. Am J Clin Nutr 81: 564-9.
- Tordjman S, Zittoun C, Anderson GM ve ark. (1994) Preliminary study of eating disorders among French female adolescents and young adults. Int J Eat Disord 16: 301-5.
- Türk Dil Kurumu Sözlükleri (2022, 4 Aralık). Otlama. 4 Aralık 2022 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alınmıştır.

TEKRARLI YEME ANKETİ – [Rep(eat)-Q]

Son 4 hafta (1 ay) içerisinde aşağıdaki durumları yaklaşık olarak ne sıklıkta yaşadınız?

- 0: Hiçbir gün
 1: Hemen hemen hiç (Ayda 1-2 gün)
 2: Nadiren (Ayda 3-4 gün)
 3: Bazen (Haftada yaklaşık 1-2 gün)
 4: Sık Sık (Haftada yaklaşık 3-4 gün)
 5: Çok Sık (Haftada yaklaşık 5-6 gün)
 6: Her gün

		Hiçbir gün						Her gün
1	Gün boyu plansız bir şekilde aralıklı olarak yiyip durmak	0	1	2	3	4	5	6
2	Öğünler arasında önceden planlamadan küçük veya az miktarlarda yiyeceği tekrar tekrar yemek	0	1	2	3	4	5	6
3	Ne yaptığıma dikkat etmeden yiyecek atıştırmak.	0	1	2	3	4	5	6
4	Gün boyunca, öğünler arasında tekrar tekrar atıştırmak	0	1	2	3	4	5	6
5	Yemek istemesem de yemekten kaçınamayacağımı hissetmek	0	1	2	3	4	5	6
6	Karşı koymaya çabalasam da tekrar bir şeyler atıştırmaktan kendimi alıkoyamamak	0	1	2	3	4	5	6
7	Öğün aralarında yeme isteğimi (güçlü yeme isteği veya aşerme) kontrol etmekte güçlük çekmek	0	1	2	3	4	5	6
8	Güçlü bir yeme dürtüsü hissetmek	0	1	2	3	4	5	6
9	Ne kadar yediğimi düşünmeden yiyecek atıştırmak	0	1	2	3	4	5	6
10	Planlı ana öğün ve ara öğünler arasında rastgele yemek	0	1	2	3	4	5	6
11	Atıştırdıktan sonra rahatsız hissetmek	0	1	2	3	4	5	6
12	Kaygılı, sıkın, yalnız veya başka duygular hissettiğim zamanlarda atıştırmak	0	1	2	3	4	5	6

Not. Rep(eat)-Q Türkçe formu, orijinal formu geliştiren araştırmacılardan alınan izin ile paylaşılmıştır. Bu makalede paylaşılmış olan biçim ve içeriğin aynı kalması ve bu çalışmaya uygun şekilde atıf yapılması koşuluyla ölçeğin kullanımı uygundur. Ölçeğin araştırmalarda ve uygulamalarda kullanımı için yazarlardan ayrıca izin alınmasına gerek yoktur.