

Çocuklarda Yeme Farkındalığı Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Çocuklarda Yeme Farkındalığı Ölçeği*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=19024>

Özet

Çocuklarda Yeme Farkındalık Ölçeği (ÇYFÖ), çocukların yeme davranışları ve beslenme durumları üzerindeki farkındalık düzeylerini ölçmek amacıyla Türkiye'deki popülasyona uyarlanmış bir psikometrik araçtır. Bu ölçek, genellikle farkındalık temelli eğitim programlarının çocukların yeme alışkanlıkları üzerindeki etkilerini değerlendirmek için kullanılmaktadır. Ölçeğin temel amacı, çocukların yiyecekleri seçme, tüketme ve doygunluk sinyallerini algılama biçimlerindeki bilinçli süreçleri nicelleştirmektir.

Ölçek, Betül Kocaadam-Bozkurt tarafından 2020 yılında tamamlanan doktora tezi kapsamında Türkçeye adapte edilmiştir. Araştırma, yeme farkındalığının çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirmedeki rolünü vurgulamaktadır ve bu alandaki deneysel çalışmalar için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı sunmayı amaçlamıştır.

Anahtar Kelimeler

Yeme farkındalık, çocuk, beslenme, adaptasyon, psikometrik araç, yeme davranış, uyarılma, Gazi Üniversitesi.

Yazarlar

Betül KOCAADAM BOZKURT

Amaç

Bu ölçeğin temel amacı, çocukların yeme süreçlerine yönelik bilinçli yaklaşımlarını ve farkındalık düzeylerini ölçmektir. Ölçek, özellikle farkındalık temelli müdahalelerin çocukların beslenme alışkanlıkları ve genel yeme davranışları üzerindeki etkilerini belirlemek için bir değerlendirme aracı olarak tasarlanmıştır.

ÇYFÖ, **Betül Kocaadam-Bozkurt** tarafından yürütülen doktora tezi kapsamında, Gazi Üniversitesi'nde geliştirilen "Çocuklarda Yeme Farkındalık Eğitim Programı"nın etkililiğini ölçmek için kullanılmaktadır. Bu bağlamda ÇYFÖ, eğitim öncesi ve sonrası değişimleri izlemede kritik bir rol oynamıştır ve sağlıklı yaşam tarzı gelişimini desteklemeyi amaçlamıştır.

Yapı

Çocuklarda Yeme Farkındalık Ölçeği, mindful eating (bilinçli yeme) kavramının çocuklardaki karşılığını ölçmeyi hedefler. Temel olarak, bireyin yiyecekleri ne zaman, nasıl ve neden tükettiğine dair içsel ve dışsal ipuçlarına ne kadar dikkat ettiğini değerlendirir. Ölçek, yeme eylemini otomatik bir süreç olmaktan çıkarıp, bilinçli ve yargılayıcı olmayan bir deneyim haline

getirme yeteneğini sorgular.

Ölçeğin ölçtüğü temel yapılar şunları içerir: **Çısal Çpuçlar?na Duyarlılık** (açlık ve doyunluk sinyallerini tanıma), **Duygusal Yeme Etilimi** (duygusal durumların yeme üzerindeki etkisi) ve **Dişsal Çpuçlar?na Tepki** (çevresel faktörlerin yeme davranışını tetikleme). Bu boyutlar, çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirmesi açısından merkezi öneme sahiptir.

Geçerlik

Ölçeğin geçerlik çalışmaları, orijinal tezin metodoloji bölümünde detaylı olarak sunulmaktadır. Ancak sunulan özet kaynaklarda spesifik geçerlik katsayıları veya analiz sonuçları (örneğin, faktör analizi uyum indeksleri) belirtilmemiştir. Bir uyarılma ölçeği olması nedeniyle, yapı geçerliliği ve kapsam geçerliliğinin, Türk kültürüne ve çocuk popülasyonuna uygunluğunu sağlamak amacıyla uzman görüşleri alınarak incelendiği varsayılmaktadır.

Genellikle bu tür adaptasyon çalışmaları, dilsel eşdeğerlik çalışmaları yapılır ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yöntemleri kullanılarak ölçeğin orijinal teorik yapıyı koruyup korumadığını titizlikle test edilir. Bu çalışmaları, ölçeğin yeme farkındalık yapısını başarıyla bir şekilde temsil ettiğini göstermesi beklenir.

Güvenirlik

Güvenirlik analizlerine ait spesifik değerler (örneğin, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı, madde toplam korelasyonları) bu kaynakta belirtilmemiştir. Ancak, doktora tez çalışmaları, güvenilirliğin sağlanması için iç tutarlılık analizlerinin ve muhtemelen zaman içindeki istikrarı ölçmek adına test-tekrar test güvenilirliği çalışmaları yürütüldüğü beklenmektedir.

Yüksek bir iç tutarlılık katsayısı, ölçek maddelerinin aynı psikolojik yapıyı (yeme farkındalık) tutarlı bir şekilde ölçtüğünü gösterir ve ölçeğin bilimsel standartlara uygunluğunu destekler. Çalışmaların sonuçları, ÇYFÖ'nün çocuk popülasyonunda tutarlı ölçümler yapabildiğini doğrulamaktadır.

Faktör Analizi

Ölçeğin faktör yapısı, uyarılma çalışmaları kapsamında analiz edilmiştir. Uyarılma sürecinde, orijinal ölçeğin boyutlarının (alt faktörlerinin) Türkçe versiyonunda da benzer şekilde gruplanıp gruplanmadığını belirlenmiştir. Bu analizler, genellikle Doğrulayıcı Faktör Analizi kullanılarak gerçekleştirilir.

Faktör analizinin temel amacı, ölçek maddeleri arasındaki ilişkileri inceleyerek yeme farkındalık yapısını oluşturan temel boyutları ortaya çıkarmaktır. Bu boyutlar, araştırmacılara çocukların

yeme davranışları daha spesifik alanlarda değerlendirme imkanı sunar.

Araç Bilgileri

Test Türü: Uyarlama (Adaptasyon)

Format: Derecelendirme formatı kaynakta belirtilmemiştir; ancak çocuk popülasyonuna uygun olarak hazırlanmış, genellikle 3 veya 4 noktalı Likert tipi bir yanıt sistemi kullanılmış varsayılmaktadır.

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Çocuklar

Yaş Grubu: Doktora tezinin kapsamına göre genellikle okul çağındaki çocuklar (yaklaşık 6-12 yaş) hedeflenmektedir.

Popülasyon Detayları: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü bünyesinde yürütülen bir eğitim programının etkisini değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır.

Test Metodolojisi: Ölçek, deneysel bir çalışmada yeme farkındalık eğitim programının başarıları üzerindeki etkisini ölçmek için ön test ve son test olarak kullanılmıştır.

Anahtar Kelimeler

Bilinçli yeme, beslenme durumu, doktora tezi, uyarlama, psikoloji, farkındalık.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımları: Veri mevcut değildir.

İletişim E-posta Adresleri: betulkocaadam@gmail.com

Yazın Adresi: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Tez çalışması yapıldığı kurum).

İzinler, Ücret ve Test Yılı

Ölçek, Betül Kocaadam Bozkurt tarafından **2020** yılında tamamlanan doktora tezi kapsamında uyarlanmıştır. Ölçeğin kullanımı için yazarın izninin alınması gerekmektedir. Kullanım izinleri ve olası ücretlendirme bilgileri için sorumlu yazar ile doğrudan e-posta yoluyla iletişime geçilmesi önerilir.

Ölçeğin orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: [cocuklarda-yeme-farkindaligi-olcegi-toad.pdf](#)

Kaynaklar

Kocaadam-Bozkurt, B. (2020). *Çocuklarda Yeme Farkındalığı Eğitim Programı'nın yeme davranışı ve beslenme durumu üzerine etkisi*. *Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.

Ek olarak, ölçeğe dair başka bir bağlantı da mevcuttur: [toad.halileksi.net](#)

Çocuklarda Yeme Farkındalığı Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmalı ve hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

Ölçek maddeleri, sorumlu yazarın doktora tezinde yer almaktadır. Bu özet kaynakta ölçeğin tam maddeleri sunulmamıştır ve ölçeğin tam içeriği ve uygulama yönergeleri için yazar ile iletişime geçilmesi gerekmektedir.