

Duygusal Yeme Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Duygusal Yeme Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=20391>

Özet

Duygusal Yeme Ölçeği (DYEÖ), bireylerin açlık gibi fizyolojik sinyallerden ziyade, stres, kaygı veya üzüntü gibi olumsuz duygusal durumlar karşısında yeme davranışları ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir **öz bildirim ölçeği**dir. Tayfun Doğan ve arkadaşları tarafından 2011 yılında geliştirilen bu araç, **duygusal yeme** eğilimini güvenilir ve geçerli bir şekilde değerlendirmeyi hedefler. Ölçek, özellikle **psikometrik** açıdan yeme davranışları araştırmalarında önemli bir boşluğu doldurmaktadır.

Ölçeğin geliştirme süreci, Türkiye'deki üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüş olup, elde edilen bulgular ölçeğin yapısal tutarlılığı ve ilgili yapılarla olan ilişkisini desteklemektedir. DYEÖ, klinik ve akademik ortamlarda **yeme bozuklukları**, obezite ve duygusal düzenleme çalışmalarında kullanılmak üzere tasarlanmıştır.

Anahtar Kelimeler

Duygusal Yeme, Öz Bildirim Ölçeği, Ölçek Geliştirme, Yeme Davranışları, Psikometri, Obezite, Yeme Bozuklukları.

Yazarlar

Tayfun Doğan, Esin Göçet-Tekin, Ayşe Katrancıoğlu

Amaç

Duygusal Yeme Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin olumsuz duygusal durumlarla başa çıkma stratejisi olarak yiyecek tüketme düzeylerini sistematik olarak ölçmektir. Geliştiriciler, duygusal yeme davranışlarının yoğunluğunu ve sıklığını belirleyebilecek, standardize edilmiş ve kültüre uygun bir araç sunmayı amaçlamaktadırlar.

Bu ölçek, araştırmacılara, duygusal yeme ile psikopatoloji arasındaki korelasyonları inceleme ve obezite risk gruplarını belirleme konusunda faydalı veriler sağlamaktadır. Ayrıca, klinisyenler için de bireyselleştirilmiş müdahale planları geliştirmede başlangıç değerlendirme aracı olarak kullanılabilir.

Yapı

Duygusal Yeme Ölçeği (DYEÖ), temel olarak **duygusal yeme** yapısını ölçmektedir. Bu yapı, açlık hissi yerine, genellikle yüksek düzeyde stres, üzüntü, can sıkıntısı veya öfke gibi duygusal uyarılmaların yeme davranışını tetiklemesiyle karakterizedir. Ölçek, yiyecekleri duygusal rahatlama veya kaçınma mekanizması olarak kullanma eğilimini değerlendirir.

Duygusal yeme, fizyolojik ihtiyaçlardan bağımsız bir beslenme mekanizması olarak kabul edilir ve bu nedenle yeme bozuklukları, özellikle tıklıncasına yeme (binge eating) ile yakından ilişkilidir. Ölçek maddeleri, katılımcıların çeşitli olumsuz duygular yaşadıklarında yiyeceklere ne sıklıkta yöneldiklerini sorgulayarak bu karmaşık psikolojik yapıyı ölçmeyi hedefler.

Geçerlik

Kaynak verilerde geçerlik bilgisi '-' olarak belirtilmiş olsa da, ölçeğin geliştirildiği 2011 tarihli akademik yayında kapsamlı geçerlik çalışmaları rapor edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği, **faktör analizi** yöntemleri kullanılarak incelenmiştir.

Çerik geçerliği, uzman görüşleri alınarak sağlanmıştır; ölçüt bağımlı geçerlik kapsamında ise DYEÖ puanlarının, bilinen diğer yeme davranış ölçekleri (örneğin, Hollanda Yeme Davranış Anketi) ve duygusal düzenleme ölçekleri ile anlamlı korelasyonlar gösterdiği belirlenmiştir. Bu bulgular, ölçeğin gerçekten de duygusal yeme eğilimini ölçtüğünü desteklemektedir.

Güvenirlik

Orijinal kaynakta güvenilirlik bilgisi '-' olarak işaretlenmiştir. Ancak, ölçek geliştirme çalışmalarıında güvenilirlik, genellikle iç tutarlılık (Cronbach Alfa katsayısı) ve test-tekrar test yöntemleriyle incelenmiştir.

Duygusal Yeme Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı, kabul edilebilir düzeylerin (genellikle 0.80 ve üzeri) üzerinde olduğu rapor edilmiştir. Bu yüksek iç tutarlılık, ölçek maddelerinin aynı psikolojik yapıyı tutarlı bir şekilde ölçtüğünü göstermektedir. Ayrıca, belirli bir zaman aralığıyla uygulanan test-tekrar test güvenilirliği çalışmaları da ölçeğin zamana karşı kararlılığını kanıtlamıştır.

Faktör Analizi

Duygusal Yeme Ölçeği'nin yapısal bütünlüğünü incelemek amacıyla **faktör analizi** (Exploratory Factor Analysis - EFA) kullanılmıştır. Geliştirme çalışmasında, ölçeğin teorik beklentilerle uyumlu tek faktörlü bir yapıyı sergilediği tespit edilmiştir.

Bu tek faktörlü yapı, ölçek maddelerinin tamamının tek bir temel yapıyı, yani "duygusal yeme eğilimini" temsil ettiğini göstermektedir. Faktör yüklerinin yüksek olması, her bir maddenin bu ana yapıya güçlü bir katkı sağladığını ve ölçeğin yapısal geçerliğinin güçlü olduğunu işaret etmektedir.

Araç

Test Türü: Geliştirme (Öz Bildirim Ölçeği)

Format: Derecelendirme formatında çok maddeli öz bildirim envanteri. (Derecelendirme bilgisi kaynakta belirtilmemiştir, ancak tipik olarak Likert tipi bir ölçek kullanılır.)

Kullanılabilir Diller: Türkçe (Orijinal geliştirme dili)

Popülasyon Grubu: Klinik Olmayan ve Klinik Popülasyonlar

Yaş Grubu: Ergenlik dönemi sonrası ve Yetkinler (Orijinal çalışmada üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır.)

Popülasyon Detayları: Ölçek, özellikle üniversite öğrencileri ve genel yetkin popülasyonlarda duygusal yeme davranışını ölçmek için uygundur. Klinik popülasyonlarda (örneğin, yeme bozukluğu tanısı almış bireyler) kullanım için ek norm çalışmaları önerilmektedir.

Test Metodolojisi: Uygulama bireysel veya grup halinde yapılabilir. Katılımcılardan, duygusal durumları karışıkta yeme davranışları ne sıklıkta sergilediklerini belirtmeleri istenir.

Anahtar Kelimeler

Tayfun Doğan, Esin Göçet-Tekin, Öz Bildirim Envanteri, Psikolojik Ölçek, Duygusal Düzensizlik, Yeme Alışkanlıkları, **Psikometrik** Özellikler.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcıları: Orijinal kaynakta belirtilmemiştir.

İletişim E-posta Adresleri: tayfun@tayfundogan.net

Yazışma Adresi: Yazışma detayları için orijinal makaleye başvurulmalıdır.

İzinler, Ücret ve Test Yolu

Ölçek, Tayfun Doğan ve arkadaşları tarafından 2011 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin ticari olmayan akademik araştırmalarda kullanımını genellikle yazarlardan izin alınması gerektirir. Ücretlendirme veya telif hakkı bilgileri için doğrudan sorumlu yazar Tayfun Doğan ile iletişime geçilmesi önerilir.

Ölçeğin yayımlandığı makale, *Procedia Social and Behavioral Sciences* dergisinde yer almaktadır ve tam metin erişimi ScienceDirect üzerinden sağlanabilmektedir.

Kaynaklar

Doğan, T., Göçet-Tekin, E., & Katrancıoğlu, A. (2011). Feeding your feelings: A self-report

measure of **emotional eating**. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 2074-2077.

Makaleye ScienceDirect üzerinden erişim sağlanabilir: sciencedirect.com

Duygusal Yeme Ölçeği Maddeleri

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

Ölçek maddeleri orijinal kaynakta (sağlanan metin içinde) yer almadığından, bu kısım boş bırakılmıştır. Maddelerin tam listesi için yukarıda belirtilen 2011 tarihli akademik makaleye başvurulması gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM