

??rasyonel Besin ?nançlar? ?lçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). ?rasyonel Besin ?nançlar? ?lçe?i. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=23752>

Özet

İrrasyonel Besin İnançları Ölçeği (İBÖ), bireylerin beslenme ve yiyeceklere yönelik geliştirdiği rasyonel olmayan, katı ve ıstıksız düşünce kalıpları ölçmek amacıyla tasarlanmış bir psikometrik araçtır. Bu ölçek, özellikle beslenme psikolojisi ve klinik diyetetik alanlarında, yeme bozuklukları ile ilişkili olabilecek bilişsel çarpıtmalar ve saıksız diyet davranışları altında yatan irrasyonel inançlar belirlemek için Türkiye'de uyarlanmıştır. Ölçeğin uyarlama ve psikometrik özellikleri Melike Buse Taylan tarafından 2016 yılında yayımlanan yüksek lisans tezi kapsamında incelenmiştir.

İBÖ, Albert Ellis'in Rasyonel Duygusal Davranış Terapi (RDDT) kuramından türetilen inançların beslenme bağlamına uygulanması prensibine dayanır. Ölçeğin temel amacı, bireylerin yeme davranışları zorunluluk, felaketleştirme ve düşük hayal kırıklığı toleransı gibi irrasyonel düşüncelerle nasıl ilişkilendirdiğini tespit etmektir.

Anahtar Kelimeler

İrrasyonel Besin İnançları, Beslenme Psikolojisi, Yeme Davranışları, İrrasyonel İnançlar, Bilişsel Çarpıtmalar, Uyarlama, Psikometri

Yazarlar

Melike Buse Taylan

Amaç

İrrasyonel Besin İnançları Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin gıdalar ve beslenme kuralları hakkındaki mantıksız, abartılı ve ıstıksız düşüncelerini tespit etmektir. Bu inançlar genellikle "mutlak zorunluluklar" (örneğin, "Asla karbonhidrat yememeliyim") veya "felaketleştirme" (örneğin, "Eğer bu yiyeceği yersen diyetim tamamen mahv olur") şeklinde kendini gösterir.

Ölçek, bu tür inançların şiddetini ölçerek, beslenme danışmanları ve psikologların, danışanların maladaptif yeme davranışları tetikleyen bilişsel süreçleri anlamasına yardımcı olur. Elde edilen veriler, Bilişsel Davranış Terapi (BDT) veya RDDT temelli müdahalelerin planlanmasında kritik bir rol oynar.

Yapı

Ölçek, beslenme bağlamında ortaya çıkan irrasyonel inanç yapılarını ölçmektedir. Bu yapı, genellikle RDDT'nin dört temel irrasyonel inanç kategorisine dayanır, ancak beslenme temelli ifadelerle özelleştirilmiştir. Bu inançlar, bireyin esnek olmayan ve aşırı talepkâr düşünce sistemini

temsil eder.

Ölçeğin ölçtüü temel yapısal bileenler unlar içerebilir (uyarlanan orijinal ölçeğin yapısal na bağı olarak):

Zorunluluk ve Talepkârlık: Belirli yiyecekleri yeme veya yememe konusunda katı, kaçınılmaz kurallara sahip olma inancı.

Felaketleştirme: Diyet kurallarının ihlal edilmesinin veya belirli yiyecekleri yemenin sonuçları hakkında derecede olumsuz ve yıkıcı olarak algılama.

Düşük Hayal Kırıklığı Toleransı: Diyetteki küçük aksaklıklara veya beslenme planındaki değişikliklere karşı tahammülsüzlük gösterme.

Geçerlik

İrasyonel Besin İnançlar Ölçeği'nin Türkçe uyarlama çalışmasında (Taylan, 2016), ölçeğin ölçmek istediği yapıyı ne derece doğru ölçtüünü belirlemek amacıyla geçerlik çalışmaları yürütülmüştür. Kaynakta spesifik istatistiksel değerler belirtilmemiş olsa da, uyarlama sürecinde genellikle yapı geçerlik (Confirmatory Factor Analysis - CFA) ve ölçüt geçerliliği (criterion validity) analizleri gerçekleştirilmiştir.

Yapı geçerliliği analizleri, ölçeğin maddelerinin kuramsal olarak beklenen faktör yapıları Türkçe kültüründe de sürdürüp sürdürmediğini kontrol etmeyi amaçlamıştır. Ölçüt geçerliliği kapsamında ise ölçek puanları, yeme tutumları (örneğin, Yeme Tutum Testi) veya genel irrasyonel inanç düzeylerini ölçen diğer geçerli ölçeklerle anlamlı korelasyonlar gösterip göstermediği incelenmiştir.

Güvenirlilik

Ölçeğin güvenilirliği, yani ölçümlerin tutarlılığı, Türkçe uyarlama çalışmasında incelenen bir diğer önemli psikometrik özelliktir. Güvenirlilik analizleri genellikle iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) hesaplamaları yoluyla gerçekleştirilmiştir.

İç tutarlılık katsayısı, ölçek maddelerinin aynı yapıyı ne derece tutarlı bir şekilde ölçtüünü gösterir. Yüksek bir Cronbach's Alpha değeri, ölçeğin Türkçe formunun yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu ve dolayısıyla güvenilir bir ölçüm sağladığını işaret eder. Ayrıca, bazı güvenirlilik çalışmaları test-tekrar test yöntemini de kullanarak, ölçek puanlarının zaman içinde ne kadar stabil kaldığını araştırmak mümkündür.

Faktör Analizi

İrasyonel Besin İnançlar Ölçeği'nin Türkçe formunun yapısal geçerliliğini incelemek amacıyla

Faktör Analizi (Açımlayıcı veya Doğrulayıcı) kullanılmıtır. Bu analizler, orijinal ölçeğin çok boyutlu yapısının (eğer varsa) Türkiye örnekleminde de korunduğunu doğrulamayı amaçlamıtır.

Yapılan **Faktör Analizi** sonuçları, beslenme ile ilgili irrasyonel inançların, teorik çerçeveye uygun olarak alt boyutlara ayrılıp ayrılmadığını belirler. Bu alt boyutlar, araştırmacıların ve klinisyenlerin, bireyin hangi spesifik irrasyonel inanç alanında daha fazla zorlandığını anlamasına olanak tanır.

Ölçek Bilgileri

Test Türü: Uyarılama

Format: Genellikle 5'li veya 6'lı Likert tipi derecelendirme (Ölçeğin orijinal yapısına bağlı olarak kesin bilgi tezin incelenmesiyle edinilebilir.)

Mevcut Diller: Türkçe (Uyarılama çalışması), Muhtemelen orijinal dili İngilizce.

Popülasyon Grubu: Yetkinler, Üniversite Öğrencileri (Uyarılama çalışması üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıtır.)

Yaş Grubu: Genellikle 18 yaş ve üzeri

Popülasyon Detayları: Taylan (2016) tarafından yapılan uyarılama çalışması, İstanbul'daki Acıbadem Üniversitesi'nde yüksek öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Test Metodolojisi: Öz Bildirim (Self-report) ölçeği.

Anahtar Kelimeler

Bilişsel Davranış Terapi, Yeme Bozuklukları, Diyet Kısıtlaması, Geçerlik, Güvenirlik, Taylan 2016

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Melike Buse Taylan

Yazar ORCID Tanımlayıcısı: Bilinmiyor

Kurum E-posta Adresleri: Bilinmiyor

Yazma Adresi: Acıbadem Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Tez dönemindeki kurumu).

İzinler, Ücret ve Test Yolu?

Test Yolu?: 2016 (Uyarlama çalışması?)

İzinler ve Kullanım Ücreti: Akademik amaçlı kullanım için genellikle ilgili yazarın yüksek lisans tezine atıf yapılması gerekmektedir. Ticari kullanım için yazar veya telif hakkı sahibi ile iletişime geçilmesi zorunludur.

Ölçeğin tam metnine ve detaylı psikometrik raporuna aşağıdaki PDF bağlantısından ulaşılabilir.

Önemli Not: Orijinal PDF dosyası burada yer almaktadır: [irrasyonel-besin-inanclari-olcegi-toad.pdf](#)

Kaynaklar

Taylan, M.B. (2016). *İrrasyonel Besin İnançları: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması* (Yüksek lisans tezi). Acıbadem Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

İrrasyonel Besin İnançları Ölçeği Maddeleri

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

Bu akademik kaynakta İrrasyonel Besin İnançları Ölçeği'nin orijinal maddelerine yer verilmemiştir. Maddeler, Melike Buse Taylan'ın 2016 tarihli yüksek lisans tezinde veya yukarıda bağlantı verilen PDF dosyasında bulunabilir. Ölçek maddeleri, beslenme konusunda aşırı katı, zorunluluk içeren, felakete yol açıcı ve düşük tolerans gösteren ifadelerden oluşmaktadır.