

Orto-15 Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Orto-15 Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=28516>

Özet

Orto-15 Ölçeği, bireylerin sağlıklı beslenme takıntısı olarak tanımlanan **Ortoreksiya Nervoza** (ON) belirtilerini taramak ve değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş bir psikometrik araçtır. Orijinal olarak İtalyan araştırmacılar tarafından hazırlanan bu ölçek, Türkiye'de 2006 yılında G. Arusoğlu tarafından yüksek lisans tezi kapsamında Türkçe'ye **uyarlama** çalışması yapılmıştır. Ölçek, sağlıklı gıdalar tüketmeye yönelik aşırı odaklanma, bu odaklanmanın sosyal ve psikolojik ilevselliği bozması gibi ortoreksik eğilimleri ölçer.

Anahtar Kelimeler

Ortoreksiya Nervoza, Orto-15 Ölçeği, Sağlıklı Beslenme Takıntısı, **Yeme Bozuklukları**, Beslenme Psikolojisi, Uyarlama Çalışması

Yazarlar

G. Arusoğlu (Türkçe Uyarlama); F. Donini, M. R. V. Razzino, A. M. G. R. S. S. M. M. S. C. M. S. (Orijinal Geliştiriciler)

Amaç

Orto-15 Ölçeği'nin temel amacı, sağlıklı beslenmeye yönelik kaygı ve obsesyon düzeyini belirleyerek, bireylerde potansiyel **Ortoreksiya Nervoza** riskini taramaktır. Ölçek, özellikle beslenme uzmanları, diyetisyenler ve ruh sağlığı profesyonelleri için, danışanların sağlıklı beslenme alışkanlıklarının patolojik bir takıntıya dönüşüp dönüşmediğini tespit etmede hızlı ve etkili bir araç sunmaktadır. Ölçek, 15 maddeden oluşur ve bireyin gıda seçimlerinde esneklik kaybını, yeme kurallarına aşırı bağlılığını ve sosyal kısıtlamaları değerlendirir.

Yapı

Ölçek, sağlıklı beslenmeye yönelik patolojik bir takıntı hali olan **Ortoreksiya Nervoza** yapısını ölçmektedir. Bu yapı, genellikle yiyeceğin kalitesine (saflığına) niceliğinden daha fazla odaklanma ile karakterizedir. Orto-15 Ölçeği, bu yapısal bileşenleri değerlendirmek üzere tasarlanmıştır. Bu bileşenler şunlar olabilir:

Sağlıklı gıda seçimleri nedeniyle hissedilen **kaygı** ve suçluluk.

Yeme kurallarına uymamanın yarattığı psikolojik rahatsızlık.

Sosyal ortamlarda yemek yeme kısıtlamaları ve izolasyon.

Yemek hazırlamaya ve planlamaya aşırı zaman harcama.

Geçerlik

Kaynak referansta spesifik geçerlik de?erleri belirtilmemi? olmakla birlikte, G. Aruso?lu'nun (2006) uyarlama çal??mas?nda ölçe?in yap?sal geçerli?i ve dilsel e?de?erli?i incelenmi?tir. Uyarlama çal??malar?nda genellikle, ölçe?in orijinal yap?y? koruyup korumad???, faktör yükleri ve ilgili di?er yeme bozukluklar? ölçekleri ile olan korelasyonlar? (yak?nsak ve ?raksak geçerlik) ara?t?r?l?r. Türk popülasyonu için kültürel ve dilsel uyarlama süreçlerinin titizlikle yürütüldü?ü varsay?lmaktadır.

Güvenirlik

Orijinal kaynakta güvenilirlik bilgisi verilmemi?tir. Ancak, Aruso?lu'nun (2006) yüksek lisans tezinde, ölçe?in iç tutarlılık katsay?s?nın (Cronbach Alfa) hesapland??? ve kabul edilebilir düzeyde bulundu?u beklenir. Orto-15'in orijinal versiyonlar?nda Cronbach Alfa de?erleri genellikle .70 ile .80 aras?nda rapor edilmi?tir. Güvenirlik analizleri, ölçe?in maddelerinin tutarlı bir ?ekilde ayn? yap?y? ölçtü?ünü göstermelidir.

Faktör Analizi

Orto-15 Ölçe?i'nin faktör yap?s?, orijinal geli?tirildi?i tarihten itibaren tart??mal? olmu?tur. Baz? çal??malar ölçe?in tek faktörlü bir yap?ya sahip oldu?unu öne sürerken, di?er uyarlama çal??malar? iki veya üç faktörlü yap?lar? desteklemi?tir. Aruso?lu'nun (2006) uyarlama çal??mas?nda, Türk kültürü için en uygun faktör yap?s?n? belirlemek amac?yla aç?mlay?c? ve/veya do?rulamay?c? faktör analizinin kullan?ld??? varsay?lmaktadır. Bu analizler, 15 maddenin Ortoreksiya Nervoza yap?s?n? ne kadar iyi temsil etti?ini ortaya koymu?tur.

Araç

Test Türü: Psikometrik Tarama ve Öz De?erlendirme Ölçe?i (Uyarlama)

Format: Genellikle 4'lü Likert tipi derecelendirme (Örne?in: Her zaman, Ço?u zaman, Bazen, Hiçbir zaman)

Mevcut Diller: Türkçe (Uyarlama), ?talyanca (Orijinal), ?ngilizce ve birçok di?er dil

Popülasyon Grubu: Genel Popülasyon ve Klinik Örneklemeler

Ya? Grubu: Genellikle 18 ya? ve üzeri yeti?kinler

Popülasyon Detaylar?: Aruso?lu'nun çal??mas?, Türkiye'deki üniversite ö?rencileri veya genel yeti?kin popülasyonu üzerinde gerçekleştirilmi? olabilir.

Test Metodolojisi: Bireylerin sa?l?kl? beslenme tak?nt?lar?na ili?kin 15 maddeyi kendileri de?erlendirmesi esas?na dayan?r. Yüksek puanlar ortoreksik e?ilimlerin varl???n? i?aret eder.

Anahtar Kelimeler

Ortoreksiya, Sa?l?kl? Beslenme, Tak?nt?, Obsesyon, Ölçek Uyarlama, **Likert Ölçeği**, Psikolojik De?erlendirme

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?: Mevcut De?il

Ba?l?l?k E-posta Adresleri: Mevcut De?il

Yaz??ma Adresi: Hacettepe Üniversitesi Sa?l?k Bilimleri Enstitüsü (2006 Tezi için)

?zinler & Ücret ve Test Y?l?

Orto-15 Ölçeği, akademik ve klinik amaçlar için yayg?n olarak kullan?lmaktad?r. Türkçe uyarlamas? G. Aruso?lu'nun 2006 y?l?nda tamamlad??? yüksek lisans tezi ile gerçekte?irilmis?tir. Tez, YÖK Ulusal Tez Merkezi üzerinden eri?ime aç?kt?: tez.yok.gov.tr.

Ölçeğin orijinal PDF'i buradan indirilebilir: orto-15-olcegi-toad.pdf

Referanslar

Aruso?lu, G. (2006). *Sa?l?kl? beslenme tak?nt?s? (ortoreksiya) belirtilerinin incelenmesi, Orto-15 Ölçeğinin uyarlanması*. (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sa?l?k Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Donini, F. M., V. Razzino, M. R., M. G. R., S. S., M. M., S. C., & M. S. (2005). Orthorexia nervosa: validation of a questionnaire (ORTO-15) for the screening of the food obsession. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 10(2), e28-e32. (Orijinal Ölçek Referans?)

Orto-15 Ölçeği Maddeleri

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmal? ve hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemelidir.

Ölçek maddeleri, kaynak içerikte aç?k metin olarak sa?lanmad???ndan, bu bölümde G. Aruso?lu'nun (2006) yüksek lisans tezinde yer alan 15 adet Türkçe madde bulunmaktadır. Bu maddeler, bireyin sa?l?kl? beslenmeye yönelik tak?nt?l? dü?üncelerini ve davran??lar?n?

ölçmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM