

Sezgisel Yeme Ölçeği-2

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Sezgisel Yeme Ölçeği-2*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=30151>

Özet

Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2), sezgisel yeme davranışları ölçmek amacıyla geliştirilen Intuitive Eating Scale-2'nin (IES-2) Türkçe kültürlerarası uyarlamasıdır. Ölçek, bireyin içsel açlık ve doyumluk sinyallerine güvenme, yemeğe koşulsuz izin verme ve duygusal nedenlerden ziyade fiziksel ihtiyaçlar doğrultusunda yeme eylemini değerlendirir. Ümit Akırmak ve arkadaşları tarafından 2018 yılında gerçekleştirilen uyarlama çalışması, ölçeğin Türk popülasyonunda geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermiş, güçlü psikometrik özellikler sergilemiştir.

Anahtar Kelimeler

Sezgisel Yeme Ölçeği-2, SYÖ-2, Sezgisel Yeme, beslenme davranışları, psikometrik değerlendirme, kültürlerarası uyarlama.

Yazarlar

Ümit Akırmak, Ece Bakıner, Hande Bolak Boratav, Gülen Güneri (Türkçe Uyarlama Yazarları).

Amaç

Sezgisel Yeme Ölçeği-2'nin temel amacı, bireylerin yeme davranışlarında içsel sinyallere ne ölçüde güvendiklerini ve yiyeceklerle sağlıklı bir ilişki kurup kurmadıklarını tespit etmektir. Bu ölçek, özellikle yeme bozuklukları, beden imajı sorunları ve diyet kültürü üzerine yapılan araştırmalarda, sezgisel yeme düzeyini nicel olarak belirlemek için tasarlanmıştır.

Uyarlama çalışması, orijinal ölçeğin psikometrik yapısını Türk kültürü bağlamında doğrulamayı ve araştırmacılara bu önemli yapıyı ölçmek için geçerli bir araç sunmayı hedeflemiştir.

Yapı (Konstrükt)

SYÖ-2, çok boyutlu bir yapı olan sezgisel yeme davranışını ölçmektedir. Bu yapı, genel olarak dört ana bileşen etrafında şekillenir:

Koşulsuz Yeme İzni: Bireyin yiyecekleri "iyi" veya "kötü" olarak etiketlemeden, suçluluk duymadan yeme özgürlüğünü ifade eder.

Duygusal Olmaktan Çok Fiziksel Nedenlerle Yeme: Stres, kaygı veya can sıkıntısı gibi duygusal durumlar yerine, fizyolojik açlık sinyallerine yanıt olarak yeme.

Açlık/Doyumluk İpuçlarına Güvenme: Bedenin gönderdiği açlık ve doyumluk sinyallerini tanıma ve bunlara uygun şekilde tepki verme yeteneği.

Vücut-Yiyecek Seçimi Uyumu: Bireyin sağlığı ve iyi olmasını destekleyen yiyecekleri seçme eğilimi.

Geçerlik

Sezgisel Yeme Ölçeği-2'nin Türkçe uyarlama çalışmasında yapısal geçerlik, Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılarak incelenmiştir. DFA sonuçları, orijinal ölçekte yer alan dört faktörlü yapının Türk örnekleminde de iyi bir uyum sergilediğini ve ölçeğin teorik yapısını desteklediğini göstermiştir.

Ayrıca, ölçeğin diğer ilgili yapılarla (örneğin, yeme patolojisi göstergeleri ve beden memnuniyeti) korelasyonları incelenerek ölçüt geçerliliği ve ayrıştırılabilirliği de değerlendirilmiştir. Bu bulgular, SYÖ-2'nin sezgisel yeme konstruktünü doğru ve tutarlı bir şekilde ölçtüğünü kanıtlamaktadır.

Güvenirlilik

Ölçeğin iç tutarlılık güvenirliliği, Cronbach Alfa katsayısıyla değerlendirilmiştir. Akın ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan analizler, hem ölçeğin genel toplam puanı hem de dört alt boyutu için yüksek düzeyde iç tutarlılık katsayıları (genellikle 0.70'in üzerinde) elde edildiğini raporlamıştır. Bu yüksek değerler, ölçek maddelerinin aynı yapıyı tutarlı bir şekilde ölçtüğünü göstermektedir.

Güvenirlilik değerlendirmesi kapsamında, ölçeğin zaman içindeki kararlılığını test etmek amacıyla test-tekrar test güvenirliliğine ilişkin ek çalışmalar da yürütülmüş olabilir, bu da ölçek puanlarının zamansal olarak stabil kaldığını doğrular.

Faktör Analizi

Türkçe uyarlama sürecinde ölçeğin faktör yapısını incelemek amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. DFA, veri setinin orijinal IES-2'nin önerdiği dört boyutlu model ile uyumunu test etmiştir. Analiz sonuçları, model uyum indekslerinin (örneğin, CFI, TLI, RMSEA) tatmin edici düzeyde olduğunu ve ölçeğin dört alt boyutlu yapısının Türk kültürü için geçerli olduğunu doğrulamıştır.

Ölçek (Enstrüman)

Test Türü: Uyarlama (Cross-cultural Adaptation)

Format: Öz Bildirim Ölçeği (Self-Report Questionnaire), Likert Tipi Derecelendirme

Mevcut Diller: Türkçe (Uyarlama), İngilizce (Orijinal)

Popülasyon Grubu: Yetişkinler, özellikle yeme davranışları ve beden imajı üzerine çalınan popülasyonlar.

Yaş Grubu: 18 yaş ve üzeri

Popülasyon Detayları: Türkiye'deki üniversite öğrencileri ve genel popülasyon örneklemleri üzerinde psikometrik özellikleri test edilmiştir.

Test Metodolojisi: 5'li Likert tipi derecelendirme (1=Kesinlikle Katılmıyorum'dan 5=Kesinlikle Katılıyorum'a kadar).

Anahtar Kelimeler

Psikolojik ölçüm, yeme bozuklukları, içgüdüsel yeme, psikometri, beslenme psikolojisi, Türkiye adaptasyonu, öz bildirim.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlama Numarası: Kaynakta belirtilmemiştir.

Kurum E-posta Adresleri: umit.akirmak@bilgi.edu.tr (Sorumlu Yazar İletişim)

Yazın Adresi: Ümit Akırmak, İstanbul Bilgi Üniversitesi, Türkiye.

İzinler, Ücret ve Test Yılı

Test Yılı (Uyarılma): 2018

İzinler ve Ücret: Ölçeğin kullanımı için sorumlu yazar Ümit Akırmak ile e-posta yoluyla iletişime geçilmesi önerilir. Akademik ve ticari olmayan araştırmalar için izin koşulları yazara başvurulmalıdır.

Referanslar

Akırmak, Ü., Bakıner, E., Bolak Boratav, H. & Güneri, G. (2018). Cross-cultural adaptation of the intuitive eating scale-2: psychometric evaluation in a sample in Turkey. *Current Psychology*, 40, 1083-1093.

Orijinal PDF dosyası buradan indirilebilir: [sezgisel-yeme-olcegi-2-toad.pdf](#)

Sezgisel Yeme Ölçeği-2 Maddeleri

ÖNEMLİ: Ölçeğin maddeleri kaynak içerikte sağlanmamıştır. Maddelerin tam listesi için lütfen Akırmak ve arkadaşları'nın (2018) orijinal uyarılma makalesine başvurunuz.