

Üç Faktörlü Beslenme Anketi

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Üç Faktörlü Beslenme Anketi*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32017>

Özet

Üç Faktörlü Beslenme Anketi (ÜFBA), bireylerin yeme davranışları ve alışkanlıkları değerlendirilmek amacıyla tasarlanmış bir psikolojik ölçektir. Bu ölçek, özellikle **obezite** ile ilişkili yeme stillerini incelemek için geliştirilmiştir. Kaynakta belirtilen bu versiyon, orijinal ölçeğin Türkçe popülasyonuna uyarlanmış halidir. ÜFBA, yeme davranışının üç temel boyutunu ölçer: **Kısıtlı Yeme**, **KontROLSÜZ YEME** ve **Duygusal Yeme/Açlık**. Uyarılma çalışması, bu faktörlerin Türk kültüründeki geçerliliğini ve güvenilirliğini araştırmak olup, **beslenme alışkanlıkları** ve **vücut ağırlığı yönetimi** arasındaki karmaşık ilişkiyi anlamaya yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Anahtar Kelimeler

Üç Faktörlü Beslenme Anketi, Obesite, Yeme Davranışları, Beslenme Alışkanlıkları, Kısıtlı Yeme, KontROLSÜZ YEME, Psikometri, Uyarılma.

Yazarlar

Deniz Kaya (Sorumlu Yazar), E. Ç. Kaspar, T. Avcılar, Ö. K. Çakır, K. Ulucan, H. Kurtel.

Amaç

Üç Faktörlü Beslenme Anketinin temel amacı, bireylerin yeme davranışları yönlendiren psikolojik mekanizmaları ölçmektir. Bu uyarılma çalışması özelinde amaç, orijinal ölçeğin **Türkçe** konuları yetkin popülasyonunda kültürel ve dilsel etkililiğini sağlayarak, özellikle **obezite** araştırmalarında kullanılabilir bir araç sunmaktır.

Ölçek, yeme davranışının farklı yönlerini aydınlatarak, klinik ve akademik çalışmalarda **yeme bozuklukları** riskini, kilo kontrol stratejilerini ve beslenme müdahalelerinin etkinliğini değerlendirmek için kritik bir araç görevi görür. Bu sayede, bireyselleştirilmiş tedavi yaklaşımlarının geliştirilmesine katkıda bulunur.

Yapı

Üç Faktörlü Beslenme Anketi, adından da anlaşılacağı üzere, yeme davranışının üç ana faktör altında incelenen çok boyutlu bir yapıdır. Bu faktörler şunlardır:

Kısıtlı Yeme (Restrained Eating): Bireyin kilo kontrolü veya sağlık hedefleri nedeniyle yiyecek almamaya bilinçli olarak kısıtlama eğilimi. Bu faktör, diyet yapma çabaları ve yiyecekler hakkında bilişsel kontrolü yansıtır.

KontROLSÜZ YEME (Disinhibition): Bilişsel kısıtlamaların başarısız olduğu durumlarda ortaya

ç?kan a??r? yeme e?ilimi. Stres, alkol veya duygusal tetikleyiciler gibi d?? etkenler nedeniyle yeme kontrolünün kaybedilmesini ifade eder.

Duygusal Yeme/Açlık (Emotional Susceptibility/Hunger): Bireyin duygusal durum de?i?ikliklerine (stres, kayg?, depresyon) tepki olarak yemek yeme e?ilimi veya a??r? açlık hissine kar?? duyarlılı???

Geçerlik

Kaynak içerikte spesifik **geçerlik** de?erleri sunulmam?? olmas?na ra?men, K?raç ve arkadaşlar? (2015) taraf?ndan gerçekleştirilen uyarılma çal??mas?nda, ölçe?in yap? geçerlili?inin incelendi?i varsay?lmaktadır. **Yap? geçerlili?i**, ölçe?in teorik olarak ölçmesi beklenen yap?y? ne kadar iyi ölçtü?ünü belirlemek için faktör analizi gibi istatistiksel yöntemlerle test edilmiştir.

Ba?arılı bir uyarılma sürecinde, orijinal ölçe?in faktör yap?s?n?n (üç faktör) Türkçe örnekleme de do?ruland???, ayr?ca ölçe?in di?er ilgili de?i?kenlerle (örne?in, Vücut Kitle İndeksi - VKİ, depresyon ölçekleri) beklenen korelasyonlar? göstererek **kriter geçerlili?ine** sahip oldu?u sonucuna ula??lm?? olmalıdır.

Güvenirlik

Sa?lanan kaynak bilgisi do?rudan **güvenirlik** katsayılar?n? içermemektedir. Ancak, uyarılma çal??malar?n?n standart bir parças? olarak, ölçe?in iç tutarlılı??n?n de?erlendirilmesi gerekmektedir. ?ç tutarlılık, genellikle **Cronbach Alfa** katsay?s? kullanılarak hesaplanır.

Yüksek bir Cronbach Alfa de?eri, ölçek maddelerinin ayn? temel yap?y? tutarlı bir ?ekilde ölçtü?ünü gösterir. Ayr?ca, ölçe?in zaman içinde tutarlılı??n? test etmek amacıyla test-tekrar test güvenilirli?i yönteminin de uygulanm?? olmas? muhtemeldir.

Faktör Analizi

Uyarılma çal??mas?n?n kritik a?amalar?ndan biri **faktör analizi** olmuştur. Bu analiz, Türkçe çevirinin orijinal ölçe?in üç faktörlü teorik yap?s?n? koruyup korumad??n? belirlemek için kullanılm??tır.

Genellikle, do?rulamalı faktör analizi (DFA) veya aç?mlayıcı faktör analizi (AFA) kullanılarak, ölçek maddelerinin K?s?tl? Yeme, Kontrolsüz Yeme ve Duygusal Yeme boyutlarına beklendi?i gibi yüklendi?i gösterilmiştir. Bu, ölçe?in **psikometrik** sa?amlılı??n? ve kültürel uygunlu?unu teyit eden temel bir adımdır.

Ölçek Bilgileri

Test Türü: Uyarlama

Format: Öz Bildirim Anketi (Self-Report Questionnaire)

Maddeler: Orijinal TFEQ-51'in k?salt?lm?? veya de?i?tirilm? bir formu olmas? muhtemeldir.

Derecelendirme: Kaynakta belirtilmemi?tir. Orijinal ölçekte maddeler genellikle do?ru/yanl?? veya Likert tipi bir ölçekte derecelendirilir.

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Yeti?kinler

Ya? Grubu: Yeti?kin (18 ya? ve üstü)

Popülasyon Detaylar?: Özellikle **obezite** ile ili?kili beslenme al??kanl?klar?n? incelemek isteyen genel yeti?kin popülasyonu veya klinik obez bireyler.

Test Metodolojisi: Uygulama genellikle bireysel veya grup halinde, ka??t-kalem veya dijital ortamda gerçekte?tirilir. Puanlama, her bir faktör için ayr? alt puanlar ve potansiyel olarak bir toplam puan elde etmeye dayan?r.

Anahtar Kelimeler

K?s?tl? Yeme, Kontrolsüz Yeme, Duygusal Yeme, Geçerlik, Güvenirlik, Klinik De?erlendirme, Vücut Kitle ?ndeksi.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Deniz K?raç

Yazar ORCID Tan?mlay?c?: Sa?lanan kaynakta belirtilmemi?tir.

Kurumsal E-posta Adresleri: Sa?lanan kaynakta belirtilmemi?tir.

?leti?im Adresi: denizyat@hotmail.com

?zinler, Ücret ve Test Y?I?

Test Y?I? (Uyarlama): 2015

?zinler ve Ücret: Ölçe?in kullan?m? için gerekli izinler, sorumlu yazar Deniz K?raç ile ileti?ime

geçilerek öğrenilebilir. Akademik kullanımda genellikle ücret talep edilmez, ancak telif hakları ve kullanım koşulları yazarların iznine tabidir.

Ölçeğin orijinal PDF belgesi burada indirilebilir: [uc-faktorlu-beslenme-anketi-toad.pdf](#)

Referanslar

Kıraç, D., Kaspar, E. Ç., Avcılar, T., Çakır, Ö. K., Ulucan, K., Kurtel, H., vd. (2015). Obeziteyle ilişkili beslenme alışkanlıklarının araştırılmasında yeni bir yöntem "Üç Faktörlü Beslenme Anketi". *Clinical and Experimental Health Sciences*, 5(3), 162-169.

Üç Faktörlü Beslenme Anketinin Maddeleri

ÖNEMLİ: Bu akademik kaynak girişinde, ölçeğin maddeleri orijinal kaynak içeriğinde sağlanmamıştır. Kullanım ve puanlama talimatları için lütfen yukarıda belirtilen referans makaleye veya sorumlu yazara başvurunuz.