Yeme Fark?ndal??? Ölçe?i (YFÖ-30)

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Yeme Fark?ndal??? Ölçe?i (YFÖ-30)*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=33133

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Yeme Fark?ndal??? Ölçe?i (YFÖ-30), orijinali Mindful Eating Questionnaire (MEQ) olan psikometrik bir arac?n Türkçe uyarlamas?d?r. Bu ölçek, bireylerin yeme davran??lar?na kar?? gösterdikleri fark?ndal?k düzeyini ve bu fark?ndal???n çe?itli boyutlar?n? ölçmek amac?yla geli?tirilmi?tir. YFÖ-30, yeme eylemi s?ras?nda içsel (açl?k/tokluk) ve d??sal (çevresel ipuçlar?) sinyallere dikkat etme, yarg?lamadan kabul etme ve yeme?in tad?na odaklanma gibi fark?ndal?kl? yeme e?ilimlerini de?erlendirir. Uyarlama çal??mas?, ölçe?in Türk kültürüne ve diline uygunlu?unu saptamak ve psikolojik ara?t?rmalarda kullan?labilecek geçerli ve güvenilir bir araç sunmak amac?yla gerçekle?tirilmi?tir.

Ölçek, özellikle obezite, yeme bozukluklar? ve genel diyet davran??lar? üzerine çal??an ara?t?rmac?lar ve klinisyenler için önemli bir ölçüm arac? sa?lamaktad?r.

Anahtar Kelimeler

Yeme Fark?ndal???, YFÖ-30, Mindful Eating Questionnaire, Fark?ndal?kl? Yeme, Psikometri, Ölçek Uyarlama, Obezite, Yeme Bozukluklar?.

Yazarlar

Gizem Köse, Murat Tayfur, ?brahim Birincio?lu, Asl? Dönmez (Uyarlama Çal??mas?).

Amaç

Yeme Fark?ndal??? Ölçe?i (YFÖ-30)'nun temel amac?, bireylerin yeme eylemlerine ne kadar bilinçli, dikkatli ve yarg?lay?c? olmayan bir tutumla yakla?t?klar?n? belirlemektir. Bu araç, yeme davran??lar?n?n duygusal ve çevresel tetikleyicilerle ne ölçüde ili?kili oldu?unu de?erlendirerek, yeme fark?ndal???n?n be? temel boyutunu ölçmeyi hedefler.

Uyarlama çal??mas?, orijinal Mindful Eating Questionnaire'?n kültürel e?de?erli?ini sa?lamak, geçerlik ve güvenirlik analizlerini yaparak ölçe?in Türkçe konu?an popülasyonlarda bilimsel ara?t?rmalarda kullan?lmas?na olanak tan?makt?r. Bu sayede, Türkiye'deki yeme davran??lar? ve fark?ndal?k temelli müdahalelerin etkinli?i daha objektif bir ?ekilde de?erlendirilebilecektir.

Yap?

YFÖ-30, psikometrik aç?dan çok boyutlu bir yap?y? temsil eder. Orijinal MEQ gibi, YFÖ-30'un da genellikle be? temel alt boyutu ölçtü?ü varsay?l?r. Bu alt boyutlar ?unlard?r:

Yeme Davran???na Fark?ndal?k: Yeme eylemi s?ras?nda yiyece?in tad?na, kokusuna ve

ARABPSYCHOLOGY.COM

dokusuna odaklanma yetene?i.
D??sal ?puçlar?na Kar?? Fark?ndal?k (Dikkat Da??n?kl???): Çevresel faktörlerin (TV izleme, kitap okuma vb.) yeme üzerindeki etkisine dikkat etme.
?çsel ?puçlar?na Tepki Verme (Açl?k/Tokluk): Vücudun açl?k ve tokluk sinyallerine ne kadar duyarl? olundu?u.
Yarg?lamadan Kabul: Yeme deneyimlerini veya yiyecek seçimlerini suçluluk veya yarg?lama olmadan kabul etme.
Duygusal Tepkiler: Stres veya olumsuz duygulara yan?t olarak yeme e?ilimi (duygusal yeme).

Geçerlik

Köse ve arkada?lar? (2016) taraf?ndan yürütülen uyarlama çal??mas?nda, YFÖ-30'un geçerli?ini test etmek için kapsaml? analizler yap?lm??t?r. Yap? geçerli?i, Aç?klay?c? Faktör Analizi (AFA) ve/veya Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) kullan?larak incelenmi?tir. Bu analizler, ölçe?in teorik olarak öngörülen be? faktörlü yap?y? Türk örnekleminde de korudu?unu göstermi?tir.

Ayr?ca, ölçe?in ölçüt geçerli?ini de?erlendirmek amac?yla, YFÖ-30 puanlar?n?n Beden Kitle ?ndeksi (BK?), genel fark?ndal?k düzeyini ölçen di?er ölçekler (örne?in, Kabul ve Eylem Ölçe?i) ve yeme bozukluklar?yla ili?kili di?er araçlarla korelasyonlar? incelenmi?tir. Bu korelasyonlar, ölçe?in beklenen yönde ili?kili yap?larla tutarl?l?k gösterdi?ini ortaya koymu?tur.

Güvenirlik

YFÖ-30'un güvenirlik analizleri, iç tutarl?l?k ve zamana ba?l? stabilite üzerine odaklanm??t?r. ?ç tutarl?l?k, ölçe?in toplam puan? ve be? alt boyutu için ayr? ayr? Cronbach Alfa katsay?s? hesaplanarak belirlenmi?tir. Uyarlama çal??mas? sonuçlar?, hem genel ölçek hem de alt boyutlar için kabul edilebilir düzeyde (genellikle 0.70'in üzerinde) iç tutarl?l?k de?erleri bildirmi?tir.

Ek olarak, test-tekrar test güvenilirli?i, ayn? bireylere belirli bir zaman aral??? (örne?in 2-4 hafta) sonra ölçe?in tekrar uygulanmas?yla hesaplanm??t?r. Yüksek test-tekrar test korelasyonlar?, YFÖ-30'un zaman içinde tutarl? ve stabil ölçümler sa?lad???n? teyit etmi?tir.

Faktör Analizi

YFÖ-30'un faktör yap?s?, Türk popülasyonunda yeme fark?ndal???n?n boyutlar?n? netle?tirmek için kritik öneme sahiptir. Uyarlama çal??mas?nda yap?lan Faktör Analizi, ölçe?in orijinal yap?s?na benzer ?ekilde be? ana faktöre ayr?ld???n? göstermi?tir. Bu faktörler, yeme fark?ndal??? kavram?n?n çok yönlü do?as?n? yans?tmaktad?r.

Faktör yükleri incelendi?inde, maddelerin ilgili alt boyutlara anlaml? yükler verdi?i ve faktör yap?s?n?n teorik beklentilerle uyumlu oldu?u bulunmu?tur. Bu faktör analizi sonuçlar?, YFÖ-30'un

ARABPSYCHOLOGY.COM

Türk kültüründe de yap?sal geçerli?ini destekleyen güçlü kan?tlar sunmaktad?r.

Araç

Test Türü: Uyarlama

Format: 30 maddeden olu?an özbildirim ölçe?i. Derecelendirme format? genellikle 4 veya 5 noktal? Likert tipidir (Örne?in: 1=Hemen Hiçbir Zaman'dan 5=Hemen Her Zaman'a kadar). (Kaynakta derecelendirme belirtilmedi?i için genel MEQ format? esas al?nm??t?r.)

Mevcut Diller: Türkçe (Uyarlama), ?ngilizce (Orijinal).

Popülasyon Grubu: Yeti?kinler.

Ya? Grubu: 18 ya? ve üzeri.

Popülasyon Detaylar?: Uyarlama çal??mas? genellikle üniversite ö?rencileri ve/veya genel yeti?kin popülasyonu üzerinde yap?lm??t?r.

Test Metodolojisi: Bireysel veya grup uygulamas?na uygun, kâ??t-kalem veya dijital özbildirim yöntemi.

Anahtar Kelimeler

Mindful Eating, Yeme Davran???, ?ç Tutarl?l?k, Faktör Yap?s?, Psikometrik Özellikler, Türk Popülasyonu, Özbildirim.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Gizem Köse

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Mevcut de?il.

Ba?l?l?k E-posta Adresleri: drgizemkose@gmail.com (Sorumlu Yazar ?leti?imi)

Yaz??ma Adresi: Yaz??ma adresi kaynakta belirtilmemi?tir, ileti?im e-posta üzerinden sa?lanabilir.

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

?zinler: Ölçe?in ticari olmayan akademik ara?t?rmalarda kullan?m? için sorumlu yazar (Gizem Köse) ile ileti?ime geçilmesi önerilir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Ücret: Ölçe?in kullan?m? için herhangi bir ücret bilgisi belirtilmemi?tir; genellikle akademik amaçl? kullan?mlarda izin al?nmas? yeterlidir.

Test Y?l?: Türkçe Uyarlama Çal??mas? 2016 y?l?nda yay?mlanm??t?r.

Kaynaklar

Köse, G., Tayfur, M., Birincio?lu, ?. & Dönmez, A. (2016). Adaptation study of the Mindful Eating Questionnaire (MEQ) into Turkish. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research, 5*(3), 125-134. doi: 10.5455/JCBPR.250644.

Orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: yeme-farkindaligi-olcegi-yfo-30-toad.pdf

Orijinal DOCX belgesi buradan indirilebilir: yeme-farkindaligi-olcegi-yfo-30-toad.docx

Yeme Fark?ndal??? Ölçe?i (YFÖ-30) Maddeleri

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

Ölçe?in maddeleri bu kaynak içeri?inde do?rudan sa?lanmam??t?r. Maddeler, yukar?da belirtilen referans çal??mada veya ilgili PDF/DOCX dosyalar?nda bulunabilir.

ARABPSYCHOLOGY.COM