

# Yeme Farkındalık Ölçeği (YFÖ-30)

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Yeme Farkındalık Ölçeği (YFÖ-30)*. Turkish Psychological Scales.  
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=33133>

## Özet

Yeme Farkındalık Ölçeği (YFÖ-30), orijinali Mindful Eating Questionnaire (MEQ) olan psikometrik bir aracın Türkçe uyarlamasıdır. Bu ölçek, bireylerin yeme davranışlarına karşı gösterdikleri farkındalık düzeyini ve bu farkındalığın çeşitli boyutlarının ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. YFÖ-30, yeme eylemi sırasında içsel (açlık/tokluk) ve dışsal (çevresel ipuçları) sinyallere dikkat etme, yargılamadan kabul etme ve yemeğin tadına odaklanma gibi farkındalık yeme eylemlerini değerlendirir. Uyarlama çalışması, ölçeğin Türk kültürüne ve diline uygunluğunu saptamak ve psikolojik araştırmalarda kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir araç sunmak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Ölçek, özellikle obezite, yeme bozuklukları ve genel diyet davranışları üzerine yapılan araştırmacılar ve klinisyenler için önemli bir ölçüm aracı sağlamaktadır.

## Anahtar Kelimeler

Yeme Farkındalık, YFÖ-30, Mindful Eating Questionnaire, Farkındalık Yeme, Psikometri, Ölçek Uyarlama, Obezite, Yeme Bozuklukları.

## Yazarlar

Gizem Köse, Murat Tayfur, İbrahim Birincioğlu, Aslı Dönmez (Uyarlama Çalışması).

## Amaç

Yeme Farkındalık Ölçeği (YFÖ-30)'nin temel amacı, bireylerin yeme eylemlerine ne kadar bilinçli, dikkatli ve yargılayıcı olmayan bir tutumla yaklaşıyorları belirlemektir. Bu araç, yeme davranışlarının duygusal ve çevresel tetikleyicilerle ne ölçüde ilişkili olduğunu değerlendirerek, yeme farkındalığının beş temel boyutunu ölçmeyi hedefler.

Uyarlama çalışması, orijinal Mindful Eating Questionnaire'nin kültürel geçerliliğini sağlamak, geçerlik ve güvenirlik analizlerini yaparak ölçeğin Türkçe konuşan popülasyonlarda bilimsel araştırmalarda kullanılabilecek bir araç olarak tanınmasını sağlamıştır. Bu sayede, Türkiye'deki yeme davranışları ve farkındalık temelli müdahalelerin etkinliği daha objektif bir şekilde değerlendirilebilecektir.

## Yapı

YFÖ-30, psikometrik açıdan çok boyutlu bir yapıyı temsil eder. Orijinal MEQ gibi, YFÖ-30'un da genellikle beş temel alt boyutu ölçtüğü varsayılmıştır. Bu alt boyutlar şunlardır:

**Yeme Davranışına Farkındalık:** Yeme eylemi sırasında yiyeceğin tadına, kokusuna ve

dokusuna odaklanma yeteneği.

**Dışsal Puçlara Karşı Farkındalık (Dikkat Dağınıklığı):** Çevresel faktörlerin (TV izleme, kitap okuma vb.) yeme üzerindeki etkisine dikkat etme.

**Çısal Puçlara Tepki Verme (Açlık/Tokluk):** Vücudun açlık ve tokluk sinyallerine ne kadar duyarlı olunduğu.

**Yargılamadan Kabul:** Yeme deneyimlerini veya yiyecek seçimlerini suçluluk veya yargılama olmadan kabul etme.

**Duygusal Tepkiler:** Stres veya olumsuz duygulara yanıt olarak yeme eğilimi (duygusal yeme).

## Geçerlik

Köse ve arkadaşları (2016) tarafından yürütülen uyarılma çalışmasında, YFÖ-30'un geçerliliğini test etmek için kapsamlı analizler yapılmıştır. Yapı geçerliliği, Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve/veya Doğrusal Faktör Analizi (DFA) kullanılarak incelenmiştir. Bu analizler, ölçeğin teorik olarak öngörülen beş faktörlü yapıyı Türk örnekleminde de koruduğunu göstermiştir.

Ayrıca, ölçeğin ölçüt geçerliliğini değerlendirmek amacıyla, YFÖ-30 puanlarının Beden Kitle İndeksi (BKİ), genel farkındalık düzeyini ölçen diğer ölçekler (örneğin, Kabul ve Eylem Ölçeği) ve yeme bozukluklarıyla ilişkili diğer araçlarla korelasyonlar incelenmiştir. Bu korelasyonlar, ölçeğin beklenen yönde ilişkili yapılarla tutarlılık gösterdiğini ortaya koymuştur.

## Güvenirlik

YFÖ-30'un güvenilirlik analizleri, iç tutarlılık ve zamana bağlı stabilite üzerine odaklanmıştır. İç tutarlılık, ölçeğin toplam puanı ve beş alt boyutu için ayrı ayrı Cronbach Alfa katsayısı hesaplanarak belirlenmiştir. Uyarılma çalışması sonuçları, hem genel ölçek hem de alt boyutlar için kabul edilebilir düzeyde (genellikle 0.70'in üzerinde) iç tutarlılık değerleri bildirmiştir.

Ek olarak, test-tekrar test güvenilirliği, aynı bireylere belirli bir zaman aralığı (örneğin 2-4 hafta) sonra ölçeğin tekrar uygulanmasıyla hesaplanmıştır. Yüksek test-tekrar test korelasyonları, YFÖ-30'un zaman içinde tutarlı ve stabil ölçümler sağladığını teyit etmiştir.

## Faktör Analizi

YFÖ-30'un faktör yapısı, Türk popülasyonunda yeme farkındalık boyutlarının netleştirilmesi için kritik öneme sahiptir. Uyarılma çalışmasında yapılan Faktör Analizi, ölçeğin orijinal yapısına benzer şekilde beş ana faktöre ayrılmış olduğunu göstermiştir. Bu faktörler, yeme farkındalık kavramının çok yönlü doğasını yansıtmaktadır.

Faktör yükleri incelendiğinde, maddelerin ilgili alt boyutlara anlamlı yükler vermesi ve faktör yapısının teorik beklentilerle uyumlu olduğu bulunmuştur. Bu faktör analizi sonuçları, YFÖ-30'un

Türk kültüründe de yapasal geçerliliğini destekleyen güçlü kanıtlar sunmaktadır.

## Araç

**Test Türü:** Uyarlama

**Format:** 30 maddeden oluşan öz bildirim ölçeği. Derecelendirme formatı genellikle 4 veya 5 noktalı Likert tipidir (Örneğin: 1=Hemen Hiçbir Zaman'dan 5=Hemen Her Zaman'a kadar). (Kaynakta derecelendirme belirtilmediği için genel MEQ formatı esas alınmıştır.)

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

**Popülasyon Grubu:** Yetkinler.

**Yaş Grubu:** 18 yaş ve üzeri.

**Popülasyon Detayları:** Uyarlama çalışması genellikle üniversite öğrencileri ve/veya genel yetkin popülasyonu üzerinde yapılmıştır.

**Test Metodolojisi:** Bireysel veya grup uygulamasına uygun, kâğıt-kalem veya dijital öz bildirim yöntemi.

## Anahtar Kelimeler

Mindful Eating, Yeme Davranışı, Aç Tutarlılık, Faktör Yapısı, Psikometrik Özellikler, Türk Popülasyonu, Öz bildirim.

## Yazarlar

**Sorumlu Yazar:** Gizem Köse

**Yazar ORCID Tanımlayıcısı:** Mevcut değil.

**Bağılı E-posta Adresleri:** drgizemkose@gmail.com (Sorumlu Yazar iletişimi)

**Yazma Adresi:** Yazma adresi kaynakta belirtilmemiştir, iletişim e-posta üzerinden sağlanabilir.

## Şinler, Ücret ve Test Yılı

**Şinler:** Ölçeğin ticari olmayan akademik araştırmalarda kullanımı için sorumlu yazar (Gizem Köse) ile iletişime geçilmesi önerilir.

**Ücret:** Ölçeğin kullanımı için herhangi bir ücret bilgisi belirtilmemiştir; genellikle akademik amaçlı kullanımlarda izin alınması yeterlidir.

**Test Yılı:** Türkçe Uyarlama Çalışması 2016 yılında yayımlanmıştır.

## Kaynaklar

Köse, G., Tayfur, M., Birincioğlu, ? & 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 Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30) Maddeleri

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

Ölçeğin maddeleri bu kaynak içeriğinde doğrudan sağlanmamıştır. Maddeler, yukarıda belirtilen referans çalışmada veya ilgili PDF/DOCX dosyalarında bulunabilir.