**YEME FARKINDALIĞI ÖLÇEĞİ (YFÖ-30)**

Değerli katılımcı, bu anket sizin yeme alışkanlıklarınız ve farkındalığınız ile ilgilidir.  
Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen kutunun içine X işareti koyunuz.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1**  Hiç | **2**  Nadiren | **3**  Bazen | **4**  Sık sık | **5**  Her zaman |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Besinlerin kalorileri hakkında bilgim vardır. |  |  |  |  |  |
| 2. | Ana öğünümü ekmeksiz yiyemem. |  |  |  |  |  |
| 3. | Lokmalarımı çiğnemeden yutarım. |  |  |  |  |  |
| 4. | Sevdiğim yiyeceklerden birini yerken, doyduğumu fark edemem. |  |  |  |  |  |
| 5. | Fast food olmayan bir hayat düşünemiyorum. |  |  |  |  |  |
| 6. | Çevremdekiler çok hızlı yemek yediğimi söyler. |  |  |  |  |  |
| 7. | Gaz yapan yiyecekleri yemekten kaçınırım. |  |  |  |  |  |
| 8. | Yemeden önce yiyeceklerin görüntüsü ve kokusundan keyif alırım. |  |  |  |  |  |
| 9. | Dün akşam ne yediğimi hatırlayabilirim. |  |  |  |  |  |
| 10. | Bir şey ikram edildiğinde düşünmeden yerim. |  |  |  |  |  |
| 11. | Yüksek kalorili besinlerden uzak dururum. |  |  |  |  |  |
| 12. | Protein içeriği yüksek besinleri yemeyi tercih ederim. |  |  |  |  |  |
| 13. | Yediğim besinlerdeki ince tatları fark ederim. |  |  |  |  |  |
| 14. | Birden bire çok acıktığımı fark edip ne bulsam yiyecek duruma gelirim. |  |  |  |  |  |
| 15. | Yediğim her lokmanın tadına varırım. |  |  |  |  |  |
| 16. | Sık sık diyet yaparım. |  |  |  |  |  |
| 17. | Tok olsam bile bir yiyeceğin aklımı çeldiği olur. |  |  |  |  |  |
| 18. | Öğün saatlerim bellidir. |  |  |  |  |  |
| 19. | Yemek yerken çatal yerine kaşık kullanırım. |  |  |  |  |  |
| 20. | Bir öğünde daha fazla yiyemeyecek hale gelene kadar yerim. |  |  |  |  |  |
| 21. | Evin bir yerlerinde dondurma, kurabiye ya da cips varken yemeden duramam. |  |  |  |  |  |
| 22. | Moralim bozulunca ilk aklıma gelen şey yemek olur. |  |  |  |  |  |
| 23. | Canım sıkılınca yerim. |  |  |  |  |  |
| 24. | Sağlıklı beslenirim. |  |  |  |  |  |
| 25. | Yemek çok sıcak ise biraz soğumasını beklerim. |  |  |  |  |  |
| 26. | Yediğimi fark etmeden atıştırırım. |  |  |  |  |  |
| 27. | Küçük lokmalarla yerim. |  |  |  |  |  |
| 28. | Stresli hissettiğimde abur cubur yerim. |  |  |  |  |  |
| 29. | Yerken otomatik pilota bağlarım. |  |  |  |  |  |
| 30. | Mutlu olmak için çikolata yerim. |  |  |  |  |  |

**Türkçe Kaynak:** Köse G, Tayfur M, Birincioğlu İ, Dönmez A. Adaptation Study of the Mindful Eating Questiıonnare (MEQ) into Turkish, Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research,  [2016; 5(3)](http://www.jcbpr.org/?jid=77&iid=2016-5-3.000): 125-134, doi: [10.5455/JCBPR.250644](http://dx.doi.org/10.5455/JCBPR.250644).

**Orijinal Kaynak:** Framson C, Kristal AR, Schenk JM, Littman AJ, Zeliadt S, Benitez D. Development and validation of the mindful eating questionnaire. Journal of the American Dietetic Association. 2009;109(8):1439-44.

**PUANLAMA YÖNERGESİ**

**Alt boyut ve madde sayısı:** 7 alt boyut ve 30 madde

**1.**      Düşünmeden Yeme (5 madde) : 4, 14, 17, 20, 26

**2.**      Duygusal Yeme (5 madde): 21, 22, 23, 28, 30

**3.**      Yeme Kontrolü (4 madde): 3, 6, 27, 29

**4.**      Farkındalık (5 madde): 8, 9, 12, 13 15

**5.**      Yeme Disiplini (4 madde): 1, 18, 24, 25

**6.**      Bilinçli Beslenme (5 madde): 2, 7, 11, 16, 19

**7.**      Enterferans (Dış etmenlerden etkilenme) (2 madde): 5, 10

**Ölçeğin bulunan ters maddeler:** Ölçekte 20 ters madde bulunmaktadır. 1, 7, 9, 11, 13, 15, 18, 24, 25 ve 27.sorular düz puanlandırılmaktadır. Geriye kalan sorular ters\* puanlandırılmaktadır. {\*Ters Puanlama (1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1)}

**Ölçeğin Değerlendirilmesi:** Ölçeğin her bir alt boyutundan alınan yüksek puan bireyin ilgili alt boyutun değerlendirdiği özelliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ölçek ayrıca toplam yeme farkındalığı puanı vermektedir. Ölçek puanlanırken alt boyutların ve toplam puanın ortalaması alınmaktadır.

**İzin için iletişim adresi:** drgizemkose@gmail.com