**The Mindful Eating Inventory (MEI)/Yeme Farkındalığı Envanteri (YFE) – Turkish Translation**

* Yeme Farkındalığı Envanteri, bireylerin yeme farkındalığını ölçen ve bireylerin kendi yanıtlayabildiği bir envanterdir.
* 7 alt bölümden oluşmaktadır ve 28 madde içerir.

**Maddelerin Kodlanması:**

**Hiçbir zaman (1) Nadiren (2) Bazen (3) Sık (4) Çok sık (5) Her zaman (6)**

**Alt boyutlar:**

1. Accepting and Non-attached Attitude towards one’s own Eating Experience (ANA)

**Kişinin Kendi Yeme Deneyimine Karşı Kabul Edici ve Bağımlı Olmayan Tutum**: Madde 4, 9\*,15\*,23\*, 30\*

2. Awareness of Senses while Eating (ASE)

**Yemek Yerken Duyuların Farkına Varma**: Madde 1, 8, 14, 19, 27

3. Eating in Response to Awareness of Fullness (ERF)

**Doygunluk Farkındalığına Yanıt Olarak Yemek Yeme**: Madde 3, 10\*, 18, 22\*, 24\*

4. Awareness of Eating Triggers and Motives (ATM)

**Yeme Tetikleyicilerinin ve Yeme Motivasyonlarının Farkında Olma**: Madde 7, 13, 20, 28

5. Interconnectedness (CON)

**Birbirine Bağlantılı Olma**: Madde 6, 16, 26

6. Non-Reactive Stance (NRS)

**Reaktif Olmayan Durum**: Madde 5\*, 12\*, 17\*, 25\*

7. Focused Attention on Eating (FAE):

**Dikkatini Yemeye Odaklama**: Madde 2, 11\*, 21\*, 29

\* = ters kodlu maddeler

\*\* 4 ve 23. Madde ölçeğin son modelinden çıkarılmıştır.

Faktör puanları, o faktörde yer alan maddelere verilen puanların (1 ile 6 puan arası) ortalaması alınarak hesaplanır. Toplam envanter puanı hesaplanırken tüm faktör puanlarının ortalaması alınır. YFE için kesim noktası yoktur. Puan arttıkça yeme farkındalığı artış göstermektedir.

**Talimatlar:**

Lütfen yeme davranışı ile ilgili aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz.  Bireysel ifadelerin sizin için ne sıklıkta (1= Hiç; 6= Her zaman) geçerli olduğunu değerlendirmenizi istiyoruz. Sıklık derecesinin 1 (HİÇ)'den 6 (HER ZAMAN)'ya doğru arttığını düşünebilirsiniz.  
  
Lütfen ifadeleri SON 4 HAFTAYI düşünerek yanıtlayınız.  
  
İfadeleri okurken daima size en yakın olan seçeneği seçiniz.  
  
Bazı ifadelerin çok benzer olduğunu fark edeceksiniz. Lütfen kafanız karışmasın ve daha önce ne cevap vermiş olursanız olun her ifadeyi kendi başına cevaplamaya çalışınız. "Doğru" veya "yanlış" cevaplar yoktur. Kişisel algınız bizim için önemlidir. Bu nedenle, soruları çok uzun süre düşünmemeye çalışınız, dürüstçe ve kendiliğinden cevaplayınız.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Yeme Farkındalığı Envanteri** | | **Hiçbir Zaman** | **Nadiren** | **Bazen** | **Sık** | **Çok sık** | **Her Zaman** |
| 1. Yemeğe başlamadan önce, yemeğimin görünüşünü ve kokusunu değerlendirmek için biraz zaman ayırırım. | |  |  |  |  |  |  |
| 2. Yemek yerken tüm dikkatimi yemeğe veririm. | |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Doyduğumda, tabağımda yemek olsa bile yemek yemeyi bırakırım |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Yeme davranışımı olduğu gibi kabul ediyorum. |  |  |  |  |  |  |
| 5. Başkaları yemek yerken ben de yemek zorundayım. | |  |  |  |  |  |  |
| 6. Yemek yerken yemeğimin nereden geldiği ve bana nasıl ulaştığı aklıma gelir. | |  |  |  |  |  |  |
| 7. Vücudumun yiyeceğe ihtiyacı olmadığında (veya fiziksel olarak aç olmadığında) beni yemeye yönlendiren tetikleyicilerin farkındayım. | |  |  |  |  |  |  |
| 8. Yemek yerken, ağzımdaki besinin tamamen farkına varırım. (örneğin sıcaklığı, dokusu vb.) | |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Vücudumun gerçekten ihtiyaç duyduğundan daha fazlasını yemişsem  (örneğin tatillerde veya en sevdiğim yemekle birlikte), bununla ilgili düşünceleri bırakamam. |  |  |  |  |  |  |
| 10. Yemeğin tadı bana güzel geliyorsa, doyduğumu bile fark etmem. | |  |  |  |  |  |  |
| 11. Yemek yerken bir yandan da bir şeyler yaparım (örneğin kitap okur, TV izler, araba kullanır, çalışır, telefon görüşmesi yaparım vb.). | |  |  |  |  |  |  |
| 12. Eğer lezzetli bir şey görürsem veya kokusunu alırsam onu yerim. | |  |  |  |  |  |  |
| 13. Vücudumun yiyeceğe ihtiyacı olduğu için mi yoksa duygusal olarak iyi hissetmediğim(örneğin stres, hayal kırıklığı, üzüntü, gerginlik vb.) için mi yemek istediğimi ayırt edebilirim. | |  |  |  |  |  |  |
| 14. Yemek yerken yemeğin renklerine ve şekillerine çok dikkat ederim. | |  |  |  |  |  |  |
| 15. "Sağlıksız", "yasak" veya "yüksek kalorili" bir şey yedikten sonra kendimi suçlu hissederim. | |  |  |  |  |  |  |
| 16. Yemek yerken o yiyeceğin kökeninde ve üretilmesinde kimin ve neyin rol oynadığının farkına varırım. (yağmur, güneş, canlılar, hasat vb.) | |  |  |  |  |  |  |
| 17. Acıktığımda başka bir şey düşünemem. | |  |  |  |  |  |  |
| 18. Vücudumun bana tok olduğumu söylemesine dikkat ederim. | |  |  |  |  |  |  |
| 19. Yediğim yemeğin koku ve aromalarını tamamen bilinçli olarak algılarım. | |  |  |  |  |  |  |
| 20. Vücudumun yiyeceğe mi ihtiyacı olduğunu yoksa çevremdekiler yemek yediği için mi yemek istediğimi ayırt edebilirim. | |  |  |  |  |  |  |
| 21. Yemek yerken düşünürüm. (örneğin, bundan sonra ne yapacağımı planlamak; geçmişi düşünmek vb.). | |  |  |  |  |  |  |
| 22. Tabağımda herhangi bir yiyecek kaldıysa tok olsam dahi yemeğe devam ederim. | |  |  |  |  |  |  |
| 23. Kendimi yeme şeklimden dolayı eleştiririm. | |  |  |  |  |  |  |
| 24. Doyduğum ve rahatsız edici derecede tok olmadığım noktayı  bulmakta zorlanırım. | |  |  |  |  |  |  |
| 25. Belirli bir yemek için can atıyorsam, bu dürtünün hemen peşinden giderim. | |  |  |  |  |  |  |
| 26. Yemek yerken, o yiyeceğin üretiminde yer alan tüm canlılara şükrediyorum. | |  |  |  |  |  |  |
| 27. Aldığım her lokmanın tadına varırım. | |  |  |  |  |  |  |
| 28. Fiziksel olarak aç olup olmadığımı veya başka nedenlerle (örneğin can sıkıntısı, alışkanlık, müsaitlik, vb.) yemek yemek isteyip  istemediğimi fark edebilirim. | |  |  |  |  |  |  |
| 29. Yemek yerken tüm dikkatimi yemeğime veririm. | |  |  |  |  |  |  |
| 30. Kendime yediklerimi yememem gerektiğini söylerim. | |  |  |  |  |  |  |

**Ölçeği Türk diline uyarlayan yazarlar için kaynak:** Bozkurt, O., Kocaadam-Bozkurt, B., Mengi Çelik, Ö., & Köksal, E. (2024). Validation and Reliability of the Turkish Version of the Mindful Eating Inventory in Adults. *Mindfulness*, 15(1), 242-252.

**Ölçeği geliştiren yazarlar için kaynak:**

Peitz, D., Schulze, J., & Warschburger, P. (2021). Getting a deeper understanding of mindfulness in the context of eating behavior: Development and validation of the Mindful Eating Inventory. *Appetite*, *159*, 105039. https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105039