

The Turkish IES-2 and Scoring Instructions

1	2	3
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum
	4	5
	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

1. Yağ, karbonhidrat ya da kalori bakımından zengin belirli yiyeceklerden kaçınmaya çalışırım.
2. Kendime yemeye izin vermediğim yasaklı yiyeceklerim vardır.
3. Sağlıksız bir şey yediğimde kendime kızarırım.
4. Canım belirli bir yiyeceği çektiyse onu yemek için kendime izin veririm.
5. O an neyi yemeyi istiyorsam onu yemek için kendime izin veririm.
6. Bazı duygulara kapıldığımda (örn., kaygılı, depresif, üzgün) fiziksel olarak aç olmasam bile kendimi yemek yerken bulurum.
7. Fiziksel olarak aç olmasam da yalnız hissettiğimde kendimi yemek yerken bulurum.
8. Olumsuz duygularımı yatıştırmak için yemeği kullanırım.
9. Stresli olduğumda fiziksel olarak aç olmasam da kendimi yemek yerken bulurum.
10. Olumsuz duygularımla (örn., kaygı, üzüntü) yemeğin vereceği rahatlama başvurmadan da başa çıkabilirim.
11. Sıkıldığımda sadece bir meşgale olsun diye yemek yemem.
12. Yalnız hissettiğimde rahatlamak için yemek yemem.
13. Stres ve kaygıyla başa çıkmak için yemekten başka yollar bulurum.
14. Bedenimin bana ne zaman yemek yemem gerektiğini hatırlatacağına güvenirim.
15. Bedenimin beni ne yemem gerektiği konusunda yönlendireceğine güvenirim.
16. Bedenimin bana ne kadar yiyeceğimi hissettireceğine güvenirim.
17. Açlık sinyallerimin bana ne zaman yemek yemem gerektiğini hatırlatacağına güvenirim.
18. Tokluk sinyallerimin beni yemek yemeyi ne zaman durdurmam gerektiği konusunda uyaracağına güvenirim.
19. Bedenimin bana yemek yemeyi ne zaman durdurmam gerektiğini hatırlatacağına güvenirim.
20. Çoğunlukla bedenimin daha iyi bir performans göstermesini sağlayacak yiyecekler yerim.
21. Çoğunlukla bedenime enerji ve dayanıklılık sağlayacak yiyecekler yerim.

Puanlama Prosedürü:

1. 1, 2, 3, 6, 7, 8 ve 9. maddeleri ters olarak skorlayın.
2. ~~Toplam IES-2 Skoru:~~ Bütün maddeleri toplayın ve 21'e bölün.
3. *Şartsız Yemeye İzin Verme (UPE) Alt Ölçeği:* 1, 2, 3, 4 ve 5. maddeleri toplayın ve 5'e bölün.
4. *Duygusal Değil Fiziksel Sebeplerle Yeme (EPR) Alt Ölçeği:* 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 ve 13. maddeleri toplayın ve 8'e bölün.
5. *Açlık ve Doğunluk İpuçlarına Güvenme (RHSC) Alt Ölçeği:* 14, 15, 16, 17, 18 ve 19. maddeleri toplayın ve 6'ya bölün.
6. *Beden-Yiyecek Seçim Uyumu (B-FCC) Alt Ölçeği:* 20 ve 21. maddeleri toplayın ve 2'ye bölün.

IES-2 toplam skor hesaplama:

Önemli not: Bir önceki sayfadaki 'Puanlama Prosedürü' tablosundaki 2. madde görmezden gelinmeli ve IES-2 toplam skoru aşağıdaki gibi hesaplanmalıdır:

- IES-2 toplam skoru hesaplariken UPE maddeleri (1,2,3,4,5) katılmamalı
- Yani 6'dan 21'e kadar olan maddeler alınıp toplam skor 16'ya bölünmeli