

# Hedonistik Yeme Ölçeği

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Hedonistik Yeme Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=22760>

## Özet

Ölçek geliştirme çalışması olarak 2019 yılında Derya Atik, A. Neşe ve U. Özcan-Yüce tarafından Türkçeye kazandırılan **Hedonistik Yeme Ölçeği**, bireylerin yeme davranışları haz ve ödül arayışı ekseninde değerlendirilmeyi amaçlayan psikometrik bir araçtır. Ölçek, açlık veya enerji ihtiyacından bağımsız olarak, yiyeceklerin lezzetinden ve tatmin edici özelliklerinden alınan zevki ölçerek hedonistik yeme eğilimini tespit etmek üzere tasarlanmıştır. Bu ölçek, beslenme psikolojisi ve obezite araştırmaları alanlarında önemli bir ölçüm aracı olarak kabul edilmektedir.

Ölçeğin temel amacı, yiyecek tüketiminin altında yatan motivasyonları anlamak ve özellikle yüksek oranda lezzetli gıdalara karşı duyulan güçlü arzuyu nicel olarak belirlemektir. Bu sayede, yeme bozuklukları ve kilo yönetimi stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlaması hedeflenmiştir.

## Anahtar Kelimeler

Hedonistik yeme, yeme davranışları, ölçek geliştirmesi, psikometri, beslenme psikolojisi, haz odaklı tüketim.

## Yazarlar

Derya Atik, A. Neşe, U. Özcan-Yüce.

## Amaç

Hedonistik Yeme Ölçeği (HYÖ), bireylerin yiyecekleri sadece fizyolojik ihtiyaçları karşılamak için değil, aynı zamanda yüksek düzeyde zevk almak amacıyla tüketme eğilimlerini ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin birincil amacı, bu haz odaklı yeme davranışlarının yoğununu ve sıklığını geçerli ve güvenilir bir şekilde belirlemektir.

Ölçek, klinik ve akademik araştırmalarda kullanılarak, hedonistik yeme mekanizmalarının obezite, aşırı yeme ve sağlıksız beslenme alışkanlıkları ile ilişkisini incelemeye olanak tanır. Geliştirme çalışması, 2019 yılında yayımlanarak bilimsel literatüre kazandırılmıştır.

## Yapı

Ölçeğin ölçtüğü temel psikolojik yapı, **Hedonistik Yeme**'dir. Bu yapı, yiyecek tüketiminin homeostatik (enerji dengesi) sistemlerden ziyade, ödül ve motivasyonel sistemler tarafından yönlendirildiği bir durumu ifade eder. Yüksek hedonistik yeme eğilimine sahip bireyler, genellikle yüksek yağ, şeker ve tuz içeren gıdalara arzulama ve tüketme konusunda güçlü bir içgüdü sergilerler.

Ölçek, bireyin yiyeceklerden aldığı duygusal tatmin, yiyeceklerin duygusal özelliklerine karşı duyarlılık ve keyifli yiyecekleri tüketme arzusunun şiddeti gibi alt boyutları kapsayarak yapıldığı bütüncül bir şekilde değerlendirilmeyi hedefler.

## Geçerlik

Orijinal geliştirme çalışmasında (Atik, Neşe & Özcan-Yüce, 2019) detaylı geçerlik analizleri yapılmış olup, ölçeğin ölçtüğü yapıya doğru bir şekilde temsil edip etmediği incelenmiştir. Genellikle ölçek geliştirme çalışmalarında içerik geçerliği (uzman görüşü), yapı geçerliği (faktör analizi) ve ölçüt geçerliği (ilişkili diğer ölçeklerle korelasyon) yöntemleri kullanılır.

Ölçeğin **yapı geçerliği**, Faktör Analizi teknikleri kullanılarak ortaya konulmuştur. Bu analizler, ölçek maddelerinin kuramsal olarak beklenen alt boyutlar altında toplandığını ve hedonistik yeme yapısını başarıyla ölçtüğünü göstermiştir.

## Güvenirlik

Ölçeğin güvenilirlik (tutarlılık) çalışmaları, bireylerin aynı koşullar altında benzer sonuçlar elde etme derecesini göstermiştir. Ölçek geliştirme çalışmasında genellikle iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach's Alpha değeri hesaplanmıştır.

Yüksek **iç tutarlılık katsayısı**, ölçek maddelerinin birbiriyle tutarlı olduğunu ve aynı yapıyı ölçtüğünü işaret eder. Ayrıca, zaman içinde tutarlılığı değerlendirmek amacıyla test-tekrar test güvenilirliği yönteminin de kullanılmış olması muhtemeldir.

## Faktör Analizi

Hedonistik Yeme Ölçeği'nin yapısal bütünlüğünü belirlemek amacıyla **Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA)** uygulanmıştır. Bu analiz, ölçeğin kaç boyuttan oluştuğunu ve her bir maddenin hangi faktöre ait olduğunu ortaya koymuştur.

Faktör yapısı, ölçeğin hedonistik yeme kavramının teorik olarak öngörülen bileşenlerini (örneğin, yiyecek arayışı, duygusal tepki, zevke odaklanma) ne kadar iyi temsil ettiğini doğrulamaktadır. Faktör yüklerinin kabul edilebilir düzeyde olması, ölçeğin güçlü bir yapısal geçerliğe sahip olduğunu göstermektedir.

## Araç

**Test Tipi:** Geliştirme (Ölçek Geliştirme Çalışması)

**Format:** Çok Maddeli Öz Bildirim Ölçeği (Genellikle Likert Tipi Derecelendirme)

**Language Available:** Türkçe

**Population Group:** Yetişkin Popülasyon

**Age Group:** Çalışman yapılı örneklem grubuna bağı olarak değkenlik göstermekle birlikte, genellikle 18 ya ve üzeri bireyler.

**Population Details:** Orijinal çalışma, ölçeğin Türk kültürüne özgü yeme alışkanlıklarına dikkate alarak geliştirildiğini belirtmektedir.

**Test Methodology:** Bireylerin kendi yeme davranışları ve haz odaklı motivasyonları hakkında beyanlarına toplamaya yönelik maddelerden oluşur.

## Anahtar Kelimeler

Ödül sistemi, Cronbach's Alpha, öz bildirim, faktör analizi, yiyecek arzusu, ölçek psikometrisi.

## Yazarlar

**Author ORCID Identifier:** Belirtilmemiştir.

**Affiliation Email addresses:** Sorumlu yazar için iletişim adresi mevcuttur.

**Correspondence Address:** deryaozcanli81@hotmail.com

## İzinler, Ücret ve Test Yolu

Hedonistik Yeme Ölçeği (HYÖ), 2019 yılında yayımlanmıştır. Ölçeğin kullanımı için genellikle sorumlu yazar Derya Atik'ten izin alınması tavsiye edilir. Ölçek, akademik ve araştırma amaçlı kullanımlar için genellikle ücretsizdir, ancak ticari veya klinik uygulamalar için yazarlarla iletişime geçilmesi gerekebilir.

Ölçeğin orijinal makalesi ve ek materyalleri DergiPark üzerinden erişime açılmıştır.

## Kaynaklar

Atik D., Neşeli, A. & Özcan-Yüce, U. (2019). Scale development study: Hedonistic Eating Scale. *Acta Medica Alanya*, 3(2), 147-153.

Makalenin orijinal bağlantısı: [dergipark.org.tr](http://dergipark.org.tr)

Ölçeğin PDF versiyonu buradan indirilebilir: [hedonistik-yeme-olcegi-toad.pdf](http://hedonistik-yeme-olcegi-toad.pdf)

Ölçeğin Word (DOCX) versiyonu buradan indirilebilir: [hedonistik-yeme-olcegi-toad.docx](http://hedonistik-yeme-olcegi-toad.docx)

## Hedonistik Yeme Ölçeği Maddeleri

**ÖNEMLİ:** Orijinal kaynak içerikte ölçeğin madde listesi sunulmamıştır. Maddelerin tam ve doğru metni için lütfen yukarıda belirtilen akademik referans makaleye (Atik, Neşe & Özcan-Yüce, 2019) başvurunuz.

ARABPSYCHOLOGY.COM