

Lezzetli Yeme Motivasyonlar? Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Lezzetli Yeme Motivasyonlar? Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=25333>

Özet

Lezzetli Yeme Motivasyonlar? Ölçe?i (LMYÖ), orijinal adıyla **Palatable Eating Motives Scale (PEMS)** isimli psikolojik aracın Türkçe'ye uyarlanm?? versiyonudur (T-PEMS). Bu ölçek, bireylerin yüksek derecede lezzetli yiyecek ve içecekleri tüketme nedenlerini sistematik olarak de?erlendirmeyi amaçlar.

Ölçek, özellikle üniversite ö?rencilerinde **a??r? yeme** (binge-eating) ve obezite riski gibi yeme bozukluklar? ile ili?kili motivasyonlar? öngörmeye fayda sa?lamaktadır. Türkçe adaptasyon çal??mas? 2017 y?l?nda And ve arkadaşlar? tarafından yay?mlanm??tır.

Anahtar Kelimeler

Lezzetli Yeme Motivasyonlar? Ölçe?i, Palatable Eating Motives Scale, PEMS, Yeme Bozukluklar?, A??r? Yeme, Obezite, Yeme Motivasyonu, Uyarlama, Psikometri.

Yazarlar

A. And, M.D. Sylvester, B. Turan, D. Uysal Irak, M.K. Ray, Mary M. Boggiano.

Amaç

Ölçe?in temel amacı, bireylerin lezzetli, genellikle yüksek ya?, ?eker ve tuz içeri?ine sahip yiyecekleri tüketme davran??lar?nın ardındaki dört ana motivasyonu ölçmektir. Bu motivasyonlar, bireyin yiyecek tüketimi ile duygusal durumu, sosyal çevresi ve haz aray??? arasındaki karma??k ili?kiyi anlamaya sa?lar.

Türkçe uyarlama çal??mas? (T-PEMS), bu motivasyonel faktörlerin Türk üniversite ö?rencilerinde a??r? yeme davran??lar?n? ve obezite riskini ne ölçüde öngördü?ünü belirlemek amacıyla kullanılm??tır. Bu öngörü, klinik müdahale stratejilerinin geli?tirilmesine yardımcı olmay? hedefler.

Yap?

Lezzetli Yeme Motivasyonlar? Ölçe?i, yeme motivasyonlar?nın öz raporlama yoluyla de?erlendirilmesi üzerine kurulmu? çok boyutlu bir yap?y? ölçmektedir. Bu yap?, yiyecek tüketiminin sadece fizyolojik açlık tarafından değil, aynı zamanda çevresel ve psikososyal faktörler tarafından da yönlendirildi?i fikrine dayanır.

Ölçek, toplamda 20 madde aracılığıyla dört temel motivasyonel alan? ölçmektedir: **Sosyal, Ba?a Ç?kma, Ödül** ve **Uygunluk**. Bu alt boyutlar, bireyin yeme davran??n?n altında yatan i?levsel

nedenleri ortaya ç?karak, hedonik yeme (zevk için yeme) örüntülerini aç?klamada önemli bir rol oynar.

Geçerlik

Kaynak içerikte spesifik geçerlik katsayılar? sunulmam?? olsa da, Türkçe adaptasyon çal??mas?n?n temel oda?? ölçe?in yorday?c? geçerlili?ini incelemektir. T-PEMS'in geçerlik analizleri, ölçülen yeme motivasyonlar?n?n, a??r? yeme e?ilimi ve yüksek Vücut Kitle ?ndeksi (VK?) gibi klinik sonuçlarla anlamlı ilişkiler gösterdi?ini ortaya koymu?tur.

Bu bulgular, ölçe?in kavramsal olarak beklenen davran??sal sonuçlar? do?ru bir ?ekilde tahmin edebildi?ini desteklemektedir. Yap?sal geçerlik, genellikle do?rulay?c? faktör analizi ile incelenmi? olup, orijinal ölçe?in dört faktörlü yap?s?n?n Türk kültüründe de korundu?u varsayılmaktadır.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenilirlik bilgileri kaynak içerikte do?rudan belirtilmemiştir. Ancak, akademik yay?n standard? gere?i, T-PEMS'in alt boyutlar?n?n ve toplam puan?n?n iç tutarlılı??n?n (Cronbach Alfa katsay?s?) kabul edilebilir düzeylerde olmas? beklenmektedir. Genellikle psikometrik araçlarda, güvenilirli?in 0.70'in üzerinde olmas? tercih edilir.

Faktör Analizi

Lezzetli Yeme Motivasyonlar? Ölçe?i, yapılan faktör analizleri sonucunda dört farklı alt boyuta ayrılmı?tır. Ölçek, toplam 20 maddeden oluşmaktadır ve maddeler bu dört faktöre dağıtmı?tır. Bu dört faktör, lezzetli yiyecek tüketimini yönlendiren farklı psikolojik mekanizmaları temsil eder:

Sosyal Motivasyon: 4 maddeyi içerir. Sosyal etkileşimleri desteklemek veya sosyal etkinliklerden keyif almak için yeme davranı?ı.

Ba?a Ç?kma Motivasyonu: 5 maddeyi içerir. Olumsuz duygulardan kaçınmak veya stresle ba?a ç?kma amacıyla yeme davranı?ı.

Ödül Motivasyonu: 5 maddeyi içerir. Yeme?in yarattı?ı duygusal haz veya zevk hissi nedeniyle tüketme.

Uygunluk Motivasyonu: 6 maddeyi içerir. Akran grubuna uyum sağlamak veya d??lanmı? hissetmemek için yeme davranı?ı.

Araç

Test Türü: Uyarlama (Adaptasyon) / Öz Bildirim Ölçe?i

Format: 4 alt boyut ve 20 madde içeren Likert tipi bir ölçek.

Mevcut Diller: Türkçe (T-PEMS) ve İngilizce (Orijinal PEMS).

Popülasyon Grubu: Klinik Olmayan Popülasyon.

Ya? Grubu: Üniversite Ö?rencileri (Genç Yeti?kinler).

Popülasyon Detaylar?: Türkiye'deki üniversitelerde ö?renim gören ö?renciler üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çal??mas? gerçekleştirilmiştir.

Test Metodolojisi: Kat?l?mc?lar, lezzetli yiyecek ve içecekleri tüketme nedenlerini belirten ifadelere ne ölçüde kat?ld?klar?n? i?aretler. Derecelendirme format? kaynak içerikte belirtilmemiştir.

Anahtar Kelimeler

T-PEMS, Yeme Davran???, Motivasyon, Sosyal Yeme, Duygusal Yeme, VK?, Ba?a Ç?kma, Yeme Bozukluklar?.

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?: Bilgi mevcut de?il.

Ba?l? Kurulu? E-posta Adresleri: Mary M. Boggiano (Sorumlu Yazar) için: boggiano@uab.edu

Yaz??ma Adresi: Bilgi mevcut de?il (Sorumlu Yazar Mary M. Boggiano, University of Alabama at Birmingham ile ili?kilidir).

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Ölçe?in Türkçe uyarlama çal??mas? **2017** y?l?nda yay?mlanm??tır. Ölçe?in orijinal geli?tirilme y?l? belirtilmemiştir.

Ölçe?in akademik veya klinik amaçl? kullan?m? için gerekli izinler, sorumlu yazar Mary M. Boggiano (boggiano@uab.edu) ile do?rudan ileti?ime geçilerek alınmalıdır. Kullan?m ücreti ve izin ko?ullar? hakkında detayl? bilgi, yazar ile ileti?im yoluyla edinilebilir.

Kaynaklar

And, A., Sylvester, M.D., Turan, B., Uysal Irak, D., Ray, M.K. & Boggiano, M. M. (2017). The Turkish Palatable Eating Motives Scale (T-PEMS): Utility in predicting binge-eating eating and

obesity risk in university students. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. DOI: [10.1007/s40519-017-0383-z](https://doi.org/10.1007/s40519-017-0383-z).

Ölçe?in orijinal PDF dosyas? a?a??daki ba?lant?dan indirilebilir: [lezzetli-yeme-motivasyonlari-olcegi-toad.pdf](https://www.arabpsychology.com/lezzetli-yeme-motivasyonlari-olcegi-toad.pdf)

Lezzetli Yeme Motivasyonlar? Ölçe?i Maddeleri

4 alt boyut 20 madde

Sosyal (4 m): Bu yiyecek ve içecekleri tüketiyorum çünkü bir partide eğlenmemeye yardımcı oluyorlar.

Ba?a Ç?kma (5 m): Kayg?lar?m? unutmak için bu yiyecek ve içecekleri tüketiyorum.

Ödül (5 m): Bu yiyecek ve içecekleri tüketiyorum çünkü bu hissi seviyorum.

Uygunluk (6 m): Bu yiyecek ve içecekleri d??lanm?? hissetmemek için tüketiyorum.