|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **HEDONİSTİK YEME ÖLÇEĞİ**  Sayın katılımcı;  Aşağıdaki ölçek hedonistik yeme alışkanlığı düzeyini ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Aşağıda hedonistik yeme alışkanlığınızı ölçen bazı durumlar verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki durumu ne kadar yaşadığınızı, aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerdeki uygun bölüme X işareti koyarak belirleyiniz. | **Hiç Katılmıyorum** | **Katılmıyorum** | **Kararsızım** | **Katılıyorum** | **Tamamen Katılıyorum** |
|  |  |  |  |  |  |
| 1. Yemek yemek beni mutlu eder. |  |  |  |  |  |
| 1. Bana haz veren yiyecekleri mutlaka yerim. |  |  |  |  |  |
| 1. Yemek yemek bana yaşadığımı hissettirir. |  |  |  |  |  |
| 1. Yemek yemek bana zevk verir. |  |  |  |  |  |
| 1. Zevk aldığım yiyecekleri yedikten sonra tekrar yemek isterim. |  |  |  |  |  |
| 1. Her zaman yemek yemeği düşünürüm. |  |  |  |  |  |
| 1. Yemek yeme düşüncemi hiçbir faaliyet engelleyemez. |  |  |  |  |  |
| 1. Yemek yoksa benim için hayatın anlamı yoktur. |  |  |  |  |  |
| 1. Canımın her istediğini yerim. |  |  |  |  |  |
| 1. Yeme zevkimin sınırı yoktur. |  |  |  |  |  |
| 1. Yemek benim için hayatın en önemli amaçlarındandır. |  |  |  |  |  |
| 1. Yemek yediğimde kendimi daha iyi hissederim. |  |  |  |  |  |
| 1. Yemek yemek benim için yaşam biçimidir. |  |  |  |  |  |
| 1. Günün her saatinde yemek yiyebilirim. |  |  |  |  |  |
| 1. Boş zamanlarımı yemek yiyerek geçiririm. |  |  |  |  |  |

* Tek boyutlu ve 15 maddeli olan ölçekte; bütün maddeler normal (1,2,3,4,5 şeklinde), puanlanmaktadır.
* Ölçekten alınan puan 15-75 arasındadır. Ölçeğin tamamından alınan puanların artması, kişinin hedonistik yeme alışkanlığı düzeyinin artması anlamına gelmektedir.