

Adölesanlarda Meyve ve Sebze Tüketimi Değişim Süreci Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Adölesanlarda Meyve ve Sebze Tüketimi Değişim Süreci Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=16262>

Özet

Adölesanlarda Meyve ve Sebze Tüketimi Değişim Süreci Ölçeği (MSTDSÖ), ergenlerin sağlıklı beslenme davranışlarına yönelik değişim süreçlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir araçtır. 2016 yılında Erol, Ergün ve Kadıoğlu tarafından Türkçe formu için **güvenirlilik** ve **geçerlilik** çalışmaları yapılmıştır. Ölçek, bireylerin meyve ve sebze tüketim alışkanlıklarını iyileştirme yolunda hangi amaçlarda olduklarını belirlemeyi hedefler. Toplamda 19 maddeden oluşur ve Bilişsel Süreçler ile Davranışsal Süreçler olmak üzere iki temel alt boyuta ayrılmıştır.

Bu araç, gençlerin beslenme alışkanlıklarındaki değişim amaçlarını saptayarak, bu amaçlara uygun kişiselleştirilmiş müdahale programlarının geliştirilmesi için önemli bir zemin sunmaktadır. Ölçek, 5'li **Likert** tipi bir derecelendirme kullanır.

Anahtar Kelimeler

Adölesan, Meyve ve Sebze Tüketimi, Değişim Süreci, Beslenme Davranışları, Psikolojik Ölçek, Sağlık Eğitimi, Bilişsel Süreçler, Davranışsal Süreçler.

Yazarlar

Saime Erol, Ayşe Ergün, Hatice Kadıoğlu

Amaç

Bu ölçeğin temel amacı, **adölesan** popülasyonunda **meyve ve sebze tüketimi** davranışlarının kazanılması veya sürdürülmesi sürecinde yer alan bilişsel ve davranışsal değişim süreçlerini güvenilir ve geçerli bir şekilde ölçmektir. Bu süreçlerin belirlenmesi, sağlık profesyonellerine hedeflenen müdahale stratejileri oluşturma imkanı tanır.

Ölçek, bireylerin beslenme değişikliği yolculuğunda bulundukları aşamayı (Hazırlık Öncesi, Hazırlık, Eylem vb.) tespit etmek için tasarlanmıştır. Bu bilgi, özellikle okul sağlığı ve halk sağlığı alanlarında beslenme alışkanlıklarını iyileştirmeye yönelik eğitim programlarının etkinliğini artırmada kritik öneme sahiptir.

Yapı

Adölesanlarda Meyve ve Sebze Tüketimi Değişim Süreci Ölçeği (MSTDSÖ), beslenme davranışlarını etkileyen iki temel psikolojik süreci ölçmektedir. Bu yapı, toplam 19 madde ile temsil edilmektedir.

Bilişsel Süreçler: Bireyin meyve ve sebze tüketiminin faydaları hakkında farkındalık

geliştirmesi, kendini değerlendirme ve sosyal çevresindeki normları algılaması gibi içsel düşünce süreçlerini kapsar. Bu alt boyutun maddeleri genellikle tutum ve inançları sorgular.

Davranışsal Süreçler: Bireyin çevresini düzenlemesi, alternatif davranışları kullanması, pekiştirme ve kontrol mekanizmaları uygulamaları gibi gözlemlenebilir eylemleri ifade eder. Bu alt boyut, meyve ve sebze tüketimini artırmak için atılan somut adımları değerlendirir.

Geçerlik

Ölçeğin yapı geçerliği, Doğruluk Faktör Analizi (DFA) kullanılarak incelenmiştir. Elde edilen uyum iyiliği indeksleri, ölçeğin teorik iki faktörlü yapıya desteklemektedir.

Rapor edilen uyum iyiliği değerleri aşağıdaki gibidir:

Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI): **.97**

Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NNFI): **.96**

Yıllık Uyum İndeksi (GFI): **.91**

Düzeltilmiş Yıllık Uyum İndeksi (AGFI): **.89**

Standartlaştırılmış Kök Ortalama Kare Kalıntı (SRMR): **.057**

Yaklaşık Hata Karekök Ortalaması (RMSEA): **.072**

Bu değerler (özellikle CFI ve NNFI'nin .95'in üzerinde olması ve RMSEA'nin .08'in altında olması), ölçeğin veri ile mükemmel düzeyde uyum sağladığını göstermektedir. Ayrıca, tüm maddelerin kendi boyutları ile olan faktör yükleri **.44** ile **.77** arasında bulunmuştur, bu da maddelerin ilgili alt boyutları güçlü bir şekilde temsil ettiğini kanıtlar.

Güvenirlilik

Ölçeğin iç tutarlılığı (internal consistency), **Cronbach's Alpha** katsayısı ile değerlendirilmiştir. Elde edilen katsayılar, ölçeğin yüksek düzeyde **güvenilir** olduğunu göstermektedir.

Çalışmada elde edilen **Cronbach's Alpha** değerleri:

MSTDSÖ Toplam Ölçek için: **.91**

Bilişsel Süreçler Alt Boyutu için: **.79**

Davranışsal Süreçler Alt Boyutu için: **.90**

Toplam ölçek ve davranışsal süreçler alt boyutunun alfa değerleri mükemmel düzeyde iken, bilişsel süreçler alt boyutunun alfa değeri kabul edilebilir sınırlar içinde yer almaktadır, bu da ölçeğin tutarlı ölçümler yapabildiğini doğrulamaktadır.

Faktör Analizi

Ölçek, teorik olarak beslenme davranışındaki değişimi tetikleyen iki ana süreci ölçmek üzere yapılandırılmıştır. Yapılan **Faktör Analizi**, bu iki alt boyutu (Bilişsel Süreçler ve Davranışsal Süreçler) teyit etmiştir. Ölçek toplam 19 maddeden oluşmaktadır.

Doğrulamalı Faktör Analizi sonuçları, modelin teorik yapıyı desteklediğini ve maddelerin faktör yüklerinin yeterli düzeyde olduğunu göstermiştir (.44 ile .77 arası). Bu bulgular, ölçeğin **adölesan** beslenme davranışındaki değişim süreçlerini geçerli bir şekilde ayrıştırdığını kanıtlamaktadır.

Araç

Test Türü: Geliştirme (Ölçek Geliştirme ve Adaptasyon)

Format: Öz Bildirim Ölçeği

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Adölesanlar (Ergenler)

Yaş Grubu: Ortaokul ve Lise Öğrencileri (Çalışmanın yapıldığı popülasyon)

Popülasyon Detayları: Çalışma, adölesanların sağlıklı beslenme alışkanlıklarını incelemek üzere yürütülmüştür.

Test Metodolojisi: 5'li **Likert** Tipi Derecelendirme. (1= hiç katılmıyorum - 5= tamamen katılmıyorum)

Anahtar Kelimeler

Beslenme, Davranışsal Değişim, Meyve ve Sebze, Sağlık Psikolojisi, Geçerlik, Güvenirlik, Cronbach's Alpha.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Saime Erol

Yazar ORCID Tanımlayıcısı: Bilgi mevcut değildir.

Kurum E-posta Adresleri: saimeerol@hotmail.com

Yazma Adresi: Bilgi mevcut değildir.

Özinler, Ücret ve Test Yılı

Ölçek Çeşidi: Geliştirme (Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerlilik çalışması yapılmıştır.)

Test Yılı: 2016 (Türkçe formunun yayınlandığı yılı).

Özinler ve Ücret: Kullanım izni ve ücret bilgisi için sorumlu yazar Saime Erol ile iletişime geçilmesi gerekmektedir.

Ölçeğin orijinal PDF dosyasına aşağıdaki bağlantıdan ulaşılabilir: adolesanlarda-meyve-ve-sebze-tuketimi-degisim-sureci-olcegi-toad.pdf

Kaynaklar

Erol, S., Ergün, A., & Kadıoğlu, H. (2016). Adölesanlarda meyve ve sebze tüketimi değişim süreci ölçeği Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerliliği. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(2), 106-114. DOI: <http://dx.doi.org/10.17681/hsp.31614>

Link: journals.istanbul.edu.tr

Adölesanlarda Meyve ve Sebze Tüketimi Değişim Süreci Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmuştur ve hiçbir şekilde değiştirilmemiştir.

Ölçek 2 alt boyut ve toplamda 19 madde içerir.

Bilişsel Süreçler: "1. Düzenli olarak meyve ve sebze yeseydim, diğerlerine iyi bir örnek olabilirdim."

Davranışsal Süreçler: 8. Okulda, bana meyve ve sebze yememi hatırlatan şeyler bulunduruyorum."