Adölesanlarda Meyve ve Sebze Tüketimi De?i?im Süreci Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Adölesanlarda Meyve ve Sebze Tüketimi De?i?im Süreci Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=16262

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Adölesanlarda Meyve ve Sebze Tüketimi De?i?im Süreci Ölçe?i (MSTDSÖ), ergenlerin sa?l?kl? beslenme davran??lar?na yönelik de?i?im süreçlerini ölçmek amac?yla geli?tirilmi? bir araçt?r. 2016 y?l?nda Erol, Ergün ve Kad?o?lu taraf?ndan Türkçe formu için **güvenirlik** ve **geçerlik** çal??malar? yap?lm??t?r. Ölçek, bireylerin meyve ve sebze tüketim al??kanl?klar?n? iyile?tirme yolunda hangi a?amada olduklar?n? belirlemeyi hedefler. Toplamda 19 maddeden olu?ur ve Bili?sel Süreçler ile Davran??sal Süreçler olmak üzere iki temel alt boyuta ayr?lm??t?r.

Bu araç, gençlerin beslenme al??kanl?klar?ndaki de?i?im a?amalar?n? saptayarak, bu a?amalara uygun ki?iselle?tirilmi? müdahale programlar?n?n geli?tirilmesi için önemli bir zemin sunmaktad?r. Ölçek, 5'li **Likert** tipi bir derecelendirme kullan?r.

Anahtar Kelimeler

Adölesan, Meyve ve Sebze Tüketimi, De?i?im Süreci, Beslenme Davran???, Psikolojik Ölçek, Sa?l?k E?itimi, Bili?sel Süreçler, Davran??sal Süreçler.

Yazarlar

Saime Erol, Ay?e Ergün, Hatice Kad?o?lu

Amaç

Bu ölçe?in temel amac?, **adölesan** popülasyonunda **meyve ve sebze tüketimi** davran???n?n kazan?lmas? veya sürdürülmesi sürecinde yer alan bili?sel ve davran??sal de?i?im süreçlerini güvenilir ve geçerli bir ?ekilde ölçmektir. Bu süreçlerin belirlenmesi, sa?l?k profesyonellerine hedeflenen müdahale stratejileri olu?turma imkan? tan?r.

Ölçek, bireylerin beslenme de?i?ikli?i yolculu?unda bulunduklar? a?amay? (Haz?rl?k Öncesi, Haz?rl?k, Eylem vb.) tespit etmek için tasarlanm??t?r. Bu bilgi, özellikle okul sa?l??? ve halk sa?l??? alanlar?nda beslenme al??kanl?klar?n? iyile?tirmeye yönelik e?itim programlar?n?n etkinli?ini art?rmada kritik öneme sahiptir.

Yap?

Adölesanlarda Meyve ve Sebze Tüketimi De?i?im Süreci Ölçe?i (MSTDSÖ), beslenme davran???n? etkileyen iki temel psikolojik süreci ölçmektedir. Bu yap?, toplam 19 madde ile temsil edilmektedir.

Bili?sel Süreçler: Bireyin meyve ve sebze tüketiminin faydalar? hakk?nda fark?ndal?k

ARABPSYCHOLOGY.COM

geli?tirmesi, kendini de?erlendirmesi ve sosyal çevresindeki normlar? alg?lamas? gibi içsel dü?ünce süreçlerini kapsar. Bu alt boyutun maddeleri genellikle tutum ve inan??lar? sorgular.

Davran??sal Süreçler: Bireyin çevresini düzenlemesi, alternatif davran??lar? kullanmas?, peki?tirme ve kontrol mekanizmalar?n? uygulamas? gibi gözlemlenebilir eylemleri ifade eder. Bu alt boyut, meyve ve sebze tüketimini art?rmak için at?lan somut ad?mlar? de?erlendirir.

Geçerlik

Ölçe?in yap? **geçerli?i**, Do?rulay?c? **Faktör Analizi** (DFA) kullan?larak incelenmi?tir. Elde edilen uyum iyili?i indeksleri, ölçe?in teorik iki faktörlü yap?s?n? desteklemektedir.

Rapor edilen uyum iyili?i de?erleri a?a??daki gibidir:

Kar??la?t?rmal? Uyum ?ndeksi (CFI): **.97**

Normla?t?r?lmam?? Uyum ?ndeksi (NNFI): **.96**

?yilik Uyum ?ndeksi (GFI): **.91**

Düzeltilmi? ?yilik Uyum ?ndeksi (AGFI): **.89**

Standartla?t?r?lm?? Kök Ortalama Kare Kal?nt? (SRMR): **.057**

Yakla??k Hata Karekök Ortalamas? (RMSEA): **.072**

Bu de?erler (özellikle CFI ve NNFI'n?n .95'in üzerinde olmas? ve RMSEA'n?n .08'in alt?nda olmas?), ölçe?in veri ile mükemmel düzeyde uyum sa?lad???n? göstermektedir. Ayr?ca, tüm maddelerin kendi boyutlar? ile olan faktör yükleri **.44** ile **.77** aras?nda bulunmu?tur, bu da maddelerin ilgili alt boyutlar? güçlü bir ?ekilde temsil etti?ini kan?tlar.

Güvenirlik

Ölçe?in iç tutarl?l??? (internal consistency), **Cronbach's Alpha** katsay?s? ile de?erlendirilmi?tir. Elde edilen katsay?lar, ölçe?in yüksek düzeyde **güvenilir** oldu?unu göstermektedir.

Çal??mada elde edilen **Cronbach's Alpha** de?erleri:

MSTDSÖ Toplam Ölçek ?çin: **.91**

Bili?sel Süreçler Alt Boyutu ?çin: **.79**

Davran??sal Süreçler Alt Boyutu ?çin: **.90**

ARABPSYCHOLOGY.COM

Toplam ölçek ve davran??sal süreçler alt boyutunun alfa de?erleri mükemmel düzeyde iken, bili?sel süreçler alt boyutunun alfa de?eri kabul edilebilir s?n?rlar içinde yer almaktad?r, bu da ölçe?in tutarl? ölçümler yapabildi?ini do?rulamaktad?r.

Faktör Analizi

Ölçek, teorik olarak beslenme davran???ndaki de?i?imi tetikleyen iki ana süreci ölçmek üzere yap?land?r?lm??t?r. Yap?lan **Faktör Analizi**, bu iki alt boyutu (Bili?sel Süreçler ve Davran??sal Süreçler) teyit etmi?tir. Ölçek toplam 19 maddeden olu?maktad?r.

Do?rulay?c? Faktör Analizi sonuçlar?, modelin teorik yap?y? destekledi?ini ve maddelerin faktör yüklerinin yeterli düzeyde oldu?unu göstermi?tir (.44 ile .77 aras?). Bu bulgular, ölçe?in **adölesan** beslenme davran???ndaki de?i?im süreçlerini geçerli bir ?ekilde ayr??t?rabildi?ini kan?tlamaktad?r.

Araç

Test Türü: Geli?tirme (Ölçek Geli?tirme ve Adaptasyon)

Format: Öz Bildirim Ölçe?i

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Adölesanlar (Ergenler)

Ya? Grubu: Ortaokul ve Lise Ö?rencileri (Çal??man?n yap?ld??? popülasyon)

Popülasyon Detaylar?: Çal??ma, adölesanlar?n sa?l?kl? beslenme al??kanl?klar?n? incelemek üzere yürütülmü?tür.

Test Metodolojisi: 5'li **Likert** Tipi Derecelendirme. (1= hiç kat?lm?yorum - 5= tamamen kat?l?yorum)

Anahtar Kelimeler

Beslenme, Davran??sal De?i?im, Meyve ve Sebze, Sa?l?k Psikolojisi, Geçerlik, Güvenirlik, Cronbach's Alpha.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Saime Erol

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Bilgi mevcut de?ildir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Kurum E-posta Adresleri: saimeerol@hotmail.com

Yaz??ma Adresi: Bilgi mevcut de?ildir.

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Ölçek Çe?idi: Geli?tirme (Türkçe formunun güvenirlik ve geçerlilik çal??mas? yap?lm??t?r.)

Test Y?l?: 2016 (Türkçe formunun yay?nland??? y?l).

?zinler ve Ücret: Kullan?m izni ve ücret bilgisi için sorumlu yazar Saime Erol ile ileti?ime geçilmesi gerekmektedir.

Ölçe?in orijinal PDF dosyas?na a?a??daki ba?lant?dan ula??labilir: adolesanlarda-meyve-ve-sebze-tuketimi-degisim-sureci-olcegi-toad.pdf

Kaynaklar

Erol, S., Ergün, A., & Kad?o?lu, H. (2016). Adölesanlarda meyve ve sebze tüketimi de?i?im süreci ölçe?i Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerlili?i. *Sa?l?k 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 De?i?im Süreci Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmu?tur ve hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemi?tir.

Ölçek 2 alt boyut ve toplamda 19 madde içerir.

Bili?sel Süreçler: "1. Düzenli olarak meyve ve sebze yeseydim, di?erlerine iyi bir örnek olabilirdim."

Davran??sal Süreçler: 8. Okulda, bana meyve ve sebze yememi hat?rlatan ?eyler bulunduruyorum."

ARABPSYCHOLOGY.COM