

Beslenme De?i?im Süreçleri Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Beslenme De?i?im Süreçleri Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17592>

Özet

Beslenme Değişim Süreçleri Ölçeği (BDSÖ), bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını kazanma yolunda ilerlerken kullandıkları bilişsel ve davranışsal stratejileri ölçmek amacıyla Menekli ve Fadiloğlu (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış 48 maddelik bir araçtır. Ölçek, **Prochaska** ve arkadaşlarının (1987) Davranış Değişim Modeli temel alınarak geliştirilmiş olup, 12 farklı değişim sürecini deşlendirmektedir. Bu adaptasyon çalışması, ölçeğin Türkçe kültüründeki yapısal geçerliliğini ve yüksek güvenilirliğini kanıtlamıştır.

Anahtar Kelimeler

Beslenme değişimi, davranış değişimi, süreçler, uyarılma, geçerlik, güvenirlilik, hemşirelik, beslenme.

Yazarlar

Tuba Menekli, Çiğdem Fadiloğlu.

Amaç

Ölçeğin temel amacı, bireylerin beslenme alışkanlıklarını değiştirme süreçlerinde aktif olarak kullandıkları bilişsel ve davranışsal mekanizmaları sistematik olarak deşlendirmektir. Bu süreçlerin belirlenmesi, sağlık profesyonellerine (diyetisyenler ve hemşireler) yönelik etkili ve amaçlı müdahale stratejileri geliştirmede kritik bilgiler sunar.

Orijinal olarak davranış değişim süreçlerini ölçmek üzere tasarlanan bu araç, özellikle beslenme alanına odaklanarak, bireyin değişimin hangi aşamasında hangi süreçleri daha yoğun kullandığını tespit etmeyi hedefler. Bu sayede, davranış değişimi sürecinin dinamik doğasına uygun, kişiselleştirilmiş **beslenme danışmanlığı** hizmetlerinin sunulması mümkün hale gelir.

Yapı/Kavram

Beslenme Değişim Süreçleri Ölçeği, temel olarak **Davranış Değişiminin Aşamaları Modeli** (Transtheoretical Model - TTM) çerçevesinde Prochaska ve DiClemente tarafından tanımlanan 12 farklı değişim sürecini ölçmektedir. Bu süreçler, bireyin sağlıklı davranışlardan sağlıklı davranışlara geçişini sağlayan temel bilişsel ve davranışsal stratejileri kapsar.

Ölçek, toplam 48 madde ve 12 alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir alt boyut, bireyin bilinç düzeyindeki artıştan, çevresel uyaranları kontrol etmeye ve kişiler arası ilişkileri düzenlemeye kadar uzanan spesifik bir değişim sürecini temsil eder. Bu alt boyutlar, bireyin beslenme davranışlarını değiştirmede kullandıkları mekanizmaları ayrıntılı olarak ortaya koyar.

Geçerlik

Ölçeğin Türkçe adaptasyon çalışmasında, yapı geçerliliğini test etmek amacıyla **Doğrulayıcı Faktör Analizi** (DFA) kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi, bir kültürde geliştirilmiş bir ölçeğin başka bir kültüre uyarlanması sırasında ölçekteki maddelerin yapısı hakkında var olan bir varsayımı test ettiği için bu tür uyarlama çalışmaları önerilmektedir.

DFA sonuçlarına göre, ölçeğin alt boyutlarındaki maddelerin faktör yükleri 0.56 ile 0.83 arasında bulunmuştur; bu aralık kabul edilebilir düzeydedir ve orijinal Prochaska çalışmasındaki (1987) 0.48-0.80 aralığı ile benzerlik göstermektedir. Uyum indeksi değerleri, GFI ve CFI'nin >0.90 ve RMSEA'nın =0.05 olması modelin kabul edilebilir bir uyuma sahip olduğunu göstermiştir. Prochaska ve ark. (1987) çalışması ile Türkçe versiyonunun uyum göstergeleri benzer düzeyde bulunmuştur, bu da ölçeğin yapısal geçerlik kriterlerini karşıladığını göstermektedir.

Güvenilirlik

Beslenme Değişim Süreçleri Ölçeği'nin iç tutarlılığı oldukça yüksek düzeyde saptanmıştır. Ölçeğin genel **Cronbach Alpha** katsayısı 0.94 olarak belirlenmiştir. Bu yüksek değer, ölçeğin maddelerinin tutarlı bir şekilde beslenme değişim süreçlerini ölçtüğünü göstermektedir.

Ayrıca, ölçeğin Cronbach's alpha ICC (Spearman Korelasyon Katsayısı) değeri 0.90 olarak rapor edilmiştir. Faktör yüklerinin ise 0.420 ile 0.864 arasında değişimi ve 12 faktör grubuna ayrıldığı göz önüne alındığında, ölçeğin hem bütünü hem de alt boyutları açısından yüksek düzeyde güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır.

Faktör Analizi

Özgün ölçeğin geliştirilmesi sırasında keşfedici faktör analizi yapılmış, ölçek 48 madde ve on iki faktör altında toplanmıştır. Türkçe adaptasyon çalışmasında ise bu on iki faktörlü yapının Türkçe kültüründe geçerli olup olmadığını incelemek amacıyla **Doğrulayıcı Faktör Analizi** (DFA) uygulanmıştır.

DFA sonuçları, on iki alt boyutun her birini oluşturan maddelerin ilgili faktörle ilişkisinin yeterli olduğunu göstermiştir. Faktör yüklerinin 0.56-0.83 arasında seyretmesi, maddelerin ilgili alt boyutları güçlü bir şekilde temsil ettiğini kanıtlamaktadır. Bu sonuçlar, ölçeğin özgün yapısının korunduğunu ve 12 alt boyutlu yapının Türkçe örnekleme de doğrulandığını göstermiştir.

Araç Bilgisi

Test Türü: Uyarlama (Adaptasyon)

Format: 48 madde ve 12 alt boyuttan oluşan bir öz bildirim ölçeği.

Mevcut Diller: Türkçe, Orijinal dil (İngilizce).

Popülasyon Grubu: Sağlık davranışlarını değiştirmeyi hedefleyen bireyler.

Yaş Grubu: Yetişkin Popülasyon.

Popülasyon Detayları: Beslenme alışkanlıklarında değişim sürecinde olan veya olmayabilecek bireyler.

Test Metodolojisi: 5'li Likert tipi derecelendirme (1= hiçbir zaman - 5= her zaman).

Anahtar Kelimeler

Beslenme, Prochaska, davranışsal stratejiler, TTM, psikometri, faktör analizi, sağlık psikolojisi.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Tuğba Menekli

Yazar ORCID Tanıtması: Bilgi mevcut değildir.

Kurum E-posta Adresleri: tugbamenekli2013@gmail.com

Yazma Adresi: Bilgi mevcut değildir.

Şinler, Ücret ve Test Yolu

Ölçeğin Türkçe adaptasyon çalışması 2012 yılında yayımlanmıştır. Ölçeğin kullanımı, telif hakları ve potansiyel ücretlendirme konularında sorumlu yazar Tuğba Menekli ile iletişime geçilmesi gerekmektedir.

Kaynaklar

Menekli, T. ve Fadiloğlu, Ç. (2012). Beslenme Değişim Süreçleri Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi, 19 (2), 1-21. (Orijinal makaleye erişim: hacettepehemsirelikdergisi.org)

Prochaska, J. O., Velicer, W. F., Rossi, J. S., Goldstein, M. G., Marcus, B. H., Rakowski, W., Fiore, C., Harlow, L. L., Redding, C. A., Rosenbloom, D., & Rossi, S. R. (1994). Stages of change and decisional balance for twelve problem behaviors. Health Psychology, 13(1), 39-46.

Orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: [beslenme-degisim-surecleri-olcegi-toad.pdf](#)

Beslenme Değişim Süreçleri Ölçeği Maddeleri

Ölçek toplam 48 madde ve 12 alt boyuttan oluşmaktadır:

Bilinç düzeyinde artışı; bireyde nedenler ve sonuçlar konusunda farkındalık artışıdır. Birey beslenme hakkında yeni bilgi arar (Ölçekte yer alan 1, 13, 25, 37. maddeler).

Dramatik yardım/duygusal canlandırma; dramatik mesajların kullanımıyla (örneğin; medya kampanyaları veya araştırmaları sonuçlarının duyurulması ile) sağlıklı yaşam sonuçları ile ilgili bireyin duygularının harekete geçirilmesidir (Ölçekte yer alan 3, 15, 27, 39. maddeler).

Çevreyi yeniden değerlendirme; bireyin, davranışının içinde yaşadığı sosyal çevreden nasıl etkilendiğini değerlendirmesidir (Ölçekte yer alan 4, 16, 28, 40. maddeler).

Kendi kendini yeniden değerlendirme; bireyin, sağlıklı bir alışkanlığa devam ederken ve bu alışkanlık olmadan kendi kişisel imajının değerlendirilmesidir (Ölçekte yer alan 9, 21, 33, 45. maddeler).

Sosyal serbestlik/özgürlük; sosyal ortamlardaki fırsatlar ve seçeneklerdeki artış ifade etmektedir (Ölçeğin 10, 22, 34, 46. maddeleri).

Karşıt/zıt durum; bireyin problemlili davranışının yerine geçebilecek olan sağlıklı davranışa dönüşmesidir (Ölçeğin 2, 14, 26, 38. maddeleri).

Yardımcı ilahiler; davranış değişikliğinde yardımcı ilahiler; güven, açıklık, kabul etme ve destektir (Ölçeğin 5, 17, 29, 41. maddeleri).

Güçlendirme yönetimi; birey, belirli bir davranış için sonuçları önceden hazırlar. Bunun için ödül ve ceza yöntemi kullanılabilir. Birey yeterli ve dengeli beslenme davranışını ödüllendirir. (Ölçeğin 7, 19, 31, 43. maddeleri).

Kendi kendini özgürleştirme; bireyin değişime mümkün olduğunca inanması, fiziksel aktivite ile ilgili inanç ve amaçları, kendi seçimini yapması, karar vermesi ve bu yönde harekete geçmesidir (Ölçeğin 8, 20, 32, 44. maddeleri).

Uyaran kontrolü; bireyin sağlıklı davranışları tetikleyen uyarıların kaldırılması ve bunların yerine sağlıklı davranışlara yönlendiren uyarıların eklenmesidir. (Ölçeğin 11, 23, 35, 47. maddeleri).

Kişiler arası sistem kontrolü; bireyin sağlıklı yaşam davranışlarının sağlama sürecinde kişiler arası ilişkilerini kontrol altında tutabilmesidir (Ölçeğin 6, 18, 30, 42. maddeleri).

İlaç kullanımı; bireyin yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili sağlıklı davranışın kazanması için herhangi bir ilaç alıp almadığını ilişkin davranışlarının tanımları (Ölçeğin 12, 24, 36, 48. maddeleri).