Beslenme De?i?im Süreçleri Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Beslenme De?i?im Süreçleri Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17592

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Beslenme De?i?im Süreçleri Ölçe?i (BDSÖ), bireylerin sa?l?kl? beslenme al??kanl?klar?n? kazanma yolunda ilerlerken kulland?klar? bili?sel ve davran??sal stratejileri ölçmek amac?yla Menekli ve Fad?lo?lu (2012) taraf?ndan Türkçe'ye uyarlanm?? 48 maddelik bir araçt?r. Ölçek, **Prochaska** ve arkada?lar?n?n (1987) Davran?? De?i?im Modeli temel al?narak geli?tirilmi? olup, 12 farkl? de?i?im sürecini de?erlendirmektedir. Bu adaptasyon çal??mas?, ölçe?in Türkçe kültüründeki yap?sal geçerli?ini ve yüksek güvenilirli?ini kan?tlam??t?r.

Anahtar Kelimeler

Beslenme de?i?imi, davran?? de?i?imi, süreçler, uyarlama, geçerlik, güvenirlik, hem?irelik, beslenme.

Yazarlar

Tu?ba Menekli, Çi?dem Fad?lo?lu.

Amaç

Ölçe?in temel amac?, bireylerin beslenme al??kanl?klar?n? de?i?tirme süreçlerinde aktif olarak kulland?klar? bili?sel ve davran??sal mekanizmalar? sistematik olarak de?erlendirmektir. Bu süreçlerin belirlenmesi, sa?l?k profesyonellerine (diyetisyenler ve hem?ireler) yönelik etkili ve a?amal? müdahale stratejileri geli?tirmede kritik bilgiler sunar.

Orijinal olarak davran?? de?i?im süreçlerini ölçmek üzere tasarlanan bu araç, özellikle beslenme alan?na odaklanarak, bireyin de?i?imin hangi a?amas?nda hangi süreçleri daha yo?un kulland???n? tespit etmeyi hedefler. Bu sayede, davran?? de?i?imi sürecinin dinamik do?as?na uygun, ki?iselle?tirilmi? **beslenme dan??manl???** hizmetlerinin sunulmas? mümkün hale gelir.

Yap?/Kavram

Beslenme De?i?im Süreçleri Ölçe?i, temel olarak **Davran?? De?i?iminin A?amalar? Modeli** (Transtheoretical Model - TTM) çerçevesinde Prochaska ve DiClemente taraf?ndan tan?mlanan 12 farkl? de?i?im sürecini ölçmektedir. Bu süreçler, bireyin sa?l?ks?z davran??lardan sa?l?kl? davran??lara geçi?ini sa?layan temel bili?sel ve davran??sal stratejileri kapsar.

Ölçek, toplam 48 madde ve 12 alt boyuttan olu?maktad?r. Her bir alt boyut, bireyin bilinç düzeyindeki art??tan, çevresel uyaranlar? kontrol etmeye ve ki?iler aras? ili?kileri düzenlemeye kadar uzanan spesifik bir de?i?im sürecini temsil eder. Bu alt boyutlar, bireyin beslenme davran???n? de?i?tirmede kulland??? mekanizmalar? ayr?nt?l? olarak ortaya koyar.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Geçerlik

Ölçe?in Türkçe adaptasyon çal??mas?nda, yap? geçerlili?ini test etmek amac?yla **Do?rulay?c? Faktör Analizi** (DFA) kullan?lm??t?r. Do?rulay?c? faktör analizi, bir kültürde geli?tirilmi? bir ölçe?in ba?ka bir kültüre uyarlanmas? s?ras?nda ölçekteki maddelerin yap?s? hakk?nda var olan bir varsay?m? test etti?i için bu tür uyarlama çal??malar?nda önerilmektedir.

DFA sonuçlar?na göre, ölçe?in alt boyutlar?ndaki maddelerin faktör yükleri 0.56 ile 0.83 aras?nda bulunmu?tur; bu aral?k kabul edilebilir düzeydedir ve orijinal Prochaska çal??mas?ndaki (1987) 0.48-0.80 aral??? ile benzerlik göstermektedir. Uyum indeksi de?erleri, GFI ve CFI'nin >0.90 ve RMSEA'n?n =0.05 olmas? modelin kabul edilebilir bir uyuma sahip oldu?unu göstermi?tir. Prochaska ve ark. (1987) çal??mas? ile Türkçe versiyonunun uyum göstergeleri benzer düzeyde bulunmu?tur, bu da ölçe?in yap?sal geçerlik kriterlerini kar??lad???n? göstermektedir.

Güvenirlik

Beslenme De?i?im Süreçleri Ölçe?i'nin iç tutarl?l??? oldukça yüksek düzeyde saptanm??t?r. Ölçe?in genel **Cronbach Alpha** katsay?s? 0.94 olarak belirlenmi?tir. Bu yüksek de?er, ölçe?in maddelerinin tutarl? bir ?ekilde beslenme de?i?im süreçlerini ölçtü?ünü göstermektedir.

Ayr?ca, ölçe?in Cronbach's alpha ICC (S?n?f ?çi Korelasyon Katsay?s?) de?eri 0.90 olarak rapor edilmi?tir. Faktör yüklerinin ise 0.420 ile 0.864 aras?nda de?i?ti?i ve 12 faktör grubuna ayr?ld??? göz önüne al?nd???nda, ölçe?in hem bütünü hem de alt boyutlar? aç?s?ndan yüksek düzeyde güvenilir oldu?u sonucuna var?lm??t?r.

Faktör Analizi

Özgün ölçe?in geli?tirilmesi s?ras?nda ke?fedici faktör analizi yap?lm??, ölçek 48 madde ve on iki faktör alt?nda toplanm??t?r. Türkçe adaptasyon çal??mas?nda ise bu on iki faktörlü yap?n?n Türkçe kültüründe de geçerli olup olmad???n? incelemek amac?yla **Do?rulay?c? Faktör Analizi** (DFA) uygulanm??t?r.

DFA sonuçlar?, on iki alt boyutun her birini olu?turan maddelerin ilgili faktörle ili?kisinin yeterli oldu?unu göstermi?tir. Faktör yüklerinin 0.56-0.83 aras?nda seyretmesi, maddelerin ilgili alt boyutlar? güçlü bir ?ekilde temsil etti?ini kan?tlamaktad?r. Bu sonuçlar, ölçe?in özgün yap?s?n?n korundu?unu ve 12 alt boyutlu yap?n?n Türkçe örneklemde de do?ruland???n? göstermi?tir.

Araç Bilgisi

Test Türü: Uyarlama (Adaptasyon)

ARABPSYCHOLOGY.COM

Format: 48 madde ve 12 alt boyuttan olu?an bir öz bildirim ölçe?i.

Mevcut Diller: Türkçe, Orijinal dil (?ngilizce).

Popülasyon Grubu: Sa?l?k davran??lar?n? de?i?tirmeyi hedefleyen bireyler.

Ya? Grubu: Yeti?kin Popülasyon.

Popülasyon Detaylar?: Beslenme al??kanl?klar?nda de?i?im sürecinde olan veya olmay? dü?ünen bireyler.

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

Anahtar Kelimeler

Beslenme, Prochaska, davran??sal stratejiler, TTM, psikometri, faktör analizi, sa?l?k psikolojisi.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Tu?ba Menekli

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

Kurum E-posta Adresleri: tugbamenekli2013@gmail.com

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

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Ölçe?in Türkçe adaptasyon çal??mas? 2012 y?l?nda yay?mlanm??t?r. Ölçe?in kullan?m?, telif haklar? ve potansiyel ücretlendirme konular?nda sorumlu yazar Tu?ba Menekli ile ileti?ime geçilmesi gerekmektedir.

Kaynaklar

Menekli, T. ve Fad?lo?lu, Ç. (2012). Beslenme De?i?im Süreçleri Ölçe?inin geçerlik ve güvenirli?i. Hacettepe Üniversitesi Sa?l?k Bilimleri Fakültesi Hem?irelik Dergisi, 19 (2), 1-21. (Orijinal makaleye eri?im: 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.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: beslenme-degisim-surecleri-olcegi-toad.pdf

Beslenme De?i?im Süreçleri Ölçe?i Maddeleri

Ölçek toplam 48 madde ve 12 alt boyuttan olu?maktad?r:

Bilinç düzeyinde art??; bireyde nedenler ve sonuçlar konusunda fark?ndal?k art???d?r. Birey beslenme hakk?nda yeni bilgi arar (Ölçekte yer alan 1, 13, 25, 37. maddeler).
Dramatik yard?m/duygusal canland?rma; dramatik mesajlar?n kullan?m?yla (örne?in; medya kampanyalar? veya ara?t?rma sonuçlar?n?n duyurulmas? ile) sa?l?ks?z ya?am sonuçlar? ile ilgili bireyin duygular?n?n harekete geçirilmesidir (Ölçekte yer alan 3, 15, 27, 39. maddeler).
Çevreyi yeniden de?erlendirme; bireyin, davran???n içinde ya?an?lan sosyal çevreden nas?l etkilendi?ini de?erlendirmesidir (Ölçekte yer alan 4, 16, 28, 40. maddeler).
Kendi kendini yeniden de?erlendirme; bireyin, sa?l?ks?z bir al??kanl??a devam derken ve bu al??kanl?k olmadan kendi ki?isel imaj?n? de?erlendirmesidir (Ölçekte yer alan 9, 21, 33, 45. maddeler).
Sosyal serbestlik/özgürlük; sosyal ortamlardaki f?rsatlar ve seçeneklerdeki art?s? ifade etmektedir (Ölçe?in 10, 22, 34, 46. maddeleri).
Kar??t/z?t durum; bireyin problemli davran???n yerine geçebilecek olan sa?l?kl? davran??? ö?renmesidir (Ölçe?in 2, 14, 26, 38. maddeleri).
Yard?m edici ili?kiler; davran?? de?i?iminde yard?m edici ili?kiler; güven, aç?kl?k, kabul etme ve destektir (Ölçe?in 5, 17, 29, 41. maddeleri).
Güçlendirme yönetimi; birey, belirli bir davran?? için sonuçlar? önceden haz?rlar. Bunun için ödül ve ceza yöntemi kullanabilir. Birey yeterli ve dengeli beslenme davran???n? ödüllendirir. (Ölçe?in 7, 19, 31, 43. maddeleri).
Kendi kendini özgürle?tirme; bireyin de?i?ime mümkün oldu?unca inanmas?, fiziksel aktivite ile ilgili inanç ve amaçlar?, kendi seçimini yapmas?, karar vermesi ve bu yönde harekete geçmesidir (Ölçe?in 8, 20, 32, 44. maddeleri).
Uyaran kontrolü; bireyin sa?l?ks?z davran??lar? tetikleyen uyar?c?lar? kald?rmas? ve bunlar?n yerine sa?l?kl? davran??lara yönlendiren uyar?c?lar? eklemesidir. (Ölçe?in 11, 23, 35, 47. maddeleri).
Ki?iler aras? sistem kontrolü; bireyin sa?l?kl? ya?am davran??lar?n? sa?lama sürecinde ki?iler aras? ili?kilerini kontrol alt?nda tutabilmesidir (Ölçe?in 6, 18, 30, 42. maddeleri).
?laç kullan?m?; bireyin yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili sa?l?kl? davran??? kazanmas? için herhangi bir ilaç al?p almad???n? ili?kin davran??lar?n? tan?mlar (Ölçe?in 12, 24, 36, 48. maddeleri).

ARABPSYCHOLOGY.COM