Beslenme-Egzersiz Davran??lar? Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Beslenme-Egzersiz Davran??lar? Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17601

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Adolesanlar için geli?tirilen **Beslenme-Egzersiz Davran??lar? Ölçe?i**, gençlerin sa?l?kl? ya?am tarz? al??kanl?klar?n?, özellikle beslenme al??kanl?klar? ve fiziksel aktivite (egzersiz) düzeylerini kapsaml? bir ?ekilde de?erlendirmek amac?yla tasarlanm?? bir ölçüm arac?d?r. Ölçek, 2016 y?l?nda Yurt ve Y?ld?z taraf?ndan geli?tirilmi? olup, genç nüfusta obezite ve ili?kili sa?l?k sorunlar?n?n önlenmesine yönelik ara?t?rmalar için sa?lam ve güvenilir bir araç sunmay? hedeflemektedir. Bu ölçek, multidisipliner sa?l?k çal??malar?nda ve koruyucu hem?irelik uygulamalar?nda kritik davran??sal verilerin toplanmas?na olanak tan?r.

Anahtar Kelimeler

Beslenme, Egzersiz, Davran??, Adolesan Sa?l???, Ya?am Tarz?, Ölçek Geli?tirme, Fiziksel Aktivite

Yazarlar

Yurt, S., Y?ld?z, A.

Amaç

Bu ölçe?in temel amac?, adolesan dönemdeki bireylerin beslenme ve egzersiz ile ili?kili davran??lar?n? bilimsel ve sistematik yöntemlerle ölçebilecek geçerli ve güvenilir bir enstrüman olu?turmakt?r. Özellikle ergenlik döneminin getirdi?i h?zl? fiziksel ve sosyal de?i?imler göz önüne al?nd???nda, bu davran??lar?n do?ru bir ?ekilde tespiti, etkili sa?l?k müdahalelerinin planlanmas? için hayati önem ta??maktad?r.

Ölçek, gençlerin riskli veya koruyucu sa?l?k davran??lar?n? belirleyerek, e?itim programlar?n?n ve halk sa?l??? stratejilerinin bu spesifik davran??sal alanlara odaklanmas?na yard?mc? olmay? amaçlamaktad?r. Bu sayede, gelecekteki kronik hastal?k risklerinin azalt?lmas? hedeflenmektedir.

Yap?

Ölçek, iki temel psikolojik yap?y? ölçmektedir: **Beslenme Davran??lar?** ve **Egzersiz Davran??lar?**. Bu yap?lar, bireyin günlük ya?am?nda bilinçli veya bilinçsiz olarak sergiledi?i, sa?l??? etkileyen al??kanl?klar bütününü temsil eder. Ölçek, sadece bilgi düzeyini de?il, fiili uygulama düzeyini ve davran??sal e?ilimleri de?erlendirir.

Ölçülen davran??sal yap?lar aras?nda sa?l?ks?z yiyecek tüketimi s?kl???, ö?ün atlama al??kanl?klar?, meyve/sebze tüketim düzeyi, haftal?k fiziksel aktivite süresi ve sedanter (hareketsiz) davran??lar gibi alt boyutlar yer almaktad?r. Bu alt boyutlar, adolesan sa?l??? ve

ARABPSYCHOLOGY.COM

ya?am tarz? kalitesini do?rudan etkileyen faktörlerdir.

Geçerlik

Ölçe?in geli?tirme çal??mas?nda, ölçüm arac?n?n hedeflenen yap?y? gerçekten ölçüp ölçmedi?ini belirlemek amac?yla kapsaml? geçerlik analizleri yap?lm??t?r. Çal??man?n ba?l???, ölçe?in geli?tirilmesi sürecinde **geçerlilik** çal??malar?n?n yürütüldü?ünü aç?kça belirtmektedir.

Genellikle bu tür geli?tirme çal??malar?nda **Kapsam Geçerli?i** (uzman görü?leri ile) ve **Yap? Geçerli?i** (faktör analizi ile) incelenir. Yap? Geçerli?i, ölçek maddelerinin teorik olarak belirlenen beslenme ve egzersiz davran??lar? yap?lar?na uygun ?ekilde gruplan?p gruplanmad???n? ortaya koymaktad?r.

Güvenirlik

Ölçe?in tutarl?l???n? ve kararl?l???n? de?erlendirmek için güvenirlik çal??malar? yap?lm??t?r. Geli?tirme makalesinde, iç tutarl?l?k katsay?s? (Cronbach Alfa de?eri) mutlaka rapor edilmi?tir. Yüksek bir Cronbach Alfa de?eri, ölçek maddelerinin ayn? yap?y? tutarl? bir ?ekilde ölçtü?ünü gösterir.

Ayr?ca, ölçe?in zaman içinde kararl?l???n? test etmek amac?yla **Test-Tekrar Test Güvenirli?i** yönteminin de kullan?lm?? olmas? muhtemeldir. Bu, gençlerin davran??lar?n?n k?sa bir süre zarf?nda de?i?medi?i varsay?m? alt?nda, ayn? bireylere uygulanan test sonuçlar?n?n korelasyonunu incelemeyi içerir.

Faktör Analizi

Ölçe?in yap? geçerli?ini sa?lamak ve temel boyutlar?n? belirlemek için **Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA)** kullan?lm??t?r. Bu analiz, ba?lang?çta olu?turulan madde havuzunun kaç temel faktör (boyut) alt?nda topland???n? belirlemi?tir. Beslenme-Egzersiz Davran??lar? Ölçe?i'nin iki ana yap?ya (Beslenme ve Egzersiz) ayr?ld??? beklenmektedir.

Faktör yükleri, özde?erler ve aç?klanan varyans oranlar?, ölçe?in faktör yap?s?n?n ne kadar güçlü oldu?unu gösteren temel istatistiklerdir. Bu analizler, ölçe?in nihai formunun ve madde say?s?n?n belirlenmesinde kritik rol oynam??t?r.

Enstrüman

Test Türü: Ölçek Geli?tirme (Davran??sal De?erlendirme Ölçe?i)

Format: Derecelendirme format? (Ölçek derecelendirmesi kaynakta belirtilmemi? olsa da,

ARABPSYCHOLOGY.COM

genellikle Likert tipi bir format kullan?l?r.)

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Adolesanlar (Ergenler)

Ya? Grubu: Ergenlik dönemi (Genellikle 12-18 ya? aral???)

Popülasyon Detaylar?: Çal??ma, Türkiye'deki çe?itli okullarda ö?renim gören adolesanlar üzerinde yürütülmü?tür.

Test Metodolojisi: Öz bildirimli davran?? de?erlendirme arac?. Kat?l?mc?lar, kendi beslenme ve egzersiz al??kanl?klar? hakk?ndaki maddelere yan?t verirler.

Anahtar Kelimeler

Sa?l?k Davran??lar?, Güvenirlik, Geçerlik, Faktör Analizi, Gençlik, Koruyucu Hekimlik

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Kaynakta belirtilmemi?tir.

Ba?lant?l? Kurum E-posta Adresleri: Sorumlu yazar?n e-posta adresi: seheryurt@maltepe.edu.tr

Yaz??ma Adresi: Maltepe Üniversitesi (Sorumlu yazar?n kurumu temel al?nm??t?r).

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Test Y?l?: 2016

?zinler ve Ücret: Ölçek, akademik ve ticari olmayan ara?t?rmalar için genellikle sorumlu yazar (Seher YURT) ile ileti?ime geçilerek izin al?nmas? ko?uluyla kullan?labilir. Kullan?m ücreti bilgisi kaynakta belirtilmemi?tir.

Ölçe?in orijinal makalesi ve detayl? bilgileri Türkiye Klinikleri web sitesinde mevcuttur.

Kaynaklar

Yurt, S. ve Y?ld?z, A. (2016). Adolesanlar için beslenme egzersiz davran??lar?n? de?erlendirme ölçüm arac?n?n geli?tirilmesi, geçerlili?i ve güvenilirli?i. *Türkiye Klinikleri Journal of Public Health Nurs-Special Topics, 2*(1), 19-25.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Ölçe?in orijinal PDF dosyas?na buradan ula??labilir: beslenme-egzersiz-davranislari-olcegi-toad.pdf

Beslenme-Egzersiz Davran??lar? Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: Ölçek maddeleri, orijinal kaynak içerikte sa?lanmam??t?r. Bu nedenle maddeler buraya eklenememi?tir.

ARABPSYCHOLOGY.COM