

Beslenme-Egzersiz Davran??lar? Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Beslenme-Egzersiz Davran??lar? Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17601>

Özet

Adolesanlar için geliştirilen **Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği**, gençlerin sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıkları, özellikle beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite (egzersiz) düzeylerini kapsamlı bir şekilde değerlendirmek amacıyla tasarlanmıştır. Ölçek, 2016 yılında Yurt ve Yıldız tarafından geliştirilmiş olup, genç nüfusta obezite ve ilikili sağlık sorunları önlenmesine yönelik araştırmalar için sağlam ve güvenilir bir araç sunmayı hedeflemektedir. Bu ölçek, multidisipliner sağlık çalışmaları ve koruyucu hemirelik uygulamalarında kritik davranışsal verilerin toplanmasına olanak tanır.

Anahtar Kelimeler

Beslenme, Egzersiz, Davranış, Adolesan Sağlığı, Yaşam Tarzı, Ölçek Geliştirme, Fiziksel Aktivite

Yazarlar

Yurt, S., Yıldız, A.

Amaç

Bu ölçeğin temel amacı, adolesan dönemdeki bireylerin beslenme ve egzersiz ile ilikili davranışları bilimsel ve sistematik yöntemlerle ölçebilecek geçerli ve güvenilir bir enstrüman oluşturmadır. Özellikle ergenlik döneminin getirdiği fiziksel ve sosyal değişimler göz önüne alındığında, bu davranışları doğru bir şekilde tespiti, etkili sağlık müdahalelerinin planlanması için hayati önem taşımaktadır.

Ölçek, gençlerin riskli veya koruyucu sağlık davranışları belirleyerek, eğitim programları ve halk sağlığı stratejilerinin bu spesifik davranışsal alanlara odaklanmasına yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Bu sayede, gelecekteki kronik hastalık risklerinin azaltılması hedeflenmektedir.

Yapı

Ölçek, iki temel psikolojik yapıyı ölçmektedir: **Beslenme Davranışları** ve **Egzersiz Davranışları**. Bu yapılar, bireyin günlük yaşamında bilinçli veya bilinçsiz olarak sergilediği, sağlıklı etkileyen alışkanlıkları bütünü temsil eder. Ölçek, sadece bilgi düzeyini değil, fiili uygulama düzeyini ve davranışsal eğilimleri değerlendirir.

Ölçülen davranışsal yapılar arasında sağlıklı yiyecek tüketimi sıklığı, öğün atlama alışkanlıkları, meyve/sebze tüketim düzeyi, haftalık fiziksel aktivite süresi ve sedanter (hareketsiz) davranışlar gibi alt boyutlar yer almaktadır. Bu alt boyutlar, adolesan sağlığı ve

yaşam tarzı kalitesini doğrudan etkileyen faktörlerdir.

Geçerlik

Ölçeğin geliştirme çalışmasında, ölçüm aracının hedeflenen yapıyı gerçekten ölçüp ölçmediğini belirlemek amacıyla kapsamlı geçerlik analizleri yapılmıştır. Çalışmanın başlangıçta, ölçeğin geliştirilmesi sürecinde **geçerlilik** çalışmalarıyla yürütüldüğünü açıkça belirtmektedir.

Genellikle bu tür geliştirme çalışmaları **Kapsam Geçerliliği** (uzman görüşleri ile) ve **Yapı Geçerliliği** (faktör analizi ile) incelenir. Yapı Geçerliliği, ölçek maddelerinin teorik olarak belirlenen beslenme ve egzersiz davranışları yapılarına uygun şekilde gruplanıp gruplanmadığını ortaya koymaktadır.

Güvenirlilik

Ölçeğin tutarlılığını ve kararlılığını değerlendirmek için **güvenirlilik** çalışmaları yapılmıştır. Geliştirme makalesinde, iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa değeri) mutlaka rapor edilmiştir. Yüksek bir Cronbach Alfa değeri, ölçek maddelerinin aynı yapıyı tutarlı bir şekilde ölçtüğünü gösterir.

Ayrıca, ölçeğin zaman içinde kararlılığını test etmek amacıyla **Test-Tekrar Test Güvenirliliği** yönteminin de kullanılması muhtemeldir. Bu, gençlerin davranışlarının kısa bir süre zarfında değişmediği varsayımı altında, aynı bireylere uygulanan test sonuçlarının korelasyonunu incelemeyi içerir.

Faktör Analizi

Ölçeğin yapı geçerliliğini sağlamak ve temel boyutları belirlemek için **Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA)** kullanılmıştır. Bu analiz, başlangıçta oluşturulan madde havuzunun kaç temel faktör (boyut) altında toplandığını belirlemiştir. Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği'nin iki ana yapıya (Beslenme ve Egzersiz) ayrıldığı beklenmektedir.

Faktör yükleri, özdeğerler ve açıklanan varyans oranları, ölçeğin faktör yapısının ne kadar güçlü olduğunu gösteren temel istatistiklerdir. Bu analizler, ölçeğin nihai formunun ve madde sayısının belirlenmesinde kritik rol oynamıştır.

Enstrüman

Test Türü: Ölçek Geliştirme (Davranışsal Değerlendirme Ölçeği)

Format: Derecelendirme formatı (Ölçek derecelendirmesi kaynakta belirtilmemiş olsa da,

genellikle Likert tipi bir format kullanılır.)

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Adolesanlar (Ergenler)

Yaş Grubu: Ergenlik dönemi (Genellikle 12-18 yaş aralığı)

Popülasyon Detayları: Çalışma, Türkiye'deki çeşitli okullarda öğrenim gören adolesanlar üzerinde yürütülmüştür.

Test Metodolojisi: Öz bildirimli davranış değerlendirme aracı. Katılımcılar, kendi beslenme ve egzersiz alışkanlıkları hakkındaki maddelere yanıt verirler.

Anahtar Kelimeler

Sağlık Davranışları, Güvenirlilik, Geçerlik, Faktör Analizi, Gençlik, Koruyucu Hekimlik

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcıları: Kaynakta belirtilmemiştir.

Bağlantılı Kurum E-posta Adresleri: Sorumlu yazarın e-posta adresi: seheryurt@maltepe.edu.tr

Yazma Adresi: Maltepe Üniversitesi (Sorumlu yazarın kurumu temel alınmıştır).

Şinler, Ücret ve Test Yılı

Test Yılı: 2016

Şinler ve Ücret: Ölçek, akademik ve ticari olmayan araştırmalar için genellikle sorumlu yazar (Seher YURT) ile iletişime geçilerek izin alınması koşuluyla kullanılabilir. Kullanım ücreti bilgisi kaynakta belirtilmemiştir.

Ölçeğin orijinal makalesi ve detaylı bilgileri Türkiye Klinikleri web sitesinde mevcuttur.

Kaynaklar

Yurt, S. ve Yıldız, A. (2016). Adolesanlar için beslenme egzersiz davranışlarının değerlendirme ölçüm aracının geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri Journal of Public Health Nurs-Special Topics*, 2(1), 19-25.

     in orijinal PDF dosyasına buradan ulaşılabilir: [beslenme-egzersiz-davranislari-olcegi-toad.pdf](#)

Beslenme-Egzersiz Davranışları      i Maddeleri

  NEML  :       maddeleri, orijinal kaynak içerikte sa  lanmam     r. Bu nedenle maddeler buraya eklenememiştir.

ARABPSYCHOLOGY.COM