

Diyet Memnuniyet Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Diyet Memnuniyet Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=20039>

Özet

Diyet Memnuniyet Ölçeği (DMÖ), bireylerin uygulamakta oldukları **diyet** programlarına yönelik algıladıkları genel memnuniyet, adaptasyon kolaylığı ve sürdürülebilirlik düzeylerini ölçmek amacıyla Türk kültürü için geliştirilmiş psikometrik bir araçtır. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması 2021 yılında Eskici ve Karahan-Yılmaz tarafından yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, ölçek dokuz maddeden oluşan tek faktörlü bir yapıya sahiptir ve son derece yüksek düzeyde iç tutarlılık (Cronbach Alfa: 0.902) sergilemektedir. DMÖ, diyetin pratik uygulanabilirliği, ekonomik uygunluğu ve bireyin fiziksel iyilik hali üzerindeki etkilerini bütüncül olarak değerlendirmeyi hedefler.

Anahtar Kelimeler

Diyet memnuniyeti, psikometrik araç, ölçek geliştirme, geçerlik, güvenirlik, **Cronbach alfa**, diyet uyumu.

Yazarlar

Günay ESKİCİ, S. Karahan-Yılmaz

Amaç

Diyet Memnuniyet Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin mevcut diyet programlarına veya beslenme düzenlerine karşı hissettikleri genel memnuniyet seviyesini, programa uyum kolaylığı ve uzun vadeli sürdürülebilirlik potansiyelini nesnel olarak değerlendirmektir. Bu ölçek, beslenme davranışları ve halk sağlığı alanlarında, uygulanan diyet programlarının birey üzerindeki öznel etkisini ve etkinliğini ölçmek için güvenilir bir araç sunmaktadır.

Yapı

Ölçek, bireyin uyguladığı beslenme planına karşı geliştirdiği öznel tatmin seviyesi olan **diyet memnuniyeti** yapısını ölçmektedir. Bu yapı, sadece fizyolojik veya biyolojik sonuçlardan (kilo kaybı gibi) ziyade, diyetin günlük yaşam entegrasyonu, yiyecek çeşitliliği, hazırlık kolaylığı, ekonomik uygunluk ve bireyin genel fiziksel ve duygusal durumu gibi çok boyutlu öznel deneyimlere odaklanır. DMÖ, diyetin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirerek, diyetin başarı göstergelerini genişletmektedir.

Geçerlik

Ölçeğin faktöriyel yapısını ve yapı geçerliğini belirlemek amacıyla toplanan veriler üzerinde **Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA)** uygulanmıştır. İlk analizde, 1 numaralı maddenin faktör

yükünün 0.30 değerinden düşük oldu?u tespit edilmi? ve bu madde ölçekten ç?kar?lm??t?r. Kalan maddelerle ikinci kez gerçekleştirilen AFA sonucunda, tüm maddelerin faktör yüklerinin kabul edilebilir e?ik olan 0.30 değerinden yüksek oldu?u gözlenmi?tir.

Maddelerin faktör yükleri 0.505 ile 0.894 arasında de?i?mektedir, bu da maddelerin ölçülen yapıyı güçlü bir şekilde temsil etti?ini göstermektedir. Ayrıca, madde toplam korelasyonlar? da 0.30 değerinden yüksek bulunmu? olup, bu de?erler 0.422 ile 0.847 aral???ndadır. Bu bulgular, ölçeğin maddelerinin iç tutarlı??? ve yapısal geçerli?ini desteklemektedir.

Güvenirlik

Diyet Memnuniyet Ölçeği'nin Türkçe formunun güvenilirlik analizleri, iç tutarlılık katsayısı olan **Cronbach Alpha** kullanılarak hesaplanm??t?r. Dokuz maddelik nihai ölçek için elde edilen Cronbach Alpha katsayısı 0.902 olarak rapor edilmi?tir. Bu de?er, ölçeğin son derece yüksek düzeyde bir iç tutarlılığa sahip oldu?unu göstermektedir.

Araştırmacılar, elde edilen 0.902 değerindeki Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayısı'nı, orijinal ölçek formuna göre daha yüksek oldu?unu tespit etmi?lerdir. Bu sonuç, Diyet Memnuniyet Ölçeği'nin Türkçe formunun güvenilir ve tutarlı ölçümler sağladığını bilimsel olarak kanıtlamaktadır.

Faktör Analizi

Ölçeğin faktöriyel yapısını netleştirmek amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) kullanılm??t?r. Analiz süreci iki aşamalı olarak ilerlemiştir. İlk aşamada, bir maddenin faktör yükünün (0.30 e?isinin altında olması nedeniyle) dü?üklüğü saptanm?? ve bu madde yapıdan ç?kar?lm??t?r. İkinci aşamada, kalan dokuz madde ile yapılan analizler, ölçeğin tek boyutlu bir yapıyı temsil etti?ini göstermiştir.

Bu nihai yapıda, tüm maddelerin faktör yükleri 0.505 ile 0.894 arasında de?i?mekte olup, bu yüksek faktör yükleri, maddelerin ölçülmek istenen tek bir temel yapıya güçlü bir şekilde bağlı oldu?unu ve ölçeğin yapısal bütünlüğünün sağlandığını doğrulamaktadır.

Araç

Test Türü: Geliştirme

Format: 9 maddeden oluşan, tek boyutlu bir ölçektir.

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Diyet programı uygulayan veya beslenme düzenini de?iştiren bireyler.

Ya? Grubu: Spesifik bir ya? aral??? belirtilmemiştir; genellikle yeti?kin popölasyon üzerinde uygulanır.

Popölasyon Detaylar?: Geçerlik ve güvenilirlik çal??mas?, diyet uygulayan bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Test Metodolojisi: Ölçek, 5 seçenekli **Likert tipi** derecelendirme kullanmaktadır. Puanlama sistemi a?a??daki gibidir:

Kesinlikle katılmıyorum

Katılmıyorum

Karasızım

Katılıyorum

Kesinlikle katılıyorum

Anahtar Kelimeler

Beslenme, diyet uyumu, memnuniyet, psikometri, AFA, faktör yükü, ya?am kalitesi.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcısı: Belirtilmemiştir.

Kurum E-posta Adresleri: gunayeskici@comu.edu.tr

Yazma Adresi: Sorumlu yazar Günay ESKİCİ'dir.

İzinler, Ücret ve Test Yılı

Diyet Memnuniyet Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çal??mas? 2021 yılında yayınlanmıştır. Ölçeğin ticari olmayan akademik ve ara?tırma amaçlı kullanımı genellikle ücretsizdir; ancak resmi izinler, telif hakları ve potansiyel ücretler hakkında kesin bilgi almak için sorumlu yazar Günay ESKİCİ ile e-posta yoluyla iletişime geçilmesi önerilir.

Kaynaklar

Eskici, G., ve Karahan-Yılmaz, S. (2021). Diyet Memnuniyet Ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çal??mas?. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Ankara Health Sciences)* 10(1), 35-45. doi: 10.46971/ausbid.875393

Makalenin tam metnine Dergipark üzerinden ulaşılabilir: dergipark.org.tr

Ölçeğin orijinal PDF dosyası burada indirilebilir: [diyet-memnuniyet-olcegi-toad.pdf](#)

Diyet Memnuniyet Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmuş olup, hiçbir şekilde değiştirilmemiştir.

Diyetimde yasaklı olan yiyeceklere istek duyuyorum.

Yemek hazırlamak kolaydır.

Bu diyeti evde uygulamak kolaydır.

Bu diyeti ev dışında uygulamak kolaydır.

Bu diyet bana yediklerimden zevk almamda yeterli çeşitlilik sunar.

Bu diyet benim bütçeme uygundur.

Bu diyeti uygularken kendimi fiziksel olarak iyi hissediyorum.

Bu diyetin benim (durumum)* üzerindeki etkisinden memnunum.

Bu diyeti ömür boyu uygulayabilirim.