

Diyet Özyeterlik ?nançlar? Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Diyet Özyeterlik ?nançlar? Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=20041>

Özet

Diyet Özyeterlik ?nançlar? Ölçe?i (DÖ?Ö), 2014 y?l?nda Duygu Yüksel taraf?ndan yüksek lisans tezi kapsam?nda geli?tirilmif? öz bildirim tipi bir psikometrik araçtır. Bu ölçek, bireylerin özellikle zorlayıcı sosyal, duygusal veya çevresel ko?ullar alt?nda diyet programlarına sadık kalma ve sağlıklı beslenme davran?mların? sürdürme yeteneklerine yönelik inançların? de?erlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, **sa?lık psikolojisi** alanında, tedavi motivasyonu ve diyet davran?mlar? aras?ndaki ili?kiyi incelemek üzere tasarlanmıştır. Geli?tirme çalışması, ölçeğin psikometrik özelliklerini ortaya koyarak, kilo yönetimi ve beslenme araştırmaları için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı sunmayı hedeflemiştir.

Anahtar Kelimeler

Diyet, **Öz Yeterlik**, Beslenme Davran?mlar?, Tedavi Motivasyonu, Sa?lık Psikolojisi, Ölçek Geli?tirme, Kilo Yönetimi.

Yazarlar

Duygu Yüksel

Amaç

Ölçeğin temel amacı, bireylerin diyet hedeflerine ulaşma ve bu hedefleri sürdürme konusunda kendilerini ne kadar yetkin hissettiklerini ölçmektir. **Diyet** sürecinde karşılaşılan yaygın engeller (örneğin, stresli durumlar, sosyal yemekler, cansızlık) karşısında bireyin gösterdiği direnç ve motivasyonu belirleyen **öz yeterlik** düzeyini nicel olarak ifade etmek hedeflenmiştir.

Bu araç, klinik uygulamacılara, danışanların diyet programlarına uyum sağlamakta zorlandıkları spesifik alanları tespit etme imkanı sunar. Araştırmacılar için ise, diyet başarısının öngören bilişsel ve motivasyonel faktörleri derinlemesine incelemek üzere standartlaştırılmış bir ölçüm sağlar.

Yapı

Diyet Özyeterlik ?nançlar? Ölçe?i, **Albert Bandura**'nın Sosyal Bilişsel Kuramı'na dayanan ve merkezi bir kavram olan **öz yeterlik** yapısının ölçümüdür. Öz yeterlik, bireyin belirli bir eylemi başarıyla gerçekleştireme kapasitesine dair yargıdır. Bu bağlamda, ölçek spesifik olarak diyet davran?mlarına odaklanmıştır.

Ölçek, diyet bağlamındaki üç ana zorluk alanına yönelik inançları değerlendirir: 1) Duygusal Yeme Durumları (stres, depresyon, cansızlık alt?nda diyet sürdürme), 2) Sosyal ve Çevresel

Araç

Test Type: Geli?tirme (Development)

Format: Derecelendirme Ölçe?i (Tipik olarak Likert format?nda, bireyin yetkinlik inanc?n? derecelendirmesi istenir.)

Language Available: Türkçe

Population Group: Yeti?kinler, Kilo Yönetimi veya Diyet Tedavisi Gören Bireyler

Age Group: Genellikle 18 ya? ve üzeri yeti?kinler

Population Details: Ölçek, sa?l?kl? beslenme al??kanl?klar? edinme veya sürdürme hedefi olan genel veya klinik popülasyonlarda kullan?labılır.

Test Methodology: Öz Bildirim Ölçe?i. Kat?l?mc?lar, çe?itli diyetle ilgili senaryolar alt?nda kendi yetkinliklerini de?erlendirirler.

Anahtar Kelimeler

Öz Yeterlik ?nanc?, Kilo Verme, Diyet Davran??lar?, Psikolojik De?erlendirme, Diyet Motivasyonu.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Bilinmiyor

Affiliation Email addresses: duyguyuksel84@gmail.com

Correspondence Address: Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi Kapsam?nda)

?zinler, Ücret ve Test Y?I?

Test Y?I?: 2014

?zinler ve Kullan?m: Ölçek, bir yüksek lisans tezi kapsam?nda geli?tirilm?tir. Akademik ve ticari olmayan ara?t?rma amaçl? kullan?m için izinler, sorumlu yazar Duygu Yüksel ile do?rudan ileti?ime geçilerek al?nmal?dır. Kullan?m ko?ullar? yazar?n inisiyatifindedir.

Ücret: Akademik kullan?m için genellikle bir ücrete tabi de?ildir, ancak bu durum yazar?n güncel politikalar?na ba?l?dır.

Bu ölçeğin orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: [diyet-ozyeterlik-inanclari-olcegi-toad.pdf](#)

Kaynaklar

Yüksel, D. (2014). *Sağlık psikolojisinde tedavi motivasyonu açısından diyet davranışlar: Diyet Özyeterlik İnançlar Ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Diyet Özyeterlik İnançlar Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Orijinal kaynak içeriğinde ölçek maddeleri (soru listesi) sunulmamıştır. Bu nedenle, maddelerin tam listesi bu akademik girişte yer almamaktadır. Maddelere erişim için yazarın tezi incelenmelidir.

ARABPSYCHOLOGY.COM