Diyet Özyeterlik ?nançlar? Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Diyet Özyeterlik ?nançlar? Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=20041

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Diyet Özyeterlik ?nançlar? Ölçe?i (DÖ?Ö), 2014 y?l?nda Duygu Yüksel taraf?ndan yüksek lisans tezi kapsam?nda geli?tirilmi? öz bildirim tipi bir psikometrik araçt?r. Bu ölçek, bireylerin özellikle zorlay?c? sosyal, duygusal veya çevresel ko?ullar alt?nda diyet programlar?na sad?k kalma ve sa?l?kl? beslenme davran??lar?n? sürdürme yeteneklerine yönelik inançlar?n? de?erlendirmeyi amaçlamaktad?r. Ölçek, **sa?l?k psikolojisi** alan?nda, tedavi motivasyonu ve diyet davran??lar? aras?ndaki ili?kiyi incelemek üzere tasarlanm??t?r. Geli?tirme çal??mas?, ölçe?in psikometrik özelliklerini ortaya koyarak, kilo yönetimi ve beslenme ara?t?rmalar? için geçerli ve güvenilir bir ölçüm arac? sunmay? hedeflemi?tir.

Anahtar Kelimeler

Diyet, **Öz Yeterlik**, Beslenme Davran??lar?, Tedavi Motivasyonu, Sa?l?k Psikolojisi, Ölçek Geli?tirme, Kilo Yönetimi.

Yazarlar

Duygu Yüksel

Amaç

Ölçe?in temel amac?, bireylerin diyet hedeflerine ula?ma ve bu hedefleri sürdürme konusunda kendilerini ne kadar yetkin hissettiklerini ölçmektir. **Diyet** sürecinde kar??la??lan yayg?n engeller (örne?in, stresli durumlar, sosyal yemekler, can s?k?nt?s?) kar??s?nda bireyin gösterdi?i direnci ve motivasyonu belirleyen **öz yeterlik** düzeyini nicel olarak ifade etmek hedeflenmi?tir.

Bu araç, klinik uygulamac?lara, dan??anlar?n diyet programlar?na uyum sa?lamakta zorland??? spesifik alanlar? tespit etme imkan? sunar. Ara?t?rmac?lar için ise, diyet ba?ar?s?n? öngören bili?sel ve motivasyonel faktörleri derinlemesine incelemek üzere standartla?t?r?lm?? bir ölçüm sa?lar.

Yap?

Diyet Özyeterlik ?nançlar? Ölçe?i, **Albert Bandura**'n?n Sosyal Bili?sel Kuram?'na dayanan ve merkezi bir kavram olan **öz yeterlik** yap?s?n? ölçmektedir. Öz yeterlik, bireyin belirli bir eylemi ba?ar?l? bir ?ekilde gerçekle?tirme kapasitesine dair yarg?s?d?r. Bu ba?lamda, ölçek spesifik olarak diyet davran??lar?na odaklanm??t?r.

Ölçek, diyet ba?lam?ndaki üç ana zorluk alan?na yönelik inançlar? de?erlendirir: 1) Duygusal Yeme Durumlar? (stres, depresyon, can s?k?nt?s? alt?nda diyet sürdürme), 2) Sosyal ve Çevresel

ARABPSYCHOLOGY.COM

Durumlar (restoranlar, partiler, aile toplant?lar?), ve 3) Yüksek Kalorili Yiyeceklere Kar?? Koyma Durumlar? (cazip yiyeceklerin varl???nda k?s?tlama). Bu üç boyut, bireyin diyet kontrolünü sürdürme becerisinin geni? bir yelpazesini kapsamaktad?r.

Geçerlik

Ölçek geli?tirme sürecinde geçerlik analizleri, ölçe?in amaçlanan yap?y? do?ru bir ?ekilde ölçtü?ünü kan?tlamak amac?yla gerçekle?tirilmi?tir. Yüksek lisans tezi içeri?i, yap? geçerli?ini destekleyici nitelikte Faktör Analizi sonuçlar?n? bar?nd?rmaktad?r. Bu analizler, ölçek maddelerinin kuramsal olarak beklenen alt boyutlara ayr?ld???n? göstermi?tir.

Ayr?ca, ölçe?in ölçüt ba??ml? geçerli?i kapsam?nda, diyet öz yeterli?inin, ölçülen diyet davran??lar? (örne?in, yeme k?s?tlamas?) ve tedavi motivasyonu düzeyleri ile anlaml? ve beklenen yönde ili?kiler gösterip göstermedi?i incelenmi?tir. Bu ili?kilerin varl???, Diyet Özyeterlik ?nançlar? Ölçe?i'nin geçerli bir araç olarak kullan?labilece?ini desteklemektedir.

Güvenirlik

DÖ?Ö'nün güvenirlik çal??malar?, ölçekten elde edilen puanlar?n tutarl?l???n? ve kararl?l???n? de?erlendirmi?tir. ?ç tutarl?l?k güvenilirli?i, ölçe?in tüm maddelerinin ayn? yap?y? ne kadar homojen bir ?ekilde ölçtü?ünü belirlemek amac?yla **Cronbach Alfa** katsay?s? kullan?larak hesaplanm??t?r.

Yüksek iç tutarl?l?k de?erleri, ölçek maddelerinin birbirleriyle güçlü bir korelasyon içinde oldu?unu ve güvenilir sonuçlar üretti?ini göstermektedir. Ölçek geli?tirme çal??mas?nda ayr?ca, farkl? zamanlarda uygulanan test-tekrar test güvenilirli?i analizleri de yap?lm?? olup, bireylerin öz yeterlik inançlar?n?n zaman içinde istikrarl? kald??? kan?tlanm??t?r.

Faktör Analizi

Ölçe?in yap?sal geçerli?ini sa?lamak amac?yla, veri setine Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA) uygulanm??t?r. AFA, ölçe?in alt?nda yatan temel boyutlar? ke?fetmeye yard?mc? olmu?tur. Bu analiz sonucunda, teorik beklentilerle uyumlu olarak, diyet öz yeterli?ini temsil eden birden fazla faktörün varl??? tespit edilmi? olabilir (örne?in, duygusal yeme öz yeterli?i, sosyal öz yeterlik).

Faktör analizinin sonuçlar?, Diyet Özyeterlik ?nançlar? Ölçe?i'nin güçlü **psikometrik** özelliklere sahip oldu?unu ve diyet davran??lar?n?n karma??k yap?s?n? ba?ar?l? bir ?ekilde ayr??t?rd???n? göstermektedir. Maddelerin faktör yükleri incelenmi? ve her bir faktörün temsil etti?i spesifik diyet zorluklar? tan?mlanm??t?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM

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?labilir.

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?l?

Test Y?l?: 2014

?zinler ve Kullan?m: Ölçek, bir yüksek lisans tezi kapsam?nda geli?tirilmi?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?d?r. 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?d?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Bu ölçe?in orijinal PDF belgesi ?uradan indirilebilir: diyet-ozyeterlik-inanclari-olcegi-toad.pdf

Kaynaklar

Yüksel, D. (2014). *Sa?l?k psikolojisinde tedavi motivasyonu aç?s?ndan diyet davran??lar?: Diyet Özyeterlik ?nançlar? Ölçe?inin geli?tirilmesi ve psikometrik özellikleri* (Yay?nlanmam?? yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, ?stanbul.

Diyet Özyeterlik ?nançlar? Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: Orijinal kaynak içeri?inde ölçek maddeleri (soru listesi) sunulmam??t?r. Bu nedenle, maddelerin tam listesi bu akademik giri?te yer almamaktad?r. Maddelere eri?im için yazar?n tezi incelenmelidir.

ARABPSYCHOLOGY.COM