

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBTO)

Healthy Eating Attitude Scale

Ad Soyad / Kod:	Tarih:/...../.....
Yaş: Cinsiyet: ☐ Kadın ☐ Erkek	Eğitim:

YÖNERGE

Aşağıdaki ifadeleri okuyunuz ve size en uygun seçeneği (X) ile işaretleyiniz.

1**2****3****4****5**

No	İfade	1	2	3	4	5
1.	Besin değerlerini bilmek önemlidir	☐	☐	☐	☐	☐
2.	Ürün etiketlerindeki besin bilgilerini okurum	☐	☐	☐	☐	☐
3.	Hangi yiyeceklerin sağlıklı olduğunu bilirim	☐	☐	☐	☐	☐
4.	Vitamin ve mineral alımına dikkat ederim	☐	☐	☐	☐	☐
5.	Beslenme konusunda bilgimi artırmaya çalışırım	☐	☐	☐	☐	☐
6.	Kalori hesabı yapmaya özen gösteririm	☐	☐	☐	☐	☐
7.	Sağlıklı beslenmenin önemli olduğuna inanırım	☐	☐	☐	☐	☐
8.	Sağlıklı yemek yemek beni mutlu eder	☐	☐	☐	☐	☐
9.	Sağlıklı beslenme yaşam kalitemi artırır	☐	☐	☐	☐	☐
10.	Sağlıksız yemek yiyince kendimi kötü hissederim	☐	☐	☐	☐	☐
11.	Sağlıklı beslenme konusunda motivasyonum yüksektir	☐	☐	☐	☐	☐
12.	Günlük meyve ve sebze tüketimine önem veririm	☐	☐	☐	☐	☐
13.	Şu içmeye dikkat ederim	☐	☐	☐	☐	☐
14.	Öğünlerimi düzenli yerim	☐	☐	☐	☐	☐
15.	Ev yapımı yemekleri tercih ederim	☐	☐	☐	☐	☐
16.	Dengeli beslenmeye özen gösteririm	☐	☐	☐	☐	☐
17.	Hazır gıda tüketirim	☐	☐	☐	☐	☐
18.	Fast food tercih ederim	☐	☐	☐	☐	☐
19.	Aşırı şekerli yiyecekler tüketirim	☐	☐	☐	☐	☐
20.	Öğün atlarım	☐	☐	☐	☐	☐
21.	Gece geç saatlerde atıştırma yaparım	☐	☐	☐	☐	☐

PUANLAMA VE HESAPLAMA KILAVUZU

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBTO)

1. Ölçek Genel Bilgileri

Ölçek Tipi	Likert (5'li)	Madde Sayısı	21
Alt Boyut	4	Puanlama	Ortalama Puan
Cronbach α	0,830	Hedef Kitle	Yetişkinler
Cevap Seçenekleri	1, 2, 3, 4, 5	Puan Aralığı	1,00 – 5,00

2. Ters Kodlanan Maddeler

Ters maddeler: M17, M18, M19, M20, M21**Formül:** Ters puan = (en küçük + en büyük seçenek değeri) – verilen puan = 6 – verilen puan

Verilen	1	2	3	4	5
Ters	5	4	3	2	1

Seçenek değerleri kaynakta belirtilmediği için 1-5 kabul edilmiştir; ölçeğiniz 0'dan başlıyorsa ters puan = 4 – verilen puan olur.

3. Alt Boyutlar ve Madde Dağılımı

Alt Boyut	Maddeler	Madde	Puanlama	α
Beslenme Bilgisi	1, 2, 3, 4, 5, 6	6	Ortalama Puan	0,790
Beslenme Duygusu	7, 8, 9, 10, 11	5	Ortalama Puan	0,810
Olumlu Beslenme	12, 13, 14, 15, 16	5	Ortalama Puan	0,780
Kötü Beslenme	17, 18, 19, 20, 21 (ters: 17, 18, 19, 20, 21)	5	Ortalama Puan	0,760

4. Hesaplama Adımları

Adım 1: Ters kodlanan maddelerin (M17, M18, M19, M20, M21) puanlarını çevirin: ters puan = 6 – verilen puan.

Adım 2: Her alt boyut için ilgili maddelerin ortalamasını alın (madde dağılımı yukarıdaki tabloda).

Adım 3: Tüm maddelerin (ters çevrilmiş hâlleriyle) puanlarını ortalamasını alarak genel puanı hesaplayın.

Adım 4: Puanları yorumlarken puanlama açıklamasına bakın; aksi belirtilmedikçe yüksek puan ölçülen özelliğin yüksek düzeyde olduğunu gösterir.

Adım 5: Çok sayıda katılımcının puanı için Excel dosyasındaki "Veri Girişi" sayfasını ya da zaferhoca.com.tr/olcek-puan-hesaplayici aracını kullanabilirsiniz.

Kaynak: Tekkurşun Demir, G. & Çiçeklioğlu, M. (2014). Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği geliştirme. Mediterranean Journal of Humanities, 3(2), 135-147.

Bu form bilgilendirme amaçlıdır. Ölçeği araştırmanızda kullanmadan önce özgün kaynağı inceleyin ve gerekiyorsa ölçeği geliştiren/uyarlayan yazar(lar)dan izin alın.

