



Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması

Rabia ACEMİOĞLU^{1*}, Tohit GÜNEŞ²

¹Iğdır Üniversitesi, Tuzluca Meslek Yüksekokulu, Çocuk Gelişimi Programı, 76000, Iğdır

²Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi Bölümü, 55000, Samsun

¹<https://orcid.org/0000-0003-4369-2986>

²<https://orcid.org/0000-0002-9525-7081>

*Sorumlu yazar: racemioglu@gmail.com

Araştırma Makalesi

Makale Tarihçesi:

Geliş tarihi: 12.05.2025

Kabul tarihi: 22.08.2025

Online Yayınlanma: 15.12.2025

Anahtar Kelimeler:

Beslenme

Akran

Ekran

Medya

Öğrenci

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörleri ölçmek üzere geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmektir. Metodolojik desenle yürütülen çalışmada, veri toplama aracı oluşturulmadan önce madde havuzu hazırlanmış ve uzman görüşlerine başvurulmuş maddelerde gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Ölçeğin pilot uygulaması, 2022-2023 eğitim öğretim yılında Iğdır il merkezindeki devlet ortaokullarında öğrenim gören 293 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Faktör analizi sonucunda dört faktörlü ve 18 maddelik bir yapı ortaya konmuş, bu yapı toplam varyansın %54,26'sını açıklamıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek amacıyla 320 öğrenciden elde edilen ikinci veri setiyle doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Güvenirlilik analizleri sonucunda ölçeğin alt boyutlarına ilişkin cronbach's alpha güvenirlilik katsayıları; ekran etkisi alt boyutu için 0,81, medya etkisi alt boyutu için 0,79, aile etkisi alt boyutu için 0,74 ve akran etkisi alt boyutu için 0,64 olarak bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine göre yapılan güvenirlilik analizlerinde ise güvenirlilik katsayıları kız öğrenciler için 0,80, erkek öğrenciler için 0,78'dir. Ayrıca test yarılama yöntemi güvenirlilik analizi sonucunda testin ilk kısmı için iç tutarlılık katsayısı 0,61; ikinci yarısı için ise 0,73 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda geliştirilen ölçeğin, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Determination of Nutritional Habits of Secondary School Students: Validity and Reliability Study

Research Article

Article History:

Received: 12.05.2025

Accepted: 22.08.2025

Published online: 15.12.2025

Keywords:

Nutrition

Peer

Screen

Media

Student

ABSTRACT

The aim of this study is to develop a valid and reliable measurement tool to assess the factors influencing the nutritional habits of middle school students. Designed with a methodological research framework, the study began with the creation of an item pool, followed by expert evaluations, leading to the necessary revisions of the items. The pilot implementation of the scale was carried out with 293 students attending public middle schools in the city center of Iğdır during the 2022-2023 academic year. As a result of factor analysis, a structure consisting of four factors and 18 items was identified, explaining 54.26% of the total variance. To verify construct validity, confirmatory factor analysis was conducted using a second dataset comprising 320 students. As a result of the reliability analyses, the cronbach's alpha coefficients for the sub-dimensions of the scale were found to be 0.81 for the screen influence sub-dimension, 0.79 for the media influence sub-dimension, 0.74 for the family influence sub-dimension, and 0.64 for the peer influence sub-dimension. Reliability coefficients by gender were 0.80 for female students and 0.78 for male students. Additionally, the

split-half reliability method indicated internal consistency coefficients of 0.61 for the first half and 0.73 for the second half. Based on the findings obtained, it was concluded that the developed scale is a valid and reliable measurement tool.

To Cite: Acemioğlu R., Güneş T. Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi* 2025; 8(5): 2405-2419.

1. Giriş

Beslenme, bireylerin yaşam kalitesini ve sağlığını doğrudan etkileyen temel bir yaşam gereksinimidir. Özellikle ortaokul döneminde, beslenme alışkanlıklarının kazanılması, bireyin gelecekteki sağlık durumu üzerinde önemli bir rol oynamaktadır (Kuzay, 2024). Çünkü ortaokul dönemi adölesan (ergenlik) dönemiyle örtüşmektedir (Altay ve ark., 2018). Ergenlik dönemi, bireyin hızla fiziksel ve bilişsel olarak geliştiği, sosyal çevreden yoğun şekilde etkilendiği, öz kimlik gelişiminin temel taşlarının atıldığı bir evredir (Kulaksızoğlu, 2013). Bu dönemde, bireyin sağlıklı bir kimlik geliştirebilmesi ve olumlu alışkanlıklar edinebilmesi için fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişimini destekleyecek çevresel faktörler, özellikle beslenme gibi temel konularda büyük bir önem taşımaktadır (Güdek ve ark., 2016). Bu nedenle, ortaokul öğrencilerinin sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmalarında eğitim kurumlarının, ailelerin ve diğer çevresel faktörlerin rolü büyüktür (Akçay, 2023). Bu faktörlerin başında ise, günümüzde medya, akran grupları, dijital ekranlar ve aile yapısı gibi etmenler, bireylerin beslenme alışkanlıklarını şekillendiren önemli unsurlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Kıbrıs ve Kızılkaya, 2023). Bu unsurların her biri, eğitim perspektifinden değerlendirildiğinde, beslenme alışkanlıklarını geliştirmeye yönelik içerikler sunmaktadır. Örneğin, sağlıksız beslenme alışkanlıkları bilişsel performansta düşüşe yol açarak (Karaca, 2021), eğitim çıktılarına olumsuz yönde etkileyebilir. Bu bağlamda, akademik başarı ve bilinçli farkındalık için sağlıklı beslenme eğitimlerinin önemi tartışılmazdır. Özellikle medya ve dijital ekranlar, öğrencilerin beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkileri nedeniyle, eğitim sürecinde öğrencilere medya okuryazarlığı ve eleştirel düşünme becerilerinin kazandırılmasını zorunlu kılan bir alan olarak değerlendirilmektedir (Livingstone ve Helsper, 2007).

Ortaokul dönemi, çocukların beslenme alışkanlıklarının şekillendiği kritik bir süreçtir (Yılmaz ve Altunkörek, 2020). Medyada beslenme konusundaki bilgilere kolay erişim sağlanması, özellikle öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını etkileme potansiyeline sahiptir (Süar, 2017). Ortaokul öğrencileri, medyayı eğlence, iletişim kurma, bilgiye kolay erişim ve öğrenme amacıyla kullandıkları için medya, öğrenciler arasında popüler bir olgu haline gelmiştir (Taş, 2019). Ergenlik dönemindeki öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun medya aracılığı ile istedikleri zaman internete erişim sağlaması, akademik başarılarını da olumsuz etkilemektedir. (Çırak, 2021). Bu durum, aynı zamanda sağlıksız beslenme alışkanlıklarının yayılmasına zemin hazırlayabilmektedir. Dolayısıyla, öğrencilerin medya aracılığıyla maruz kaldıkları beslenme temalı mesajları doğru bir şekilde değerlendirebilmeleri, medya ve beslenme okuryazarlığının kazandırılmasıyla mümkün olacaktır. (Vidgen ve Gallegos, 2014). Bu hedef, eğitim programlarına medya ve beslenme okuryazarlıklarının entegrasyonunun sağlanmasıyla gerçekleştirilebilir. Medya okuryazarlığı eğitimi, öğrencilerin reklam içeriklerini eleştirel bir bakış

açısıyla değerlendirmelerini sağlarken, aynı zamanda sağlıklı beslenme davranışlarını teşvik eder (İçelli, 2017). Beslenme okuryazarlığı ise, öğrencinin temel beslenme bilgilerine ulaşma, anlama ve uygulama kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Vidgen ve Gallegos, 2014). Bu bağlamda, okullarda verilen derslerde öğrencilere reklamların nasıl manipülatif olabileceği ve besin değeri yüksek olmayan gıdaların nasıl cazip hale getirildiği gibi konular öğretilerek, sağlıklı besin tercihleri yapmaları desteklenebilir. Okul ortamında verilen sağlıklı beslenme eğitimi, medya aracılığıyla öğrenilen bilgilerin eleştirel bir süzgeçten geçirilmesine olanak tanırken, aynı zamanda akran baskısını da azaltmaktadır (İçer ve Karadağ, 2023). Akran baskısı, eğitim öğretim ortamlarında bireyin davranış ve alışkanlıklarını etkileyen sosyal bir yapı olarak ifade edilebilir. Özellikle ortaokul döneminde, beslenme alışkanlıklarının şekillenmesinde akran etkisi belirleyici bir rol oynamaktadır (Koyun, 2022). Akran etkisinin güçlü olduğu okul döneminde, eğitim ortamlarında sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesine yönelik etkileşime dayalı öğretim yöntemlerinin kullanılması büyük önem taşımaktadır (Fisher ve ark., 2012). Bu yöntemler, sınıf içi etkileşimler ve grup çalışmaları gibi uygulamalarla öğrencilere sağlıklı beslenme alışkanlıklarını benimsemeleri konusunda rehberlik edilmesine olanak tanır.

Dijital araçların yaygınlaşmasıyla öğrencilerin günlük yaşamlarında önemli bir yer edinen ekran olgusu, çocukların yemek yeme alışkanlıklarını etkileyerek sağlıksız beslenme davranışlarına neden olabilmektedir (Kaleli ve ark., 2017). Bu durum, öğrencilerin dijital medyaya yönelik bilinçli bir farkındalığa sahip olmalarını gerekli kılmaktadır. Dolayısıyla, ekranın olumsuz etkilerini azaltmayı hedefleyen eğitimlerin okul ortamlarında sunulması, dijital araçları doğru ve bilinçli kullanan bireylerin oluşumunu sağlamak için elzemdir (Erkan, 2011). Özellikle, öğrencilerin teknoloji kullanımını dengelemelerine yardımcı olan dijital okuryazarlık programları (Şahin ve Sarıçam, 2022), onların ekran karşısında yemek yeme alışkanlıklarını düzenlemelerine katkı sağlayabilmektedir. Bu nedenle, okullarda verilen eğitimlerde dijital eğitim içerikleri ile ekran bağımlılığını azaltma stratejilerinin bir arada ele alınması, öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmalarına yardımcı olabilir.

Bireylerin ilk eğitim aldıkları sosyal ortam olarak ifade edilen aile birimi, beslenme alışkanlıklarının temel belirleyicileri arasında yer almaktadır (Kıbrıs ve Kızılkaya, 2023). Aile, bireylerin beslenme tercihlerini doğrudan şekillendirirken, aynı zamanda çocuklarına rol model olma işlevini üstlenen bir kurumdur (Kabaran ve Mercanlıgil, 2013). Zira aile desteği ile okul öncesi ve okul dönemi boyunca sağlıklı beslenme alışkanlıklarının temelleri atılabilmektedir (Kızıltan ve Oral, 2024). Aile içinde kazanılan beslenme davranışları ise, bireyin sosyal ve kültürel gelişimiyle birlikte şekillenebilmektedir. Özellikle okul hayatı, bu şekillenmede etkili bir faktördür (Gülü ve ark., 2023). Bu nedenle, okullarda aile katılımlı eğitim programlarının geliştirilmesi, öğrencilerin evde sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmelerine olanak tanımaktadır (Küçükkaraca Zakkour ve Yıldırım, 2022). Bu bağlamda, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının aile, medya, ekran ve akran faktörleri kapsamında detaylı bir şekilde incelenmesi önemlidir. Ancak alanyazında, ortaokul dönemindeki

öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının bu faktörlerden nasıl etkilendiğini belirlemeye yönelik bir ölçme aracına ulaşamamıştır. Dolayısıyla, ortaokul dönemindeki öğrencilerin beslenme alışkanlıklarında medyanın, ekranın, ailenin ve akran ilişkilerinin etkisini belirleyerek, bu etkilerin yaratacağı olumsuz sonuçlara karşı koruyucu önlemler alabilmek elzemdir. Özellikle erken ve orta ergenlik dönemlerini kapsayan ortaokul 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin yaşadıkları uyum problemlerinin etkisi, beslenme davranışları ve alışkanlıkları değişiminde daha etkilidir (Çivitçi ve Topbaşoğlu, 2015). Bu yüzden, bu çalışmada ortaokul 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını belirlemede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracının geliştirilmesine ihtiyaç duyulmuştur. Bu doğrultuda geliştirilen ölçme aracı, eğitimcilerin ortaokul dönemindeki öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını analiz etmesine olanak tanıyacak ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik eden eğitim programlarının planlanmasına katkı sağlayacaktır.

2. Yöntem

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, metodolojik desene göre tasarlanmış bir geçerlik ve güvenirlik çalışmasıdır. Ölçek geliştirme çalışmaları, bir konuyla ilgili davranışsal alışkanlıklar ve eğilimler gibi niteliklerin anlaşılmasını sağlamak için kullanılan bir araştırma yöntemidir (Erkuş, 2019).

2.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu, 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Iğdır ili devlet ortaokullarının 7.ve 8.sınıflarında öğrenim gören ortaokul öğrencilerinden oluşmuştur. Bu amaçla, gerekli izinler Iğdır Milli Eğitim Müdürlüğü'nden alınarak uygulama yapılan okullarla iletişime geçilmiştir. Araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı katılımcılara belirtilmiş ve gönüllü onam formunun doldurulması sağlanmıştır. Bu kapsamda, 293 ortaokul öğrencisi araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur.

2.3. Adölesan Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği'nin (ABAÖ) Geliştirilme Süreci

ABAÖ geliştirilirken bir dizi işlem gerçekleştirilmiştir. Bu işlemler sırasıyla aşağıdaki gibidir;

- Ölçülmek istenen amaç açık bir şekilde belirlendikten sonra, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörler alanyazın taramasıyla incelenmiş ve araştırmanın amacına uygun olarak 65 maddeden oluşan madde havuzu oluşturulmuştur.
- Ölçek maddeleri oluşturulduktan sonra, bir dil bilgisi uzmanı ve 3 fen eğitimi uzmanının görüşlerine sunulmuştur.
- Uzman görüşleri doğrultusunda madde havuzuna bir madde daha eklenmiş, ayrıca 12 madde içerik ve dil bilgisi bakımından revize edilmiştir. Yedi madde ise ölçekten çıkarılmıştır. Ayrıca, ölçeğin alt boyutları uzman görüşleri kapsamında ekran etkisi, akran etkisi, medya etkisi ve aile etkisi şeklinde revize edilmiştir.

- Uzman görüşleri çerçevesinde elde edilen 59 soruluk ölçek formunun ön deneme uygulaması, kapsam ve görünüş geçerliğini sağlamak amacıyla öğrenciler arasında araştırmaya katılmayan 100 kişiye uygulanmıştır. Uygulama esnasında, öğrencilerin anlamadıkları herhangi bir yer olursa maddelerin yanına not düşmeleri istenmiş ve maddelerin anlaşılabilirliği hakkında dönüt alınmıştır. Ön deneme uygulama sonrası, alanında uzman iki kişinin dönütleri doğrultusunda üç madde dil bilgisi bakımından tekrar revize edilmiştir.
- Ön deneme uygulaması sonrasında, 59 maddeden oluşan ABAÖ, 341 öğrenciye uygulanmıştır.
- Uygulama sonrası elde edilen veriler üzerinden açımlayıcı faktör analizi (AFA) gerçekleştirilmiştir. AFA sonrası elde edilen ölçeğin yapısını doğrulamak amacıyla, 320 öğrenciden tekrar veri toplanarak doğrulayıcı faktör analizi (DFA) analizi yapılmıştır.
- Gerçekleştirilen analizler sonucunda, 18 maddeden oluşan dört faktörlü geçerli ve güvenilir bir ölçek elde edilmiştir (EK-1).

2.4. Verilerin Analizi

Bu araştırmada, elde edilen verilerin analizinde SPSS ve LISREL analiz uygulamaları kullanılmıştır. Araştırmada, öncelikle 341 öğrenciden elde edilen verilerin AFA'ya uygunluğunu belirlemek amacıyla kayıp veri ve uç değer tespiti yapılmıştır. Elde edilen verilerde uç değerleri belirlemek için ana değişkenler için tek değişkenli uç değerler analizi yapılarak z puanları hesaplanmıştır. Katılımcıların ana değişkenler için elde edilen z puanlarının ± 3 aralığında yer alması nedeniyle (Mertler ve Vannatta, 2005; Çokluk ve ark., 2012), veri setinden herhangi bir veri çıkarılmamıştır. Daha sonra, çok değişkenli uç değerlerin belirlenmesi için regresyon analizi yapılarak Mahalanobis uzaklığı hesaplanmıştır. Çoklu uç değer analizi sonucunda, 48 öğrenciden elde edilen veri uç değer olarak tespit edilip, analize dahil edilmemiş ve 293 katılımcıdan elde edilen verilerle analizlere devam edilmiştir. Bu kapsamda, örneklemin faktör analizine uygunluğunu belirlemek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett Küresellik Testi (BKT) katsayıları incelenmiştir (Field, 2005). Örneklem büyüklüğünün uygunluğu tespit edildikten sonra ise AFA, güvenirlik analizleri, DFA gerçekleştirilmiştir.

2.5. Etik Kurul İzni

Yapılan bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur.

Etik Değerlendirmeyi Yapan Kurul Adı: Iğdır İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Etik Değerlendirme Kararının Tarihi: 01/12/2022

Etik Değerlendirme Belgesi Sayı Numarası: 350928

3. Bulgular

3.1. Açıklayıcı Faktör Analizi ve Güvenirlik Analizi Sonuçları

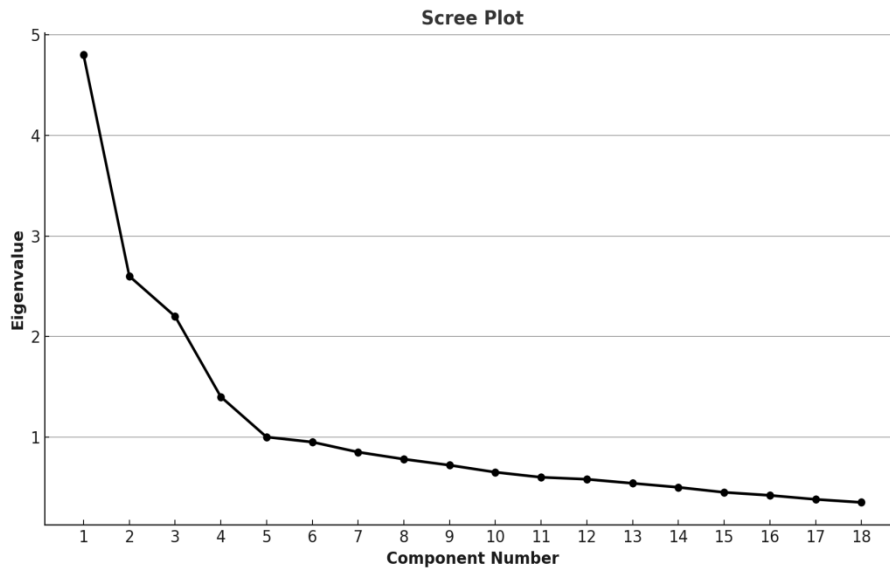
Örneklem uygunluğu için yapılan KMO ve BKT analiz sonuçları, tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. ABAÖ’ye ilişkin KMO ve Bartlett testi analiz değerleri

KMO		0,81
	χ^2	1835,73
BKT	Sd	190
	P	,000

Tablo 1’de görüldüğü üzere, KMO katsayısı 0,81, BKT χ^2 değeri ise ,000’dır. KMO değeri 0,80-0,90 aralığında yer almakta ve BKT katsayı değeri 0,05’ten küçük olduğu için (Kaiser, 1974), örneklem büyüklüğü AFA’ya uygundur.

Çalışmada, ölçeğin çok boyutlu olduğu öngörüldüğünden ve maddeler arası ilişkinin olmadığı varsayıldığından, faktörleşme durumunun tespiti amacıyla dik döndürme yöntemlerinden Varimax rotasyonundan yararlanılmıştır (Jackson, 2005). Varimax sonucu elde edilen madde faktör yüklerini incelerken, Field (2005)’in örneklem büyüklüğüne göre kesme değeri referans alınmıştır. Bu kapsamda, çalışmanın katılımcı grubu için kesme değeri 0,30 olarak belirlenmiştir. Ayrıca, farklı faktörlerdeki maddelerin faktör yük değerleri arasındaki farkın en az 0,10 olması dikkate alınmıştır (Field, 2005). Bu nedenle, faktör yükü 0,30’dan küçük ve eş kökenlilik değeri 0,40’ın altında olan 41 madde ölçekten çıkarılarak analize devam edilmiştir. Çünkü ölçekteki her maddenin kendi faktörü içinde diğer maddelerle uyumlu olması için eş kökenlilik değerinin 0,40’tın altında olmaması gerekir (Pallant, 2007). Böylece, dört faktörlü 18 maddeden oluşan bir ölçek elde edilmiştir. Elde edilen ölçekte yer alan maddelerin faktör yükleri, faktörlerin açıkladıkları varyans bilgileri ve güvenirlilikleri Tablo 2’de gösterilmiştir. Aynı zamanda, ölçeğin faktörlerine ilişkin çizgi (scree plot) grafiğinde de kırılma noktasının dördüncü faktöre işaret etmesi (Şekil 1) öngörülen çok boyutluluğu sağlamıştır.



Şekil 1. Yamaç birikinti grafiği

Tablo 2. ABAÖ'nün döndürülmüş faktör yükleri, varyans bilgileri ve güvenirlikleri

Madde Numarası	Faktörler			
	Ekran Etkisi	Medya Etkisi	Aile Etkisi	Akran Etkisi
9	0,757			
10	0,727			
4	0,698			
7	0,691			
5	0,613			
13	0,602			
27		0,774		
28		0,737		
34		0,638		
40		0,611		
31		0,579		
17		0,509		
56			0,725	
45			0,718	
51			0,715	
59			0,623	
16				0,751
15				0,671
Açıklanan toplam varyans (%54,261)	%23,929	%12,609	%10,850	%6,873
$\alpha = 0,74$	0,81	0,79	0,74	0,64

Tablo 2 incelendiğinde, madde faktör yüklerinin 0,509 ile 0,774 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Ölçeğin alt boyutları ise sırasıyla 0,602 - 0,757; 0,509-0,774; 0,623-0,725 ve 0,671 ile 0,751 aralığında faktör yükleriyle temsil edilmiştir. Alanyazında yük işareti değerlerine bakılmaksızın faktör yükü değerinin 0,30'dan büyük olması ve 0,30-0,59 aralığındaki değerlerin orta düzeyde, 0,60 ve üstü değerlerin ise yüksek düzeyde olması faktör yükü değerlerinin yeterli düzeyde olması için ölçüttür (Büyüköztürk, 2010). Bu nedenle, Tablo 2'ye göre ölçekteki maddelerin faktör yüklerinin yeterli düzeyde olduğu söylenebilir.

Tablo 2' ye göre alt boyutlarının cronbach alpha güvenirlik katsayıları sırasıyla 0,81, 0,79, 0,74 ve 0,64; ölçeğin tamamına ilişkin iç tutarlılık güvenirlik değeri ise 0,74'tür. Ölçek alt boyutlarının cronbach alpha değerlerinin 0,64 ile 0,81 arasında olması ölçeğin güvenilir olduğuna işarettir (Büyüköztürk 2010). Bu nedenle "akran etkisi" alt boyutunun iç tutarlılık güvenirlik katsayısı kabul edilebilir olduğu için iki maddeyle temsil edilmesinde bir problem görülmemiştir. Çünkü bir faktörde en az üç maddenin bulunması gerekliliği istisnai durumlarda iki maddeye indirgenebilir (Raubenheimer, 2004).

3.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

AFA sonucunda dört faktörlü ölçeğin yapısını doğrulamak amacıyla 320 adölesandan elde edilen yeni veri seti ile LISREL programında DFA gerçekleştirilmiştir. DFA doğrultusunda ölçeğin yapısına yönelik $\chi^2=386,63$ ($df=126$, $p<,05$) değerine ulaşılmıştır. Ki-kare değerinin anlamsız olması beklendiğinden alternatif olarak ki-kare oranının serbestlik derecesine bölümü (χ^2/df) hesaplaması

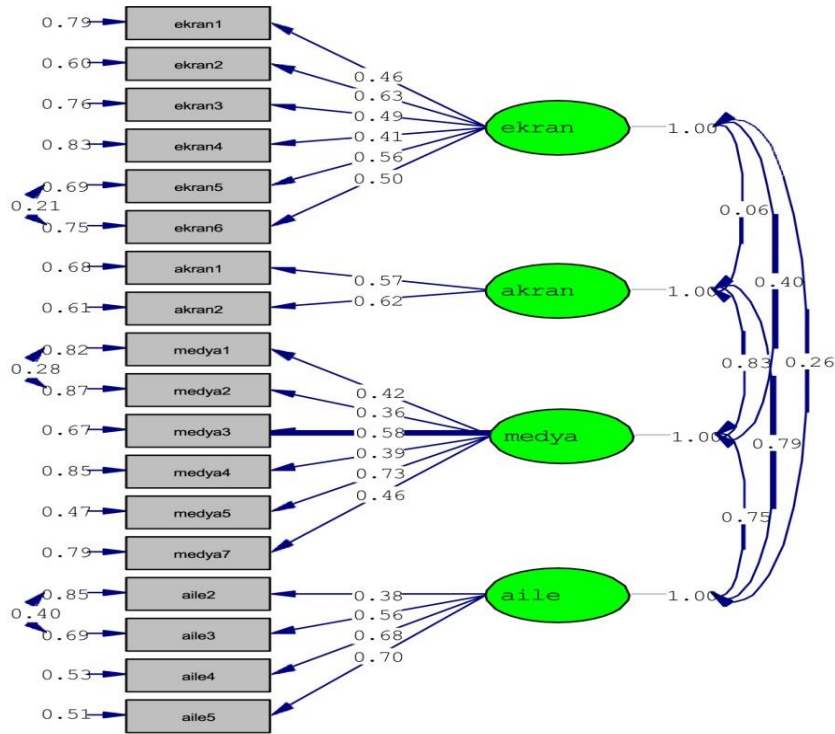
gerçekleştirilmiş (Kline, 2011) ve bu değer 3,06 olarak belirlenmiştir. Kelloway (1998)'e göre bu değer ikinin altında olmaması ile beşin altında olması şartıyla kabul edilebilir. Bu sebeple mevcut çalışmada hesaplanan χ^2/df değeri ölçek modelinin doğrulandığını göstermiştir.

Ayrıca RMSEA, NNFI, CFI, IFI, SRMR, GFI uyum indeksleri de incelenmiştir. LISREL programının önerdiği modifikasyon değerleri göz önünde bulundurularak aynı faktör altında yer alan üç korelasyona izin verilmiş ve model yeniden oluşturulmuştur. Belirtilen uyum indekslerinin değer aralıklarında Brown (2009), Çokluk ve ark., (2012) ve Seçer'in (2015) görüşleri dikkate alınmış; bunlar modeldeki son uyum değerleriyle birlikte Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Uyum indeksleri değer aralıkları ve modelde elde edilen değerleri

Uyum İyiliği İndeksleri	Mükemmel	Kabul Edilebilir	Modeldeki Değerler
χ^2/sd	$x \leq 3$	$3 \leq x \leq 5$	3,06
RMSEA	$x \leq 0,05$	$x \leq 0,08$	0,08
SRMR	$x \leq 0,05$	$x \leq 0,08$	0,08
GFI	$x \geq 0,95$	$x \geq 0,90$	0,09
CFI	$x \geq 0,95$	$x \geq 0,90$	0,09
IFI	$x \geq 0,95$	$x \geq 0,90$	0,09
NNFI	$x \geq 0,95$	$x \geq 0,90$	0,09

Tablo 2 incelendiğinde, oluşturulan modeldeki RMSEA, SRMR, GFI, CFI, IFI ve NNFI indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Ek olarak tabloya göre χ^2/sd değerinin mükemmel olduğu söylenebilir. Elde edilen modelin Path diyagramı Şekil 2'de gösterilmiştir.



Şekil 2. ABAÖ'ye ilişkin path diyagramı

Şekil 2'ye göre oluşturulan modelin standartlaştırılmış faktör yükleri 0,38 ile 0,73 değerleri arasında değişkenlik göstermiştir. Ayrıca gözlenen değişkenleri açıklamada rolü olan gizil değişkenlerin t değerlerinin anlamlı olduğu saptanmıştır. Geçerlik ve güvenilirliğe yönelik elde edilen veriler, ABAÖ'nün ortaokul öğrencileri için kullanılabileceğini göstermiştir.

DFA sonrası beslenme alışkanlıkları ölçeğinin cronbach alpha iç tutarlık katsayısı yeniden hesaplanmış ve toplam ölçek için 0,79 olarak hesaplanmıştır. Bununla birlikte cinsiyet değişkeni üzerinden de güvenilirlik analizi yapılmış olup; kız adölesanlar için 0,80; erkek adölesanlar için ise 0,78 olarak bulunmuştur. Bunun yanı sıra, araştırmadan elde edilen cevaplar arasındaki tutarlılığı belirlemek amacıyla test yarılama yöntemi uygulanmıştır (Berkün, 2010). Ölçeğin iki yarısı arasındaki Spearman-Brown korelasyon değeri ile Guttman Split Half Coefficient değeri 0,73 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin her iki yarısı için ise güvenilirlik katsayıları 1. kısım için (9 soru) 0,61; 2. Kısım (9 soru) için ise 0,73 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu değerler ölçeğin güvenilir olduğunu gösterir niteliktedir.

4. Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada, ortaokul öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının oluşması ve değişmesinde etkili olan faktörler belirlenmeye çalışılmıştır. Yaşam sürecinin sağlığı ve niteliği açısından bakıldığında, beslenme önemli bir yer tutmaktadır. Yetişkinlik dönemindeki yaşam kalitesinin erken yaşlarda kazanılan alışkanlıklarla bağlı olduğu ve özellikle ortaokul döneminde meydana gelen değişimlerin bu alışkanlıklarda çok etkili olduğu bilinmektedir. Bu nedenle, ortaokul öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının ve çevresel uyarıların saptanması büyük önem taşımaktadır. Konuyla ilgili alanyazın incelendiğinde, Türkiye'de bu konuyu saptamaya yönelik bir ölçek geliştirmenin yararlı olacağı düşünülmektedir. Daha önce aynı amaçla kullanılan, Bester ve Schnell (2004) tarafından geliştirilen "Eating Habits Questionnaire for Adolescent" adlı ölçek, Yılmaz (2021) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve birçok araştırmacı tarafından kullanılmıştır. Ancak, mevcut çalışmada geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlanan ölçekten ayrılan yönü, farklı boyutlar altında kategorize edilmesidir. Yılmaz (2021) tarafından Türkçeye uyarlanan beslenme alışkanlıkları ölçeği, "dış faktörler, duygusal yönler, beslenme bilgisi ve davranış" şeklinde kategorilendirilmişken, mevcut çalışmada ise medya, ekran, aile ve akran boyutları altında kategorilendirilmiştir. Bunun yanı sıra, mevcut çalışmada geliştirilen beslenme alışkanlıkları ölçeğinin 7. ve 8. sınıfta öğrenim gören öğrencilere uygulanması, geliştirilen ölçeğin hedef kitleye ulaşmada özgün bir nitelik taşıdığını göstermektedir. Beslenmeyle ilgili yapılan birçok çalışmada kullanılan ölçeklerin çocuklar, yetişkinler ve aileler için olduğu göz önüne alındığında (Demirezen ve Coşansu, 2005; Polat ve Erci, 2010; Menekli ve Fadiloğlu, 2012; Sonay Türkmen ve ark., 2017; Dilsiz ve Dağ, 2018; Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2019; Başaran ve Pekmezci Purut, 2022), bu çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda, geliştirilen Adölesan Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği (ABAÖ), mevcut ölçeklerin sınırlılıklarını dikkate alarak özellikle ortaokul çağındaki ergen bireylerin çevresel

etkenlerle şekillenen beslenme alışkanlıklarını değerlendirmeyi amaçlamakta olup; bu yönüyle hem literatürde yer alan çeşitli beslenme ölçeklerinden hedef kitlesi, kuramsal temeli ve boyutsal yapısı bakımından farklılaşmakta hem de alanyazına özgün bir katkı sunmaktadır. Öncelikle Başaran ve Pekmezci (2022) tarafından COVID-19 bağlamında geliştirilen “Nutrition Consumption Frequencies Scale of Change”, bireylerin olağanüstü koşullarda besin tüketim sıklıklarını ölçmeyi hedeflerken; ABAÖ, olağan yaşam koşullarında ortaokul öğrencilerinin medya, ekran, akran ve aile gibi çevresel faktörler bağlamında beslenme alışkanlıklarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) ise üniversite öğrencilerinin bireysel tutumlarını bilgi, duygu ve davranış ekseninde ele alırken; ABAÖ, öğrencilerin tutumlarını değil, doğrudan alışkanlıklarını çevresel bağlamda sorgulamaktadır. Dilsiz ve Dağ’ın (2018) geliştirdiği “Beslenme Süreci Anne Tutumları Ölçeği”, yalnızca 9-72 ay çocuklarının annelerine yönelik olarak anne tutumlarını ölçerken; ABAÖ, doğrudan ortaokul çağındaki ergen öğrencilerin kendi ifadesiyle veri toplamaktadır. Menekli ve Fadiloğlu’nun (2012) Türkçeye uyarladığı “Beslenme Değişim Süreçleri Ölçeği” ise davranış değişim sürecine odaklanan, yetişkin odaklı bir yapı sunarken; ABAÖ, gelişimsel olarak kritik bir dönem olan ortaokul çağındaki bireylerin güncel sosyal ve dijital etkileşimlerini merkeze alarak özgün bir çerçeve sunmaktadır. Son olarak, Polat ve Erci (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan Child Feeding Scale, ebeveynlerin çocuk beslenmesi üzerindeki kontrol davranışlarını ölçerken; ABAÖ, bireyin kendi çevresiyle olan etkileşimini temel alan, doğrudan öz-bildirim temelli bir ölçme aracı olarak ayrılmaktadır. Bu yönüyle ABAÖ, yaş grubu, içerik ve çevresel faktörlerin bütüncül ele alınması açısından alanyazında önemli bir boşluğu doldurmaktadır. Bunun yanı sıra, Sonay Türkmen ve ark. (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan Adölesan Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği (ABOÖ), mevcut araştırmada geliştirilen ABAÖ’den içeriksel odak ve ölçme amacı açısından belirgin biçimde ayrılmaktadır. ABOÖ, adölesanların işlevsel, etkileşimli ve eleştirel beslenme okuryazarlığı düzeylerini değerlendirmeyi hedefleyen, bilişsel temelli bir ölçme aracıdır. Buna karşın ABAÖ, bireyin bilgi düzeyinden çok çevresel faktörlerle şekillenen günlük beslenme davranışlarını analiz etmeye yöneliktir. Ölçekte medya, ekran süresi, akran etkisi ve ailevi yönlendirme gibi sosyal belirleyiciler ön plana çıkarılmakta; bu yönüyle beslenme davranışlarının çok boyutlu çevresel bağlamda ele alınmasına olanak sağlanmaktadır. Bu farklılıklar göz önüne alındığında, ABAÖ’nün daha çok davranış temelli ve çevresel koşullar odaklı bir ölçek olduğu; buna karşılık ABOÖ’nün, bireyin bilişsel yeterliliklerini ölçen bir okuryazarlık aracı olduğu söylenebilir. Öte yandan, ortaokul öğrencilerine yönelik beslenme temelli çalışmalarda genellikle bireylerin bilgi düzeyleri (Özdoğan, 2013) ya da belirli davranış kalıpları (Öztürk, 2010) üzerine odaklanıldığı görülmektedir. Oysa bu araştırmada geliştirilen ABAÖ, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını yalnızca bireysel bilgi veya davranış düzeyinde değil; aynı zamanda medya, akran, aile ve dijital ortam gibi çevresel etkileşimler bağlamında çok boyutlu biçimde ele almaktadır.

Her ne kadar beslenme alanında çok sayıda çalışma yapılmış olsa da, bu çalışmalarda kullanılan ölçme araçlarının çoğu ergen bireylerin çevresel faktörlerle şekillenen beslenme alışkanlıklarını kapsamlı bir şekilde değerlendirmekten uzaktır. Dolayısıyla ABAÖ, çevresel faktörlerin etkisini dikkate alan özgün yapısıyla, ortaokul çağındaki ergenlerin beslenme alışkanlıklarını değerlendirmeye yönelik önemli bir boşluğu doldurmaktadır.

Bu araştırmada, beşli likert tipinde 18 maddelik “Adölesan Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği” elde edilmiştir. **Ekran etkisi, medya etkisi, aile etkisi ve akran etkisi** olmak üzere dört alt faktörden oluşan ölçeğin konuyla ilgili geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu belirlenmiştir. Ekran etkisi faktöründe, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını ortaya çıkaracak altı madde; medya etkisi faktöründe altı madde; aile etkisi faktöründe dört madde ve akran etkisi faktöründe ise iki ifade yer almıştır. Ölçeğin tümüne yönelik hesaplanan iç tutarlılık katsayısı da ($\alpha=0,74$) ölçeğin güvenilir olduğunu göstermiştir. AFA ile elde edilen yapıya katkı sağlamak amacıyla DFA gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlar ortaya çıkan yapının kabul edilebilir olduğunu göstermiştir (bkz. tablo 3). Bu sonuçlara dayanarak, şu öneriler sunulabilir;

- Araştırma örnekleminin sadece 7. ve 8.sınıf öğrencilerinden oluşması bir sınırlılıktır. Bu yüzden, gelecekteki araştırmalarda geliştirilecek ölçeklerin 3, 4, 5 ve 6. sınıf gibi farklı kademelerdeki öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilmesi önerilebilir.
- Öğretmenlerin, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını tespit etmek için bu ve benzer ölçekleri kullanarak derslerinde beslenme eğitimi vermeleri yararlı olacaktır.

Çıkar Çatışması Beyanı

Makale yazarları aralarında herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyan Özeti

Yazarlar makaleye eşit oranda katkı sağlamış olduklarını beyan ederler.

Not

** Bu çalışma Rabia ACEMİOĞLU’nun “Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme Okuryazarlığının ve Beslenme Alışkanlıklarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı doktora tezi esas alınarak hazırlanmıştır.

Kaynakça

Akçay E. Çocuklarda sağlıklı yeme ile ilgili aile desteğinin sağlıklı yeme öz yeterliği üzerine etkisi.

Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İzmir, Türkiye, 2023.

Altay M., Cabar HD., Altay B. Adölesan dönemi çocuklarda beslenme ve okul sağlığı. Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 2018; 2(1): 173-180.

- Başaran B., Pekmezci Purut H. Nutrition consumption frequencies scale of change: validity and reliability study. *Black Sea Journal of Health Science* 2022; 5(1): 9-17.
- Berkün S. Sosyal hizmet uzmanlarının çalışma hayatında karşılaştıkları mesleki sorunlar: Bursa örneği. *Toplum ve Sosyal Hizmet* 2010; 21(1): 99-109.
- Bester G., Schnell N. Endogenous factors that relate to the eating habits of adolescents. *South African Journal of Education* 2004; 24(3): 189-193.
- Brown JD. Statistics corner. questions and answers about language testing statistics: choosing the right number of components or factors in PCA and EFA. *Shiken: JALT Testing & Evaluation SIG Newsletter* 2009; 13(2): 19-23.
- Büyüköztürk S. Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. 31. Baskı. Pegem Akademi Yayıncılık; 2010.
- Çırak M. Üniversite öğrencilerinde nomofobi: dijital bağımlılık, sosyal bağımlılık ve yaşam doyumunun rolü. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, Türkiye, 2021.
- Çivitci A., Topbaşoğlu T. Akılcı duygusal eğitimin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi* 2015; 16(1): 13-29.
- Çokluk Ö., Şekercioğlu G., Büyüköztürk Ş. Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları. 8. Baskı. Pegem Akademi Yayıncılık; 2012.
- Demirezen E., Coşansu G. Evaluating dietary pattern in adolescence. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi* 2005; 14(8): 174-178.
- Dilsiz H., Dağ İ. Beslenme süreci anne tutumları ölçeği geliştirilmesi, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi* 2018; 14(1): 7-15.
- Erkan T. Ergenlerde beslenme. *Türk Pediatri Arşivi* 2011; 46(11): 49-53.
- Erkuş A. Psikolojide ölçme ve ölçek geliştirme. 7. Baskı. Pegem Akademi; 2019.
- Field A. *Discovering statistics using SPSS*. 2th ed. Sage Publication; 2005.
- Fisher JO., Mennella JA., Hughes SO., Liu Y., Mendoza PM., Patrick H. Offering “dip” promotes intake of a moderately-liked raw vegetable among preschoolers with genetic sensitivity to bitterness. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 2012; 112(2): 235-245.
- Güdek K., Yetim A., Baş F., Kılıç A. Ergenlik ve sosyal çalışma. *Çocuk Dergisi* 2016; 16(2): 92-97.
- Gülü M., Yagin FH., Gocer I., Yapici H., Ayyildiz E., Clemente F.M., Nobari H. Exploring obesity, physical activity, and digital game addiction levels among adolescents: A study on machine learning-based prediction of digital game addiction. *Frontiers in Psychology* 2023; 14: 1097145.
- İçelli YM. Medya okuryazarlığı öğretim materyalinin, medya okuryazarlığı becerilerine katkısı. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İzmir, Türkiye, 2017.

- İçer MA., Karadağ MG. Medyadaki gıda reklamlarının üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumu üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2023; 12(4): 1590-1604.
- Jackson JE. Varimax rotation. *Encyclopedia of Biostatistics* 2005; 8.
- Kabaran S. Mercanlıgil SM. Çocuğun beslenmesinin, besin seçimlerinin ve obezite durumlarının değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 2013; 41(2): 115-123.
- Kaiser HF. An index of factorial simplicity. *Psychometrika* 1974; 39(1): 31-36.
- Kaleli S., Kılıç N., Erdoğan M., Erdoğan N. Sakarya Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi* 2017; 2(2): 12-18.
- Karaca Ş. Sağlık haber algısının sağlıklı yaşam farkındalığı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *İstanbul University Journal of Sociology* 2021; 41(2): 289-318.
- Kelloway EK. Using LISREL for structural equation modeling: A researcher's guide. Sage Publication; 1998.
- Kıbrıs Ş., Kızılkaya S. E-sağlık okuryazarlık düzeyinin sağlık algısı üzerine etkisinin incelenmesi. *Sağlık ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi* 2023; 5(2): 241-250.
- Kızıltan G., Oral EA. Okul öncesi çocukların beslenme davranışlarına ebeveynlerin ve aile büyüklerinin etkisi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2024; 17(1): 66-74.
- Kline RB. Principles and practice of structural equation modeling. 2th ed. Guilford Press; 2011.
- Koyun E. Ortaokul öğrencilerinde akran ilişkileri ile algılanan anne ve baba davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, Türkiye, 2022.*
- Kulaksızoğlu A. Ergenlik psikolojisi. 6.Baskı. Remzi Kitabevi; 2013.
- Kuzay G. Ortaokul çağındaki öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi ve beslenme alışkanlıkları. *ADÜ-Spor Bilimleri Dergisi* 2024; 1(2): 86-94.
- Küçükkaraca Zakkour HK., Yıldiran H. Ebeveyn beslenme eğitiminin okul çağı çocuklarında verilen beslenme eğitime etkisi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2022; 7(3): 135-148.
- Livingstone S., Helsper E. Gradations in digital inclusion: Children, young people and the digital divide. *New Media & Society* 2007; 9(4): 671-696.
- Menekli T., Fadiloğlu Ç. Beslenme değişim süreçleri ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi* 2012; 19(2): 1-21.
- Mertler CA., Vannatta R.A. Advanced and multivariate statistical methods: practical application and interpretation. 3th ed. Pyrczak Publishing; 2005.
- Özdoğan Y. Adölesanların yeme davranışı ve beslenme bilgilerini saptamaya yönelik ölçek geliştirme çalışması. *Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Ankara, Türkiye, 2013.*
- Öztürk M. Çocukların beslenme alışkanlıklarının sağlık davranışı etkileşim modeline göre incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, İstanbul, Türkiye, 2010.*

- Pallant J. SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS for Windows. 3 th ed. Open University Press; 2007.
- Polat S., Erci B. Psychometric properties of the child feeding scale in turkish mothers. Asian Nursing Research 2010; 4(3): 111-121.
- Raubenheimer JE. An item selection procedure to maximise scale reliability and validity. In SA Journal of Industrial Psychology 2004; 30(4): 59-64.
- Seer İ. Zorbalıkla başa ıkma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik alışması. Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi 2015; 30: 85-105.
- Sonay Türkmen A., Kalkan İ., Filiz E. Adölesan beslenme okuryazarlığı ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması: geçerlilik ve güvenirlik alışması. International Peer-Reviewed Journal of Nutrition Research 2017; 10: 1-16.
- Süar A. Sosyal medyanın geleneksel reklam araçlarına göre hedef kitle belirlemedeki avantajları. Online Academic Journal of Information Technology 2017; 8(28): 21-44.
- Şahin EK., Sarıçam H. Okumaya yönelik tutum, dijital okuryazarlık ve okul bağlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Uluslararası Türkçe Edebiyat Kùltür Eğitim (TEKE) Dergisi 2022; 11(4): 1743-1765.
- Taş İ. Ergenler için internet bağımlılığı ölçeği: geçerlik ve güvenirlik alışması. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakùltesi Dergisi 2019; 20(2): 875-905.
- Tekkurşun Demir G., Cicioğlu Hİ. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): geçerlik ve güvenirlik alışması. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi 2019; 4(2): 256-274.
- Vidgen HA. Gallegos D. Defining food literacy and its components. Appetite 2014; 76(1): 50-55.
- Yılmaz G. Adölesanlar için beslenme alışkanlıkları ölçeği geçerlik güvenirliği. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, Türkiye, 2021.
- Yılmaz S., Altunkörek ŞZ. Ortaokul öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite davranışlarının belirlenmesi: Ankara Yenimahalle ilçesi örneği. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2020; 1(2): 70-80.

EK-1: Adölesan Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği

Ekran Etkisi	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
Ekran karşısında geçirdiğim süre yemek yeme saatlerimi etkiler.					
Ekranla ilgilenmem yemek yeme süremi etkiler.					
Ekran karşısında geçirdiğim süre kahvaltı öğününü hep aksatmama neden olur.					
Ekran karşısında iken ne kadar yediğimi anlamam.					
Ekran karşısında iken ne yediğimi anlamam.					
Ekran karşısında iken günü yemek yemeden geçirdiğim olmuştur.					
Medya Etkisi					
Medyada sağlıklı beslenmeyle ilgili konuları takip ederim.					
Medyada zayıflama ile ilgili konuları takip ederim.					
Beslenmeyle ilgili konuları medyada gerek duyduğumda okurum.					
Medyada takip ettiğim yemekle ilgili sayfalar beslenme alışkanlıklarımı etkiler.					
Arkadaşlarımla sosyal medyalarında yayınladığı yiyecekleri denemek istiyorum.					
Medyada yediklerimin fotoğrafını paylaştığımda kendimi daha popüler hissedirim.					
Aile Etkisi					
Okula gitmeden önce ailem mutlaka kahvaltı hazırlar.					
Ailem dışarda ne yemem gerektiği konusunda beni bilgilendirir.					
Ailem besin satın alırken son kullanma tarihine bakmam gerektiği konusunda beni uyarır.					
Evde yapılan yemeklerde sağlıklı yağlar kullanılır.					
Akran Etkisi					
Arkadaşlarımla beraber iken fast-food tüketimim artış gösterir.					
Arkadaşlarımla bir araya geldiğimde daha fazla asitli içecek tüketirim.					