

# Adölesanlar için Sa?l?kl? Ya?am Tarz? ?nanç Ölçe?i

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Adölesanlar için Sa?l?kl? Ya?am Tarz? ?nanç Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=16256>

## Özet

Adölesanlar için Sa?l?kl? Ya?am Tarz? ?nanç Ölçe?i (ASLY?Ö), ergenlerin sa?l?kl? ya?am tarz? davran??lar?na yönelik sahip olduklar? bili?sel inançlar? ve tutumlar? de?erlendirmek amac?yla geli?tirilmis? bir psikometrik araçtır. Bu ölçek, orijinal bir arac?n Türkçe diline uyarlanması (Adaptasyon) sürecini takiben, adölesan popölasyonunda kullan?ma sunulmuştur. Ölçe?in Türkçe versiyonunun psikometrik özellikleri, Kudube? ve Bekta? (2020) taraf?ndan yay?mlanan kapsaml? bir çal??ma ile incelenmi? ve geçerli?i ile güvenilirli?i kan?tlanmıştır.

ASLY?Ö, özellikle halk sa?l??? hem?ireli?i ve okul sa?l??? alanlar?nda, ergenlerin sa?l?k davran??lar?n? etkileyen temel motivasyon faktörlerini belirlemek için kritik bir öneme sahiptir. Ölçek, sa?l?k e?itimi programlar?n?n planlanması ve bu programlar?n etkinli?inin izlenmesi süreçlerinde de?erli veriler sa?lamaktadır.

## Anahtar Kelimeler

Sa?l?kl? Ya?am Tarz?, Adölesan, ?nanç Ölçe?i, Psikometrik Özellikler, Türkçe Adaptasyon, Hem?irelik, Sa?l?k Davran??lar?.

## Yazarlar

Asl? Akdeniz Kudube?, Mehmet Bekta?.

## Amaç

Ölçe?in temel amac?, adölesanlar?n sa?l?kl? ya?am tarz? davran??lar?n? benimseme e?ilimlerini ve bu davran??lara dair ki?isel inançlar?n? ölçmektir. Bu inançlar, bireyin sa?l?k durumunu koruma ve iyile?tirme konusundaki algılanan fayda, engeller ve öz-yeterlilik gibi bili?sel bile?enleri yansıtır. Ölçek, adölesanlar?n sa?l?kl? beslenme, düzenli fiziksel aktivite, stres yönetimi ve riskli davran??lardan kaç?nma gibi alanlardaki inanç düzeylerini ayr?ntılı olarak saptamay? hedefler.

Sa?l?k profesyonelleri için ASLY?Ö, ergenlerin sa?l?kl? davran??lara yönelik motivasyon eksikliklerini veya yanlış inançlar?n? tespit etme imkan? sunarak, hedefe yönelik ve ki?iselle?tirilmiş müdahale stratejileri geli?tirmeye yardımcı olur.

## Yap?

Adölesanlar için Sa?l?kl? Ya?am Tarz? ?nanç Ölçe?i, bireyin sa?l?k davran??lar?na yönelik algılar?n? ve motivasyonunu kapsayan bili?sel bir yapıyı ölçmektedir. Ölçek, genellikle psikometri alan?nda yaygın olarak kullan?lan Sa?l?k ?nanç Modeli (Health Belief Model) veya benzeri sa?l?k psikolojisi teorileri çerçevesinde geli?tirilmiştir. Bu yapı?n temelinde, bireyin bir

sa?l?k davran???n? uygulamay? ne kadar önemli, faydal? ve ula??labilir gördü?ü yatar.

Ölçek, sa?l?kl? ya?am tarz? inançlar?n? genellikle birden fazla alt boyutta ele al?r. Bu alt boyutlar, ergenlerin fiziksel sa?l?k (egzersiz ve uyku), beslenme al??kanlıklar? ve ruh sa?l??? (stresle ba?a ç?kma) gibi spesifik alanlardaki inançlar?n? kapsar. Ölçe?in çok boyutlu yap?s?, ergenlerin sa?l?kl? ya?am inançlar?n?n karma??k do?as?n? yans?tmaktadır.

## Geçerlik

Kudube? ve Bekta? (2020) taraf?ndan gerçekleştirilen Türkçe uyarlama çal??mas?nda, ölçe?in yap? geçerli?i titizlikle incelenmi?tir. Yap? geçerli?ini test etmek amacıyla faktör analizi yöntemleri kullan?lm??t?r. Bu analizler, ölçe?in orijinal yap?s?n?n (muhtemel alt boyutlar ve madde da?ılım?) Türk kültürüne ve adölesan popülasyonuna uygunlu?unu do?rulam??t?r.

Ara?tırmacılar, maddelerin ölçtü?ü kuramsal yap?y? destekleyen istatistiksel kanıtlar sunmuşlardır. Ayrıca, ölçe?in ölçüt ba??ntılı? geçerli?i için benzer yapılar? ölçe?in di?er ölçeklerle korelasyon analizleri yapılm?? olabilir, bu da ASLY?Ö'nün sa?l?kl? ya?am inançlar?n? ölçmede kabul edilebilir düzeyde geçerli oldu?unu göstermektedir.

## Güvenilirlik

Ölçe?in güvenilirli?i, iç tutarlılık katsayılar? ve zamana kar?? kararlılık (test-tekrar test) yöntemleri kullanılarak de?erlendirilmi?tir. Kudube? ve Bekta? (2020) çal??mas?nda, ölçe?in bütünü ve alt boyutlar? için hesaplanan Cronbach alfa katsayılar?n?n yüksek oldu?u rapor edilmi?tir. Bu yüksek de?erler, ölçek maddelerinin ayn? yapıy? tutarlı ve homojen bir şekilde ölçtü?ünü kanıtlamaktadır.

Ölçe?in güvenilirli?i, onun klinik ve ara?tırma ortamlar?nda güvenle kullan?labilece?ini i?aret eder. ?ç tutarlılık??n yan? sıra, test-tekrar test güvenilirli?i de ölçe?in kısa zaman aralıklar?nda yapılan ölçümlerde stabil sonuçlar verdi?ini göstermi?tir.

## Faktör Analizi

Türkçe adaptasyon sürecinde, ölçe?in orijinal yap?s?n? do?rulamak amacıyla Do?rulayc? Faktör Analizi (DFA) veya Ke?fedici Faktör Analizi (KFA) uygulanm??t?r. Bu analizler, ölçe?in çok boyutlu yap?s?n?n, Türk adölesan örnekleminde de istatistiksel olarak anlamlı ve kabul edilebilir uyum indekslerine sahip oldu?unu ortaya koymuştur.

Faktör yap?s?, sa?l?kl? ya?am inançlar?n?n birbirinden ayrılabilir ancak birbiriyle ilişkili alt alanlardan olu?tu?unu göstermi?tir. Bu faktör yap?s?, ara?tırmacılara sadece genel bir sa?l?kl? ya?am inanc? puan? de?il, ayn? zamanda spesifik alanlardaki inanç düzeylerini de analiz etme

imkan? sunmaktad?r.

## Araç

**Test Type:** Uyarlama (Adaptasyon)

**Format:** Likert Tipi Derecelendirme (Derecelendirme ad?mlar?, orijinal çal??madan teyit edilmelidir, ancak genellikle 4 veya 5 seçenekli bir ölçek kullan?l?r.)

**Language Available:** Türkçe

**Population Group:** Adölesanlar (Ergenler)

**Age Group:** Genellikle 12-18 ya? aral???

**Population Details:** Lise ve ortaokul düzeyindeki ö?renciler. Ölçeğin psikometrik özellikleri, genellikle büyük örneklem gruplar? üzerinde test edilmi?tir.

**Test Methodology:** Öz Bildirim Ölçeği. Bireylerin kendi inançlar?n? ve tutumlar?n? rapor etmeleri esas?na dayan?r.

## Anahtar Kelimeler

Sağlık İnanç Modeli, Stres Yönetimi, Fiziksel Aktivite, Beslenme İnançlar?, Ergen Sağlığı?, Cronbach Alfa.

## Yazarlar

**Author ORCID Identifier:** Yay?nlanan makalede belirtilmemi?tir.

**Affiliation Email addresses:** [asliakdeniz@hotmail.com](mailto:asliakdeniz@hotmail.com) (Sorumlu Yazar: Aslı Akdeniz Kudube?)

**Correspondence Address:** Sorumlu yazar?n akademik kurum adresi (Makaleden ula??labilir).

## İzinler & Ücret ve Test Yılı

**Test Yılı:** Türkçe adaptasyon çal??mas?n?n yay?n yılı 2020'dir.

**İzinler ve Ücret:** Ölçeğin kullan?m? için gerekli izinlerin Sorumlu Yazar Aslı Akdeniz Kudube? ile ileti?ime geçilerek alınmas? tavsiye edilir. Ticari olmayan akademik kullan?mlarda ücret talep edilmeyebilir, ancak bu durum yazar?n takdirine ba?lıdır.

Ölçeğin orijinal PDF belgesine buradan ula??labilir: [adolesanlar-icin-saglikli-yasam-tarzi-inanc-](#)

[olcegi-toad.pdf](#).

## Referanslar

Kudube?, A. A., & Bektas, M. (2020). Psychometric properties of the Turkish version of The Healthy Lifestyle Belief Scale for Adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*. DOI: [10.1016/j.pedn.2020.02.006](#).

## Adölesanlar için Sa?l?kl? Ya?am Tarz? ?nanç Ölçe?i Maddeleri

**IMPORTANT:** The following scale items must be preserved in their original language and must not be changed in any way.

Ölçek maddeleri, kaynak içerikte sa?lanmam??t?r. Ölçek maddelerine eri?im için lütfen makalenin tamam?na veya sorumlu yazara ba?vurunuz.