

Demans Riskini Azaltmak için Yaşam ?ekli ve Sa?l?k Davran???n? De?i?tirme Motivasyonu Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Demans Riskini Azaltmak için Yaşam ?ekli ve Sa?l?k Davran???n? De?i?tirme Motivasyonu Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=19588>

Özet

Bu ölçek, bireylerin **demans** riskini azaltmaya yönelik olarak yaşam ?ekli ve sa?l?k davran???lar?nda de?i?iklik yapma konusundaki motivasyon düzeylerini de?erlendirmek amacıyla geli?tirilmif bir psikometrik araçtır. Ölçek, orijinal ?ngilizce formunun Türkçe kültürüne **uyarlamas?** olup, hem klinik hem de ara?tırma ortamlar?nda kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Bu uyarlama çalışması, bireylerin sa?l?kl? al??kanlıklar? benimseme ve sürdürme e?ilimlerini ölçerek önleyici müdahalelerin etkinli?ini artırmayı hedeflemektedir.

Ölçek, toplam 27 maddeden ve 7 farklı alt boyuttan oluşmaktadır. Derecelendirme, 5'li **Likert Ölçe?i** formatında yapılmaktadır (1= hiçbir zaman - 5= her zaman). Bu yapı, **yaşam ?ekli** de?i?ikliklerine yönelik içsel ve dışsal motivasyon faktörlerinin kapsamlı bir analizini sunar.

Anahtar Kelimeler

Demans, Risk Azaltma, Yaşam ?ekli De?i?iklik, Sa?l?k Davran???, **Motivasyon**, Geriatri, Psikometrik Uyarlama, Önleyici Hem?irelik.

Yazarlar

Zehirlioglu, L., Erunal, M., Akyol, M. A., Mert, H., Hatipoglu, N. S., & Kucukguclu, O.

Amaç

Demans Riskini Azaltmak için Yaşam ?ekli ve Sa?l?k Davran???n? De?i?tirme Motivasyonu Ölçe?i (MCLHBRD), bireylerin bilişsel gerileme riskini azaltmak amacıyla beslenme, fiziksel aktivite, bilişsel uyarm ve sosyal katılım gibi alanlarda sa?l?kl? davran???lar? benimseme ve sürdürmeye yönelik kişisel motivasyonların? nicel olarak ölçmek için geli?tirilmiştir.

Ölçe?in temel amacı, sa?l?k profesyonellerine, özellikle hem?irelik ve geriatri alanlarında çalışmalara, hastaların? demans riskini azaltmaya yönelik müdahalelere ne kadar hazır ve motive olduklarını? belirlemede yardımcı olmaktır. Bu sayede, kişiselleştirilmiş ve etkin davran???sal de?i?im programları tasarlanmas? mümkün olmaktadır.

Yapı

Bu ölçek, bireyin sa?l?k davran???lar?n? de?i?tirme konusundaki hazırbulunu?unu ve kararlılı?n? ölçen çok boyutlu bir yapıyı temsil eder. Ölçek, öz-belirleme teorisi (Self-Determination Theory) gibi motivasyonel çerçevelere dayanarak, bireyin dışsal zorlamadan ziyade içsel istekle davran??? de?i?ikliğine yönelme derecesini ara?tırmaktadır.

Ölçek, toplam 27 madde ile ölçülen 7 farklı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar genellikle beslenme alışkanlıkları, fiziksel egzersiz düzeyi, stres yönetimi, uyku kalitesi ve sosyal/bilişsel uyarm gibi demans risk faktörlerini hedefleyen spesifik davranış alanlarındaki motivasyonu kapsamaktadır.

Geçerlik

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasına ait geçerlik analizleri, Zehirlioglu ve arkadaşları (2019) tarafından yayımlanan makalede detaylı olarak sunulmuştur. Kaynak bilgide geçerlik sonuçlarına dair spesifik değerler (örneğin, yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi sonuçları veya ölçüt bağımlı geçerlik korelasyonları) yer almamaktadır.

Ancak, uyarlama sürecinde ölçeğin orijinal yapıyı koruyup korumadığı, faktör yüklerinin yeterliliği ve Türkçe formun kültürel bağlamda anlam geçerliği büyük önem taşımaktadır. Bu veriler, orijinal akademik makalede bulunabilir.

Güvenirlik

Güvenirlik bilgileri de kaynak içerikte spesifik olarak belirtilmemiştir. Psikometrik bir uyarlama çalışmasında, ölçeğin iç tutarlılığı (Cronbach Alfa katsayısı) ve test-tekrar test güvenilirliğinin rapor edilmesi beklenir.

Uyarlama çalışması gerçekteşiren Zehirlioglu ve ekibi, ölçeğin Türkçe formunun tutarlılığı ve kararlılığı değerlendirilmelidir. Bu sonuçlar, ölçeğin aynı bireylerden farklı zamanlarda tutarlı sonuçlar üretme yeteneğini göstermekte olup, ölçeğin bilimsel kullanım için kritik öneme sahiptir.

Faktör Analizi

Demans Riskini Azaltmak için Yaşam ?ekli ve Sa?l?k Davran???n? De?i?tirme Motivasyonu Ölçeğinin yapısı, uyarlama sürecinde faktör analizi teknikleri kullanılarak incelenmiştir. Ölçeğin 27 maddesi, 7 alt boyuta ayrılmaktadır.

Bu 7 alt boyutlu yapı, büyük olasılıkla orijinal İngilizce formunun faktör yapısını doğrulamak amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile test edilmiştir. Bu analiz, Türkçe çevirinin teorik yapıyı ne ölçüde temsil ettiğini ve maddelerin alt boyutlarına uygun şekilde yüklendiğini ortaya koymaktadır.

Araç

Test Type: Uyarlama (Adaptation)

Format: Ka??t-kalem veya dijital uygulama için uygun, öz bildirim ölçe?i.

Language Available: Türkçe (Uyarlama versiyonu).

Population Group: Yeti?kinler, özellikle demans riski ta??yan veya bu konuda fark?ndal?k sahibi bireyler.

Age Group: Belirtilmemi?, ancak yeti?kin popülasyon (genellikle orta ya? ve üzeri) için tasarlanm??t?r.

Population Details: Orijinal çal??man?n yap?ld??? popülasyonun detaylar? için 2019 referans?na bak?lmal?d?r.

Test Methodology: 5'li Likert tipi derecelendirme (1= hiçbir zaman - 5= her zaman). Yüksek puanlar, demans riskini azaltmaya yönelik davran?? de?i?ikli?i **motivasyonunun** daha yüksek oldu?unu gösterir.

Anahtar Kelimeler

Psikometri, Davran?? De?i?ikli?i, Bili?sel Sa?l?k, Önleme, Hem?irelik Ara?t?rmalar?, Yaşam Kalitesi, Sa?l?k E?itimi.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Bilgi mevcut de?ildir.

Affiliation Email addresses: Bilgi mevcut de?ildir.

Correspondence Address: Sorumlu yazar Özlem Küçükgüçlü ile ileti?im için e-posta adresi mevcuttur.

?zinler, Ücret ve Test Y?I?

Test Y?I? (Uyarlama): 2019

?zinler ve Ücret: Kullan?m izinleri ve ücret bilgisi için sorumlu yazar Özlem Küçükgüçlü ile ileti?ime geçilmesi gerekmektedir.

Sorumlu yazar?n ileti?im adresi: ozlem.kguclu@deu.edu.tr

Kaynaklar

Ölçe?in Türkçe uyarlamas?na ait resmi referans a?a??dad?r:

Zehirlioglu, L., Erunal, M., Akyol, M. A., Mert, H., Hatipoglu, N. S., & Kucukguclu, O. (2019). Turkish version of the motivation for changing lifestyle and health behavior for reducing the risk of dementia scale. *Journal of Neuroscience Nursing*, 51(3), 119-124. doi:10.1097/JNN.0000000000000433

Makalenin tam metnine aşağıdaki bağlantıdan erişilebilir: journals.lww.com

Ölçeğin orijinal PDF dosyası burada indirilebilir: demans-riskini-azaltmak-icin-yasam-sekli-ve-saglik-davranisini-degistirme-motivasyonu-olcegi-toad.pdf

Demans Riskini Azaltmak için Yaşam Şekli ve Sağlık Davranışlarının Değiştirme Motivasyonu Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmalı ve hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

Kaynak içerikte ölçeğin 27 maddesi sunulmamıştır. Maddeler için yazarla iletişime geçilmesi veya belirtilen akademik referansa başvurulması gerekmektedir.