

# Ebeveynlerde Sa?l?kl? Ya?am E?itimi Bilinç Düzeyi Ölçe?i

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Ebeveynlerde Sa?l?kl? Ya?am E?itimi Bilinç Düzeyi Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=20573>

## Özet

Ebeveynlerde Sa?l?kl? Ya?am E?itimi Bilinç Düzeyi Ölçe?i (ESYEB DÜÖ), Yasin Karagöz ve Ebrar İlman (2019) tarafından geli?tirilmif psikometrik bir araçtır. Bu ölçek, ebeveynlerin çocuklarına sa?l?kl? ya?am al??kanlıklar? kazandıırma konusundaki mevcut bilinç düzeylerini ve uygulamalarını sistematik bir şekilde de?erlendirmeyi amaçlar. Toplam 30 maddeden oluan ölçek, 5'li Likert tipi derecelendirme formatını kullanır.

Ölçek, dört temel faktör altında toplanmıştır: Bedensel Sa?l?k, Beslenme, Hijyen ve Zihinsel Sa?l?k/Sosyal Aktivite. Yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonuçları, modelin verilere mükemmel uyum sağladığını göstermiştir ( $X^2/df = 2,462$ ). Yüksek iç tutarlılık katsayıları (Genel Cronbach Alfa: 0.948) ile ölçek, ebeveynlerin sa?l?kl? ya?am e?itimindeki rolünü bütüncül ve güvenilir bir biçimde ölçmektedir.

## Anahtar Kelimeler

Sa?l?kl? ya?am e?itimi, ebeveyn bilinci, psikometri, ölçek geliştirme, çocuk sa?l??, hijyen, beslenme, Likert ölçe?i.

## Yazarlar

Yasin Karagöz, Ebrar İlman

## Amaç

Ölçe?in temel amacı, ebeveynlerin çocuklarına sa?l?kl? ya?am al??kanlıklarını aktarma ve bu konudaki farkındalıklarını ölçmektir. Bu amaç doğrultusunda, ölçek, ebeveynlerin fiziksel sa?l?k, beslenme, hijyen ve zihinsel/sosyal gelişim alanlarındaki yaklaşımlarını standardize edilmiş bir yöntemle nicel hale getirmektedir.

Sa?l?kl? ya?am, bireyin erken gelişim döneminde edinilen al??kanlıklarla yakından ilişkilidir. Bu nedenle, ESYEB DÜÖ, e?itim bilimleri ve halk sa?l?? e?itimi alanlarında, ebeveynlere yönelik müdahale programlarının tasarlanması ve mevcut bilgi düzeylerinin belirlenmesi için temel bir de?erlendirme aracı olarak hizmet vermektedir.

## Yapı

Ebeveynlerde Sa?l?kl? Ya?am E?itimi Bilinç Düzeyi Ölçe?i, ebeveynlerin sa?l?kl? ya?am e?itimine dair bilinç düzeyini ölçen dört faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçek, toplam 30 maddeden oluşmaktadır ve her bir faktör, ebeveynlerin çocuk yetiştirme pratiğinin farklı bir boyutuna odaklanmaktadır. Bu faktörler şunlardır:

**Bedensel Sa?l?k:** Düzenli fiziksel aktiviteye te?vik ve fiziksel sa?l???n korunmas?na yönelik ebeveyn tutumlar?n? kapsar (7 madde).

**Beslenme:** Dengeli ve düzenli beslenme al???kanl?klar?n?n sa?lanmas? ve sa?l?kl? g?da tüketimi konusundaki hassasiyeti ölçer (4 madde).

**Hijyen:** Ki?isel temizlik al???kanl?klar? ve çevresel hijyen bilinci (geri dönü?üm gibi) konular?n? içerir (6 madde).

**Zihinsel Sa?l?k/ Sosyal Aktivlik:** Çocu?un duygusal düzenleme, stresle ba?a ç?kma ve sosyal kat?lm becerilerini geli?tirme çabalar?n? de?erlendirir (13 madde).

## Geçerlik

Ölçe?in yap? geçerli?i, Do?rulamaya Faktör Analizi (DFA) ile test edilmi? ve elde edilen uyum indeksleri, modelin verilerle mükemmel uyum gösterdi?ini kan?tlam???tır. DFA sonuçlar?, ölçe?in teorik dört faktörlü yap?s?n?n ampirik verilerle tutarlı oldu?unu desteklemektedir. Uyum indeksleri ve kabul kriterleri a?a???da listelenmi?tir:

**X<sup>2</sup>/df (Ki-Kare / Serbestlik Derecesi Oran?):** 2,462 (Kabul edilebilir s?n?r olan 5'in alt?ndad?r, mükemmel uyum).

**RMR (Root Mean Square Residual):** 0,051 (Kabul edilebilir s?n?r olan 0,08'in alt?ndad?r).

**SRMR (Standardized Root Mean Square Residual):** 0,0612 (Kabul edilebilir s?n?r olan 0,08'in alt?ndad?r).

**RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation):** 0,079 (Kabul edilebilir s?n?r olan 0,08'in alt?ndad?r).

Bu de?erler, ölçe?in maddelerinin ölçmeyi amaçlad??? latent yapıya ba?arılı bir ?ekilde temsil etti?ini göstermektedir.

## Güvenirlik

ESYEB DÜÖ'nün iç tutarlılı??? Cronbach Alfa katsay?s? kullanılarak analiz edilmi?tir. Elde edilen katsay?lar, ölçe?in hem genel olarak hem de alt faktörler baz?nda yüksek düzeyde güvenilirli?e sahip oldu?unu ortaya koymu?tur.

Faktörlere ait Cronbach Alfa güvenilirlik katsay?lar? öyledir:

Bedensel Sa?l?k faktörü: 0.808

Beslenme faktörü: 0.758

Hijyen faktörü: 0.846

Zihinsel Sa?l?k/ Sosyal Aktivlik faktörü: 0.903

Ölçekteki toplam 30 maddenin genel Cronbach Alfa güvenilirlik katsay?s? ise 0.948 olarak

hesaplanm??t?r. Bu yüksek katsay?, ölçe?in farklı uygulamalarda tutarlı sonuçlar verece?i anlam?na gelmektedir.

## Faktör Analizi

Ölçek, Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) sonuçlar?na göre dört faktörlü bir yap?ya sahiptir. Bu yap?, sa?l?kl? ya?am e?itiminin çok boyutlulu?unu temsil etmektedir. Faktörlerin madde da??l?m? ve odakland??? alanlar ?unlard?r:

**Bedensel Sa?l?k:** 7 madde.

**Beslenme:** 4 madde.

**Hijyen:** 6 madde.

**Zihinsel Sa?l?k/ Sosyal Aktivite:** 13 madde.

DFA sonuçlar?n?n mükemmel uyumu ( $X^2/df = 2,462$ ), bu dört faktörün ölçek kapsam?ndaki maddeleri ba?arılı bir ?ekilde aç?klad???n? ve yap?sal geçerli?in sa?land???n? göstermektedir.

## Araç

**Test Türü:** Geli?tirme (Yeni bir öz bildirim ölçe?i)

**Format:** Öz Bildirim Ölçe?i, 30 maddelik dört faktörlü yap?.

**Mevcut Dil:** Türkçe

**Popülasyon Grubu:** Ebeveynler

**Ya? Grubu:** Yeti?kin ebeveynler

**Popülasyon Detaylar?:** Çocuklar?na sa?l?kl? ya?am e?itimi veren yeti?kin bireyler.

**Test Metodolojisi:** 5'li Likert tipi derecelendirme kullan?lmaktad?r. Derecelendirme format?: 1 (Hiçbir zaman) - 5 (Her zaman).

## Anahtar Kelimeler

Sa?l?k bilinci, ebeveynlik, sa?l?k e?itimi, psikolojik test, sa?l?kl? ya?am, Beslenme, Hijyen.

## Yazarlar

**Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?:** Veri Kayna??nda Yok

**?leti?im E-posta Adresleri:** ebrar@cumhuriyet.edu.tr

**Yaz??ma Adresi:** Ebrar ILIMAN (Sorumlu Yazar)

## **?zinler, Ücret ve Test Y?l?**

Ölçek, Karagöz ve İlman taraf?ndan 2019 y?l?nda geli?tirilmittir. Ölçe?in akademik veya klinik amaçl? kullan?m? için sorumlu yazar Ebrar İlman ile ileti?ime geçilmesi gerekmektedir.

Makalenin tam metnine Dergipark üzerinden eri?ilebilir: [dergipark.org.tr](http://dergipark.org.tr)

Ölçe?in orijinal PDF dosyas? a?a??daki ba?lant?dan indirilebilir: [ebeveynlerde-saglikli-yasam-egitimi-bilinc-duzeyi-olcegi-toad.pdf](http://ebeveynlerde-saglikli-yasam-egitimi-bilinc-duzeyi-olcegi-toad.pdf)

## **Kaynaklar**

Karagöz, Y. ve İlman, E. (2019). Ebeveynlerde Sa?l?kl? Ya?am E?itimi Bilinç Düzeyi Ölçe?inin geli?tirilmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sa?l?k Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4(1), 55-64.

## **Ebeveynlerde Sa?l?kl? Ya?am E?itimi Bilinç Düzeyi Ölçe?i Maddeleri**

**ÖNEML?:** A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmal? ve hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemelidir.

Bedensel Sa?l?k (7m): Düzenli olarak sevece?i fiziksel aktiviteler yapmas? için te?vik ederim.

Beslenme (4m): Çocu?umun evden ç?kmeden önce kahvalt? yapmas?n? sa?lar?m.

Hijyen (6m): Geri dönüşüm konteyn?rlar?n? kullanmas? için te?vik ederim.

Zihinsel Sa?l?k/ Sosyal Aktivite (13m): Çocu?uma ani geli?en olaylarda paniklememesi ve sakin olmas? gerekti?ini vurgular?m.