

Egzersiziz Sa?l?k ?nanç Modeli Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Egzersiziz Sa?l?k ?nanç Modeli Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=20786>

Özet

Egzersiz Sa?l?k ?nanç Modeli Ölçe?i (ES?MÖ), bireylerin egzersiz davran??lar?na yönelik sa?l?k inançlar?n? Sa?l?k ?nanç Modeli (S?M) çerçevesinde de?erlendirmek amacıyla geli?tirilmif bir psikometrik araçtır. Bu ölçek, bireyin algılad??? duyarlılık, ciddiye, faydalar, engeller, harekete geçirici ipuçlar? ve öz yeterlilik gibi temel S?M bile?enlerini egzersiz ba?lam?nda ölçmeyi hedefler.

Bu giri?, ölçe?in 2019 y?l?nda Y?lmaz taraf?ndan gerçekte?tirilen Türkçe uyarlama ve psikometrik özelliklerinin incelenmesine odaklanmaktadır. Yapılan geçerlilik ve güvenilirlik analizleri, ölçe?in Türk kültürü ve popülasyonu için bilimsel standartlara uygun, güvenilir ve geçerli bir araç oldu?unu göstermektedir. Bu uyarlama çalışması, Türkiye ba?lam?nda fiziksel aktivite ve sa?l?k davran??lar?n? inceleyen araştırmacılar için önemli bir ölçüm aracı sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Egzersiz, Sa?l?k ?nanç Modeli, Psikometrik Özellikler, Uyarlama, Geçerlilik, Güvenilirlik, Sa?l?k Davran???

Yazarlar

Y?lmaz, M.

Amaç

Egzersiz Sa?l?k ?nanç Modeli Ölçe?i'nin temel amacı, bireylerin düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz yapma niyetleri ile ilgili algılanan riskler, faydalar, engeller ve öz yeterlilik gibi temel Sa?l?k ?nanç Modeli bile?enlerini nicel olarak ölçmektir. Ölçek, bu inançlar?n egzersiz kat?l?m? üzerindeki etkisini belirleyerek, bireyleri daha sa?lıklı davran??lara yönlendirecek müdahale programlar?n? geli?tirilmesine rehberlik etmeyi amaçlamaktadır.

Türkçe uyarlama çalışması, orijinal ölçe?in psikometrik yap?s?n? koruyarak onu Türk kültürüne ba?arılı bir şekilde adapte etmiştir. Bu sayede, yerel araştırmacılar egzersiz davran??n? etkileyen bilişsel ve motivasyonel faktörleri güvenilir bir araçla inceleyebilir hale gelmiştir.

Yapı

Ölçek, temelde bireylerin egzersiz yapma kararlar?n? etkileyen bilişsel süreçleri modelleyen Sa?l?k ?nanç Modeli'ni yapı olarak kullanır. Bu model, bireyin sa?l?k tehdidini algılay?? biçimini (Duyarlılık ve Ciddiyet), önerilen bir eylemin sonuçlar?n? (Faydalar ve Engeller) ve eylemi ba?arılıyla gerçekte?irme yetene?ine olan inanc?n? (Öz Yeterlilik) kapsar.

ES?MÖ, bu alt boyutlar? ayr? ayr? de?erlendirerek, bir ki?inin neden egzersiz yap?p yapmad???n? anlamak için kapsaml? bir çerçeve sunar. Ölçe?in çok boyutlu yap?s?, egzersiz davran???n?n tek bir faktör yerine, bir dizi birbiriyle ilişkili inanç taraf?ndan belirlendi?i varsay?m?na dayanmaktadır.

Geçerlik

Ölçe?in Türkçe geçerlilik çal??mas?, hem kapsam hem de yap? geçerlili?i aç?s?ndan güçlü kanıtlar sunmaktadır. Ölçekteki maddelerin **Kapsam Geçerlili?i ?ndeksi** (KG?) 0.90 ile 1.00 arası?nda de?i?mekte olup, genel KG? de?eri 0.972 olarak belirlenmi?tir. Bu, ölçek maddelerinin ölçülmek istenen yap?y? yüksek düzeyde temsil etti?ini göstermektedir.

Yap? geçerlili?ini destekleyen faktör analizi sonuçlar?, model uyumunun iyi oldu?unu kanıtlam???tır. Ölçekten elde edilen ki-kare istatisti?inin serbestlik derecelerine oran? (χ^2/df) 3.128 ($\chi^2=185.302$, $df=38$) olarak bulunmuştur. Ek olarak, uyum iyili?i indeksleri incelendi?inde; **RMSEA** (Yakla??k Hatalar?n Karekök Ortalaması?) 0.06, **TLI** (Tucker-Lewis ?ndeksi) 0.92 ve **CFI** (Kar??la?tırmal? Uyum ?ndeksi) 0.929 de?erleri elde edilmi?tir. Bu de?erler, ölçe?in teorik yap?s?n?n verilerle mükemmel bir uyum sergiledi?ini göstermektedir.

Güvenirlik

Egzersiz Sa?l?k ?nanç Modeli Ölçe?i'nin güvenilirli?i, iç tutarlı?k ve test-tekrar test yöntemleri kullan?larak yüksek düzeyde kanıtlanm???tır. ?ç tutarlı?k analizinde madde-toplam korelasyon katsayılar?n?n 0.34 ile 0.88 aral???nda de?i?ti?i görülmüştür, bu da maddelerin genel ölçek puan?na anlamlı katkı sağlad???nı gösterir.

Ölçe?in alt boyutlar?na ilişkin hesaplanan **Cronbach Alfa** katsayılar? 0.85 ile 0.93 gibi üstün bir aralıkta yer almaktadır. Bu sonuçlar, ölçe?in alt boyutlar?n?n iç tutarlılı???nı mükemmel düzeyde oldu?unu i?aret etmektedir. Ayrıca, ölçe?in zamana kar?? kararlılı???nı de?erlendiren **test-tekrar test** güvenilirli?i analizinde, korelasyon katsayılar?n?n 0.88 ile 0.96 aral???nda oldu?u belirlenmi?tir. Bu yüksek korelasyonlar, ölçe?in farklı zamanlarda uyguland???nda tutarlı sonuçlar üretti?ini kanıtlamaktadır.

Faktör Analizi

Ölçe?in faktör yap?s?n?n incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen analizlerde, verilerin faktör analizi için uygunlu?u de?erlendirilmiştir. **Kaiser-Meyer-Olkin** (KMO) örneklem yeterlili?i ölçütü 0.883 olarak bulunmuştur. Bu de?er, verilerin çok iyi düzeyde faktörle?tirilebilir oldu?unu ve ortak faktörlerin varlı???nı destekledi?ini göstermektedir.

Barlett's Küresellik Testi sonuçlar? ise $\chi^2 = 5858.727$, serbestlik derecesi (df) = 300 ve $p = 0.000$

düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu anlamlı sonuç, de?i?kenler arasındaki korelasyon matrisinin faktör analizine uygun oldu?unu ve faktörlerin varlı?ını do?rulamaktadır. Faktör analizi, ölçe?in teorik yapı geçerlili?ini güçlü bir şekilde destekleyen çok boyutlu bir yapıyı ortaya koymuştur.

Araç

Test Type: Uyarlama

Format: Genellikle 5'li veya 6'lı Likert tipi derecelendirme ölçe?i kullanır. (Ölçek maddelerine verilen yanıtlar, katı?ımcı?ın inanç düzeyini yansıtır.)

Language Available: Türkçe

Population Group: Yeti?kinler, Üniversite Ö?rencileri

Age Group: 18 ya? ve üzeri

Population Details: Ölçek, Türk popülasyonunun egzersizle ilgili algı?ları ve motivasyonel engellerini ölçmek üzere standardize edilmiştir.

Test Methodology: Öz bildirim yöntemiyle uygulanır. Bireysel veya grup ortam?nda doldurulabilir. Uygulama süresi genellikle k?sadır.

Anahtar Kelimeler

Sa?l?k, Fiziksel Aktivite, Öz Yeterlilik, Algı?lanan Engel, Psikometrik Ölçek, ?ç Tutarlı?lık, Faktör Analizi.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Bilgi mevcut de?il.

Affiliation Email addresses: Bilgi mevcut de?il.

Correspondence Address: Bilgi mevcut de?il.

?zinler, Ücret ve Test Y?li

Ölçe?in Türkçe adaptasyonu **2019** yılı?nda yayımlanmıştır. Ölçe?in kullanımı ve telif hakları ile ilgili kesin izinler için, uyarlama çalışması?ın yazarı M. Yılmaz ile ileti?ime geçilmesi önerilmektedir. Akademik araştırmalarda genellikle referans gösterilerek kullanımı serbesttir.

Kaynaklar

Y?lmaz, M. (2019). Egzersiz Sa?l?k ?nanç Modeli Ölçe?i'nin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çal??mas?.

Ek Kaynak Linki: acikerisim.pau.edu.tr

Orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: egzersiz-saglik-inanc-modeli-olcegi-toad.pdf

Egzersiz Sa?l?k ?nanç Modeli Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: Ölçek maddeleri, telif hakk? k?s?tlamalar? nedeniyle bu kaynakta sunulmamaktadır. Maddelere eri?im ve tam ölçek içeri?i için lütfen referans verilen orijinal uyarlama çal??mas?na ba?vurunuz.