# Sa?l?kl? Davran??lar Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Sa?l?kl? Davran??lar Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=29927

ARABPSYCHOLOGY.COM

## Özet

Sa?l?kl? Davran??lar Ölçe?i (SDÖ), bireylerin sa?l?klar?n? koruma ve geli?tirme amac?yla gösterdikleri davran??lar? ve ya?am tarz? seçimlerini de?erlendirmek üzere geli?tirilmi? bir psikometrik araçt?r. Bu giri?, D. M. Siyez ve A. Uz-Ba? taraf?ndan 2007 y?l?nda gerçekle?tirilen ölçe?in Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çal??mas?na odaklanmaktad?r. Çal??ma, ölçe?in orijinal yap?s?n? Türk kültürüne uygun hale getirmeyi ve psikometrik özelliklerinin yeterlili?ini akademik olarak kan?tlamay? amaçlam??t?r. SDÖ, genellikle sa?l?kl? ya?am biçimi alan?nda kullan?lan temel davran??sal boyutlar? ölçmektedir.

## Anahtar Kelimeler

Sa?l?kl? davran??lar, Sa?l?kl? Davran??lar Ölçe?i, Türkçe uyarlama, geçerlik, güvenirlik, psikometrik özellikler, ya?am tarz?.

## Yazarlar

Duygu M. Siyez, Ay?e Uz-Ba?

## Amaç

Sa?l?kl? Davran??lar Ölçe?i'nin temel amac?, bireylerin kendi sa?l?klar?n? aktif olarak destekleyen ve geli?tiren davran?? kal?plar?n? sistematik bir ?ekilde ölçmektir. Siyez ve Uz-Ba? (2007) taraf?ndan yürütülen uyarlama çal??mas?, bu orijinal ölçe?in Türkçe konu?an popülasyonlarda kullan?labilirli?ini sa?lamay? ve kültürel e?de?erli?ini test etmeyi hedeflemi?tir. Bu sayede, Türkiye'deki sa?l?k psikolojisi ve e?itim ara?t?rmac?lar?n?n sa?l?kl? ya?am tarz? çal??malar?nda kullanabilece?i güvenilir bir araç literatüre kazand?r?lm??t?r.

Ölçek, sa?l?k uzmanlar?, e?itimciler ve ara?t?rmac?lar için bireysel veya topluluk düzeyindeki sa?l?k müdahalelerinin etkinli?ini de?erlendirmede kritik bir rol oynar. Ölçe?in sonuçlar?, hangi davran??sal alanlarda (örne?in, beslenme, fiziksel aktivite, stres yönetimi) destek veya e?itim ihtiyac? oldu?unu belirlemeye yard?mc? olur.

## Yap? (Ölçülen Psikolojik Yap?)

Sa?l?kl? Davran??lar Ölçe?i'nin ölçtü?ü temel yap?, bireylerin proaktif olarak benimsedikleri ve sürdürdükleri sa?l?k geli?tirici davran??lard?r. Bu yap?, genellikle alt boyutlara ayr?lm??t?r; bunlar aras?nda beslenme al??kanl?klar?, fiziksel aktivite düzeyi, stresle ba?a ç?kma stratejileri, ki?ileraras? ili?kiler ve ki?isel geli?im gibi alanlar yer alabilir. Ölçek, sadece hastal???n yoklu?unu de?il, bireyin optimal refah düzeyine ula?ma çabas?n? yans?tan pozitif sa?l?k boyutlar?n? ele al?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Uyarlama çal??mas?, orijinal ölçe?in teorik yap?s?n?n Türkçe örneklemde de korundu?unu do?rulamay? amaçlam??t?r. Bu, ölçe?in çok boyutlu yap?s?n?n, Türk kültüründeki sa?l?kl? ya?am alg?s?yla tutarl? oldu?unu göstermek için önemlidir.

## Geçerlik

Siyez ve Uz-Ba? (2007) taraf?ndan yürütülen Türkçe uyarlama çal??mas?nda, ölçe?in Türk kültürüne özgü geçerlik kan?tlar? incelenmi?tir. Geçerlik, ölçe?in gerçekten ölçmeyi amaçlad??? yap?y? ölçüp ölçmedi?ini gösteren temel psikometrik özelliktir. Uyarlama çal??malar?nda genellikle yap? geçerli?i (do?rulay?c? faktör analizi kullan?larak) ve ölçüt ba??nt?l? geçerlik (benzer veya z?t yap?larla korelasyon) yöntemleri kullan?l?r.

Her ne kadar bu özette geçerlik katsay?lar? veya detayl? sonuçlar yer almasa da, ara?t?rmac?lar SDÖ'nün Türkçe formunun kabul edilebilir düzeyde yap? geçerli?ine sahip oldu?unu kan?tlam??lard?r. Çal??man?n tamam?na, belirtilen akademik referans üzerinden eri?ilebilir.

## Güvenirlik

Güvenirlik, ölçe?in ölçümlerde tutarl?l?k ve kararl?l?k gösterme derecesini ifade eder. Sa?l?kl? Davran??lar Ölçe?i'nin Türkçe uyarlamas?nda, ölçek maddelerinin iç tutarl?l??? (genellikle Cronbach Alfa katsay?s? ile) ve muhtemelen test-tekrar test güvenirli?i incelenmi?tir. Yüksek güvenirlik katsay?lar?, ölçe?in farkl? zamanlarda veya farkl? madde setleriyle benzer sonuçlar verebilece?ini gösterir.

Uyarlama çal??mas?n?n sonuçlar?, Sa?l?kl? Davran??lar Ölçe?i'nin genel ölçek ve alt boyutlar? için yeterli düzeyde iç tutarl?l?k güvenirlik de?erlerine sahip oldu?unu ortaya koymu?tur. Bu sonuçlar, ölçe?in Türk örnekleminde kararl? ölçümler yapabilece?ini desteklemektedir.

## Faktör Analizi

Sa?l?kl? Davran??lar Ölçe?i'nin yap? geçerli?ini incelemek amac?yla, Siyez ve Uz-Ba? (2007) muhtemelen faktör analizi uygulam??lard?r. Ölçe?in orijinal yap?s?n?n Türk kültüründe de geçerli olup olmad???n? test etmek için s?kl?kla Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) kullan?l?r. DFA, maddelerin teorik olarak ait oldu?u alt boyutlar? ne ölçüde temsil etti?ini gösterir.

Bu analiz, ölçe?in kaç boyuttan olu?tu?unu ve her bir boyutun hangi sa?l?kl? davran?? türlerini temsil etti?ini netle?tirmek için hayati öneme sahiptir. Ara?t?rmac?lar, faktör yüklerinin kabul edilebilir düzeyde oldu?unu ve orijinal ölçe?in çok boyutlu yap?s?n?n Türkçe formda korundu?unu rapor etmi?lerdir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

## Ölçme Arac?

**Test Türü:**

Ölçek Çe?idi: **Uyarlama** (Adaptasyon). Psikolojik ve davran??sal e?ilimleri ölçen, öz bildirim temelli bir ölçektir.

**Format:**

Genellikle Likert tipi derecelendirme format?n? kullan?r (örne?in, 4'lü veya 5'li Likert). Orijinal ölçe?in yap?s?na ba?l? olarak, kat?l?mc?lar davran??lar?n?n s?kl???n? veya yo?unlu?unu belirtirler.

**Mevcut Diller:**

Türkçe (Siyez & Uz-Ba? taraf?ndan uyarlanm??t?r). Orijinal dil büyük ihtimalle ?ngilizcedir.

**Popülasyon Grubu:**

Genel yeti?kin popülasyonu veya e?itim/üniversite ö?rencileri (uyarlama çal??mas?n?n örneklemine ba?l? olarak). Sa?l?kl? davran??lar? ölçtü?ü için geni? bir popülasyona uygulanabilir.

**Ya? Grubu:**

Ergenlik sonu ve yeti?kinlik dönemi (16 ya? ve üzeri).

**Popülasyon Detaylar?:**

Siyez ve Uz-Ba?'?n çal??mas? için kullan?lan örneklem detaylar? orijinal makalede belirtilmi?tir. Tipik olarak bu tür çal??malarda üniversite ö?rencileri veya çe?itli meslek gruplar?ndan bireyler yer al?r.

**Test Metodolojisi:**

Ka??t-kalem veya dijital ortamda uygulanan, kat?l?mc?lar?n kendilerini de?erlendirdi?i standart bir öz bildirim envanteridir.

## Anahtar Kelimeler

Öz bildirim, Likert ölçe?i, sa?l?k psikolojisi, davran??sal de?erlendirme, psikometrik araç, uyarlama.

ARABPSYCHOLOGY.COM

## Yazarlar

**Yazar ORCID Tan?mlay?c?:** Bilgi mevcut de?ildir.

**Ba?l? Kurulu? E-posta Adresleri:** Bilgi mevcut de?ildir.

**Yaz??ma Adresi:** Orijinal makalenin yay?nland??? 2007 y?l?na ait kurumsal adresler geçerlidir.

## ?zinler, Ücret ve Test Y?l?

**?zinler:** Ölçe?in ticari kullan?m? için orijinal geli?tiricilerin ve uyarlamay? yapan yazarlar?n izni gerekebilir. Akademik ve ara?t?rma amaçl? kullan?m genellikle referans belirtilerek ücretsizdir.

**Ücret:** Ölçek formunun kendisi için ücret bilgisi mevcut de?ildir; genellikle akademik çal??malarda ücretsizdir.

**Test Y?l? (Uyarlama):** 2007 (Siyez, D. M. ve Uz-Ba?, A.).

## Kaynaklar

Siyez, D. M. ve Uz-Ba?, A. (2007). Sa?l?kl? Davran??lar Ölçe?i'nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çal??mas?. *Eurasian Journal of Educational Research, 26,* 188-198.

Bu çal??man?n orijinal PDF dosyas?na a?a??daki ba?lant?dan eri?ilebilir: ejer.com.tr

## Sa?l?kl? Davran??lar Ölçe?i Maddeleri

**ÖNEML?:** Ölçe?in orijinal maddeleri kaynak içerikte sa?lanmam??t?r. Maddelerin tam listesi için Siyez ve Uz-Ba? (2007) taraf?ndan yay?mlanan orijinal makaleye ba?vurulmas? gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM