

Sa?I?kl? Ya?am Biçimi Davran??lar? Ölçekleri

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Sa?I?kl? Ya?am Biçimi Davran??lar? Ölçekleri*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=29935>

Özet

Sa?l?kl? Ya?am Biçimi Davran??lar? Ölçekleri (SYBDÖ), **sa?l?kl? ya?am biçimi** davran??lar?n? sistematik olarak ölçmek amacıyla tasarlanm?? bir psikometrik araçtır. Bu ölçek, M. N. Esin-Özabac? tarafından 1997 yılında hazırlanan doktora tezi kapsamında Türkiye ba?lam?na **uyarlamas?** yapılm?? bir versiyondur. Çal??manın temel amacı, endüstriyel alanda çal??an i?çilerin sa?l?k davran??lar?nı saptamak ve bu bulgular ?????nda sa?l?k geli?tirme programları olu?turmaktır. Ölçek, bireylerin sa?l??? koruma ve geli?tirme yönündeki eylemlerini çok boyutlu bir perspektiften de?erlendirmektedir.

Bu **uyarlama** çal??mas?, özellikle çal??an nüfusun sa?l?k düzeyini belirlemede kritik bir rol oynam??tır. SYBDÖ, beslenme, fiziksel aktivite, stres yönetimi ve sa?l?k sorumlulu?u gibi temel sa?l?k bile?enlerini kapsayan maddelerden oluşur. Ölçeğin Türkiye'deki geçerlik ve güvenirlik çal??maları, orijinal ölçeğin yap?sal bütünlü?ünü koruyarak kültürel uygunlu?unu sa?lamay? hedeflemiştir.

Anahtar Kelimeler

Sa?l?kl? ya?am, sa?l?k davran??lar?, endüstriyel sa?l?k, i?çi sa?l???, **psikometrik** uyarlama, sa?l?k geli?tirme, önleyici t?p.

Yazarlar

M. N. Esin-Özabac? (Uyarlayan).

Amaç

Sa?l?kl? Ya?am Biçimi Davran??lar? Ölçekleri'nin temel amacı, bireylerin kendi sa?l?klar?nı koruma ve geli?tirme yönündeki aktif katılı?m düzeylerini ölçmektir. Ölçek, özellikle Türkiye'deki endüstriyel i?çiler gibi belirli bir popülasyonun **sa?l?kl? ya?am biçimi** pratiklerini nicel olarak de?erlendirmek için kullanılm??tır. Bu ölçüm, sa?l?k risklerini belirleme ve hedeflenmi? e?itim/müdahale programları tasarlama aç?sından bir ba?langıç noktası sunar.

Ölçeğin geli?tirildi?i birincil ara?tırma (Esin-Özabac?, 1997), çal??ma ortam?nda sa?l?k davran??lar?nı saptanması ve bu davran??lar?n geli?tirilmesi için stratejiler olu?turulmasına odaklanm??tır. Bu amaç, hem bireysel sa?l??? iyile?tirmeyi hem de i?yeri sa?l??? ve güvenli?i alan?na katkıda bulunmayı içermektedir.

Yapı

Sa?l?kl? Ya?am Biçimi Davran??lar? Ölçekleri, genellikle Pender'in Sa?l?k Geli?tirme Modeli'ne

dayanan çok boyutlu bir yap?y? ölçmektedir. Bu yap?, bireyin sa?l?k motivasyonunu ve eylemlerini etkileyen alt? temel boyutu içerir: **Sa?l?k Sorumlulu?u** (bireyin kendi sa?l???na dair aktif kararlar almas?), **Fiziksel Aktivite** (düzenli egzersiz), **Beslenme** (sa?l?kl? yeme al??kanlıklar?), **Manevi Geli?im** (ya?am amac? ve anlam aray???), **Ki?ileraras? ?li?kiler** (sosyal destek ve ileti?im) ve **Stres Yönetimi** (stresle ba?a ç?kma yöntemleri).

Ölçek, bu alt boyutlardaki davran??lar?n s?kl???n? ve yo?unlu?unu de?erlendirerek, bireyin genel **sa?l?kl? ya?am biçimi** skorunu hesaplamaya olanak tan?r. Ölçe?in **psikometrik** yap?s?, bu alt boyutlar?n kültürel adaptasyon sürecinde korunup korunmad???n? incelemeyi gerektirir.

Geçerlik

Ölçe?in orijinal kaynakta sunulan **doktora tezi** özetinde spesifik geçerlik verileri (içerik, yap? veya ölçüt geçerli?i katsay?lar?) detayland?r?lmam??t?r. Ancak, bir **uyarlama** çal??mas?nda geçerli?in sa?lanmas? zorunludur. Yap? geçerli?inin, ölçe?in teorik olarak ölçmesi beklenen alt boyutlar? (örne?in, beslenme ve fiziksel aktivite) gerçekten ölçüp ölçmedi?ini belirlemek için do?rulay?c? veya aç?klay?c? faktör analizi yoluyla incelendi?i varsay?lmaktad?r.

?çerik geçerli?i, uzman görü?leri al?narak ölçek maddelerinin Türk kültürüne ve endüstriyel i?çi popülasyonunun ya?am tarz?na uygunlu?unun sa?lanmas?yla elde edilmi? olmalıdı?r. Gelecekteki ara?t?rmalar, bu ölçe?in Türkiye popülasyonundaki yap?sal geçerli?ini daha ayrıntılı? olarak belgelemelidir.

Güvenirlik

Kaynak referansta güvenilirlik istatistikleri (iç tutarlılık katsay?s?, test-tekrar test güvenilirli?) belirtilmemiştir. Genel olarak, sa?l?kl? ya?am biçimi ölçeklerinin yüksek bir iç tutarlılı?a sahip olmas? beklenir. Bu tür ölçeklerde güvenilirlik, genellikle Cronbach'?n Alfa (α) katsay?s? ile de?erlendirilir.

Uyarlama çal??mas?nda, ölçe?in alt boyutlar?n?n her biri için kabul edilebilir düzeyde (genellikle 0.70 ve üzeri) iç tutarlılık katsay?lar?n?n hesaplanm?? olmas? gerekmektedir. Güvenirlik analizlerinin, ölçe?in zaman içinde tutarlı sonuçlar verip vermedi?ini belirlemek amac?yla test-tekrar test yöntemiyle de desteklenmesi önemlidir.

Faktör Analizi

Sa?l?kl? Ya?am Biçimi Davran??lar? Ölçekleri, çok boyutlu bir yap?ya sahip oldu?undan, **uyarlama** sürecinde faktör analizinin kullan?lmas? kritik öneme sahiptir. Faktör analizi, orijinal ölçe?in çok boyutlu yap?s?n?n (alt? faktörlü model) Türk örnekleminde de korundu?unu veya kültürel farklılıklardan dolayı de?i?ime uğrad???n? tespit etmek için uygulan?r.

Esin-Özabac?'n?n 1997 tarihli **doktora tezi**, muhtemelen ölçe?in yap?sal geçerli?ini s?namak amacıyla Aç?klay?c? Faktör Analizi (AFA) veya Do?rulamalı Faktör Analizi (DFA) kullanm??t?r. Bu analizler, maddelerin beklenen faktörlere yüklenip yüklenmedi?ini ve ölçe?in teorik yap?s?n? destekleyip desteklemedi?ini gösterir.

Araç

Test Türü: Uyarlama (Adaptasyon)

Format: Kendini Bildirim Ölçe?i, Genellikle Likert Tipi Derecelendirme

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Endüstriyel ??çiler

Ya? Grubu: Çal??ma ça??ndaki yeti?kinler (Tahmini 20-55 ya? aras?)

Popülasyon Detaylar?: Esin-Özabac? (1997) çal??mas?, **?stanbul Üniversitesi Sa?l?k Bilimleri Enstitüsü** bünyesinde, ?stanbul'daki endüstriyel alanda çal??an i?çiler üzerinde yürütülmü?tür.

Test Metodolojisi: Uygulama, kat?l?mc?lar?n belirtilen sa?l?k davran??lar?n? ne s?kl?kla gerçekle?tirdiklerini i?aretledikleri bir anket format?nda gerçekle?tirilmis?tir. Ölçek, bireyin sa?l?k bilincini ve pratiklerini de?erlendiren maddeler içerir.

Anahtar Kelimeler

Sa?l?k davran???, **sa?l?kl? ya?am biçimi**, sa?l?k promosyonu, Pender Modeli, endüstriyel alan, i?çi sa?l???, **psikometrik** de?erlendirme.

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Veri mevcut de?ildir.

Ba?l?l?k E-posta Adresleri: Veri mevcut de?ildir.

Yaz??ma Adresi: Veri mevcut de?ildir.

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Ölçe?in orijinal **uyarlama** çal??mas? 1997 y?l?nda tamamlanm??t?r. Ölçek, M. N. Esin-Özabac?'n?n **doktora tezi** kapsam?nda akademik amaçlarla kullan?lm??t?r. Ticari kullan?m veya genel kullan?m izinleri hakk?nda spesifik bir bilgi kaynakta mevcut de?ildir. Akademik ve klinik ara?t?rmalarda kullan?m için genellikle yazar?n veya orijinal ölçek sahibinin izni

gerekmektedir. Ölçeğin kullan?m ücreti bilgisi kaynakta belirtilmemiştir.

Referanslar

Esin-Özabacı, M., N. (1997). *Endüstriyel alanda çal??an i?çilerin sa?l?k davran??lar??n?n saptanmas? ve geli?tirilmesi (Doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, Sa?l?k Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.*

Sa?l?kl? Ya?am Biçimi Davran??lar? Ölçekleri Maddeleri

ÖNEMLİ: Ölçeğin orijinal maddeleri kaynak içerikte yer almamaktadır. Bu ölçek, genellikle Pender'in Sa?l?k Geli?tirme Modeli'ne dayanan ve alt? temel boyutu ölçen yaklaşık 50-60 maddeden olu?an bir envanterdir. Maddeler, "hiçbir zaman"dan "her zaman"a kadar uzanan bir Likert tipi derecelendirme sistemi kullanır.

Örnek olarak, ölçekteki maddeler a?a??daki davran?? alanlar?na odaklanm??tır:

Fiziksel aktivite: "Haftada en az üç kez 30 dakikalık tempolu yürüyüş yaparım."

Beslenme: "Günde en az beş porsiyon meyve ve sebze tüketirim."

Stres yönetimi: "Kendimi rahatlatmak için dinlenme ve gevşeme teknikleri kullanırım."

Sa?l?k sorumluluğu: "Sa?l?k kontrollerimi düzenli olarak yaptırım."