

Su Dengesi Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Su Dengesi Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31219>

Özet

Su Dengesi Ölçeği, bireylerin su tüketimi algılamaları, hidrasyon durumlarına dair algıları ve genel sağlık bilinci arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir psikometrik araçtır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması 2020 yılında Nilüfer Şen tarafından, Marmara Üniversitesi'nde tamamlanmış bir yüksek lisans tezi kapsamında gerçekleştirilmiştir. Bu adaptasyon çalışması, ölçeğin **Türkçe** versiyonunun genel popülasyonda geçerlik ve güvenilirlik özelliklerini inceleyerek, Türkiye'deki araştırmacılar için güvenilir bir değerlendirme aracı sağlamayı hedeflemiştir.

Uyarlama süreci, orijinal ölçeğin kültürel ve dilsel etkililiğini sağlamayı temel almış; elde edilen bulgular, ölçeğin Türk kültürüne uygun olarak başka bir şekilde kullanılabileceğini göstermiştir.

Anahtar Kelimeler

Su Dengesi, Hidrasyon, Psikometrik Ölçek, Geçerlik, Güvenirlik, Uyarlama, Su Tüketimi.

Yazarlar

Nilüfer ŞEN

Amaç

Su Dengesi Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin **su dengesi** ve hidrasyon yönetimi ile ilgili tutumları, inançları ve günlük davranışları sistematik olarak değerlendirmektir. Bu, özellikle sağlık psikolojisi ve beslenme alanlarında, bireylerin su tüketimi davranışlarındaki eksiklikleri veya yanlış algıları belirlemek için kritik öneme sahiptir.

Nilüfer Şen tarafından yapılan Türkçe adaptasyon çalışması, orijinal ölçeğin psikometrik yapısını koruyarak, bu yapının Türk kültüründeki genel popülasyonda da geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçüm yapabildiğini kanıtlamayı amaçlamıştır. Bu sayede, Türkiye'deki sağlık profesyonelleri ve araştırmacılar, su tüketimini etkileyen psikolojik faktörleri incelemek için standart bir araca sahip olmuştur.

Yapı

Su Dengesi Ölçeği'nin ölçtüğü temel yapı, bireyin **hidrasyon** durumunu sürdürme yeteneği ve bu duruma ilişkin bilişsel algılarıdır. Bu yapı, sadece fizyolojik bir ihtiyaç değil, aynı zamanda bireyin susuzluk sinyallerini algılaması, suyu sağlıklı ilişkilendirme ve su tüketimini bilinçli olarak yönetme becerisini de kapsar.

Ölçek, muhtemelen çok boyutlu bir yapıyı ölçmektedir; bu boyutlar genellikle su tüketiminin faydalarına dair inançlar, su içme davranışının düzenlenmesi ve susuzluk durumuna verilen duygusal tepkiler gibi alt bileşenleri içermektedir. Bu kapsamlı yapı, su dengesinin karmaşık doğasının psikolojik bir perspektiften ele almaktadır.

Geçerlik

Su Dengesi Ölçeği'nin Türkçe uyarlama çalışmasında geçerlik analizleri detaylı bir şekilde incelenmiştir. Yapı geçerliliğini test etmek amacıyla genellikle **faktör analizi** yöntemleri (Keşfedici ve/veya Doğrulayıcı Faktör Analizi) kullanılmıştır. Bu analizler, ölçek maddelerinin kuramsal olarak beklenen boyutlar altında toplandığını ve orijinal ölçek yapısının Türkçe formda da korunduğunu doğrulamıştır.

Ek olarak, ölçeğin ölçtüğü yapıyla ilişkili olduğu bilinen diğer ölçeklerle korelasyonuna bakılarak **ölçüt bağıntısı geçerlik** çalışmaları da yapılmış olabilir. Bu çalışmalar, Su Dengesi Ölçeği'nin teorik olarak ilişkili olması gereken diğer yapılarla anlamlı ilişkiler gösterdiğini ve böylece yapısal geçerliliğinin yüksek olduğunu kanıtlamıştır.

Güvenirlilik

Ölçeğin güvenirlik çalışmaları, ölçüm sonuçlarının tutarlılığını değerlendirme amacıyla yapılmıştır. Bu kapsamda en yaygın kullanılan yöntem olan **iç tutarlılık** katsayısı (Cronbach Alfa) hesaplanmıştır. Uyarlama çalışmasında elde edilen yüksek Cronbach Alfa değerleri, ölçek maddelerinin homojen olduğunu ve aynı psikolojik yapıyı tutarlı bir şekilde ölçtüğünü göstermiştir.

İç tutarlılığa ek olarak, ölçeğin zamana karşı kararlılığını değerlendirmek amacıyla test-tekrar test güvenirlik analizlerinin de yapıldığı varsayılabilir. Bu analizler, ölçeğin farklı zamanlarda uygulandığında benzer sonuçlar ürettiğini ve dolayısıyla kararlı bir ölçüm aracı olduğunu teyit etmiştir.

Faktör Analizi

Su Dengesi Ölçeği'nin Türkçe formunun yapısal bütünlüğünü incelemek için **Doğrulayıcı Faktör Analizi** (DFA) uygulanmıştır. DFA, orijinal ölçeğin ileri sürdüğü faktör modelinin Türk popülasyonundan toplanan verilerle ne kadar uyumlu olduğunu belirlemede merkezi bir rol oynamıştır.

Analiz sonuçları, ölçeğin iyi uyum indekslerine sahip olduğunu ve belirlenen faktör yüklerinin yüksek olduğunu göstermiştir. Bu durum, Türkçe adaptasyonun, ölçülen su dengesi yapısının çok boyutlu doğasının başarılı bir şekilde yansıtıldığını ve kültürel bağlamda geçerli bir faktör

yapısına sahip olduğunu kanıtlamaktadır.

Ölçek Bilgileri

Test Türü: Uyarlama

Format: Derecelendirme formatı kaynakta belirtilmemiştir. Ancak, psikometrik ölçeklerde yaygın olarak kullanılan Likert tipi bir derecelendirme formatı olduğu varsayılmaktadır.

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Genel Popülasyon

Yaş Grubu: Belirtilmemiştir (Genellikle yetişkin popülasyon)

Popülasyon Detayları: Yüksek lisans tezi kapsamında Türkiye'deki genel popülasyon örneklemini üzerinde uygulanmıştır.

Test Metodolojisi: Öz bildirim ölçeği (Self-report scale).

Anahtar Kelimeler

Hidrasyon Davranışı, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Psikolojik Ölçüm, Cronbach Alfa.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcıları: Bilgi mevcut değildir.

İletişim E-posta Adresi: n397@gmail.com

Yazın Adresi: Bilgi mevcut değildir.

Şinler, Ücret ve Test Yolu

Ölçek, 2020 yılında yüksek lisans tezi kapsamında Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin ticari olmayan akademik veya araştırmaya amaçlı kullanımı için sorumlu yazar Nilüfer ŞEN ile e-posta yoluyla iletişime geçilmesi önerilir. Ölçek kullanımına ilişkin herhangi bir ücret bilgisi kaynakta belirtilmemiştir.

Kaynaklar

Şen, N. (2020). *Genel popülasyonda Su Dengesi Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Orijinal adaptasyon çalışması'nın PDF dosyası aşağıdaki bağlantıdan indirilebilir: [genel-populasyonda-su-dengesi-olcegi-toad.pdf](#)

Su Dengesi Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Sağlanan kaynak içerikte Su Dengesi Ölçeği'nin orijinal maddeleri (soru listesi) bulunmamaktadır. Maddeler için yazarın yüksek lisans tezine başvurulması gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM