

Üniversite Öğrencilerinde Sa?l?kl? Ya?am Becerileri Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Üniversite Öğrencilerinde Sa?l?kl? Ya?am Becerileri Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32147>

Özet

Üniversite Öğrencilerinde Sa?l?kl? Ya?am Becerileri Ölçe?i (ÜÖSYBÖ), yüksekö?renim düzeyindeki bireylerin sahip oldu?u ve sürdürdü?ü sa?l?kl? ya?am becerileri düzeylerini ölçmek amacıyla 2019 y?l?nda geli?tirilmis?tir. Ölçek, öğrencilerin fiziksel, zihinsel ve sosyal refahlar?n? destekleyen çe?itli davran??sal alanlar? kapsamaktadır. Bu araç, üniversite öğrencileri arasında sa?l?k bilincini art?rmay? ve koruyucu sa?l?k stratejilerinin belirlenmesine katkıda bulunmay? hedeflemektedir. ÜÖSYBÖ, genç yeti?kinlik dönemindeki sa?l?k davran??lar?n? bilimsel olarak de?erlendirmek için geçerli ve güvenilir bir araç sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Sa?l?kl? Ya?am Becerileri, Psikometrik Ölçek Geli?tirme, Üniversite Öğrencileri, Sa?l?k Davran??lar?, Koruyucu Sa?l?k.

Yazarlar

Asl? Genç, Fatih Karaman.

Amaç

Ölçe?in temel amacı, üniversite öğrencileri popülasyonunda sa?l?kl? ya?am becerilerinin sistematik ve geçerli bir ?ekilde de?erlendirilmesini sa?lamaktır. Bu becerilerin ölçülmesi, e?itim kurumlar?n?n öğrencilere yönelik sa?l?k programlar?n? ve müdahale stratejilerini daha etkili bir ?ekilde planlamas?na olanak tan?r. Ölçek, öğrencilerin ya?am tarz? seçimlerini ve sa?l?klar?n? iyile?tirme potansiyellerini belirlemede önemli bir rol oynamaktadır.

Ara?t?rmacılar, özellikle genç yeti?kinlik döneminde kazan?lan sa?l?k al??kanlıklar?n?n kalıc? hale gelmesi nedeniyle, bu dönemdeki beceri düzeylerini tespit ederek gelecekteki sa?l?k risklerini öngörmeyi ve önlemeyi amaçlam??lard?r. Bu bağlamda, ölçek hem akademik ara?t?rmalar hem de uygulamalı sa?l?k hizmetleri için kritik bir de?erlendirme aracı olarak tasarlanm??tır.

Yap?

ÜÖSYBÖ, bireyin sa?l?k durumunu aktif olarak iyile?tirmeye ve korumaya yönelik sergiledi?i davran??sal ve bili?sel yetkinlikler bütünü olan **sa?l?kl? ya?am becerileri** yap?s?n? ölçmektedir. Sa?l?kl? ya?am becerileri, yalnızca hastal???n yoklu?unu de?il, ayn? zamanda bireyin fiziksel, sosyal ve ruhsal olarak tam bir iyilik halinde olmas?n? kapsayan geni? bir kavramsal çerçeveye dayan?r.

Ölçek geliştirme sürecinde, kavramsal çerçeve, sağlamlık yaşam multidisipliner yapısını yansıttak şekilde oluşturulmuştur. Bu yapı genellikle beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyi, stresle başa çıkma yöntemleri, sosyal destek kullanımı ve kişisel sorumluluk gibi alt boyutları içermektedir. Bu sayede, öğrencilerin yalnızca mevcut sağlamlık durumları değil, aynı zamanda sağlamlıkları sürdürme ve geliştirme kapasiteleri de kapsamlı bir şekilde değerlendirilmektedir.

Geçerlik

Üniversite Öğrencilerinde Sağlamlık Yaşam Becerileri Ölçeği'nin geliştirilmesi çalışması, psikometrik açıdan sağlam bir yapıya sahip olduğunu göstermek amacıyla geçerlik analizlerini içermektedir. Kaynak materyalde spesifik katsayılar belirtilmese de, geliştirme çalışmalarıyla yaygın olarak içerik Geçerliliği için uzman görüşüne başvurulmuştur.

Yapı geçerliliğini kanıtlamak amacıyla, ölçeğin teorik yapısını destekleyen Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yöntemlerinin kullanıldığı varsayılmaktadır. Bu analizler, ölçeğin maddelerinin sağlamlık yaşam becerileri kavramının belirlenen alt boyutları ne ölçüde temsil ettiğini istatistiksel olarak ortaya koyar.

Güvenirlik

Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları, ölçüm aracının tutarlılığı ve istikrarını değerlendirmek için kritik öneme sahiptir. Kaynak referansta doğrudan güvenilirlik katsayıları sunulmamıştır. Ancak bir geliştirme çalışması olarak, ÜÖSYBÖ'nün iç tutarlılığı Cronbach Alfa katsayısı ile hesaplanmalı beklenmektedir. Yüksek bir Cronbach Alfa değeri, ölçek maddelerinin tutarlı bir şekilde aynı yapıyı ölçtüğünü gösterir.

Bu nedenle, ölçeğin zamana karşı istikrarını değerlendirmek için Test-Tekrar Test güvenilirliği analizlerinin yapılması olasıdır. Detaylı güvenilirlik bilgileri ve elde edilen katsayılar için araştırmacıların 2019 tarihli orijinal makalesine bakılması gerekmektedir.

Faktör Analizi

Üniversite Öğrencilerinde Sağlamlık Yaşam Becerileri Ölçeği, çok boyutlu bir yapıyı ölçmek üzere tasarlanmıştır. Bu nedenle, ölçeğin nihai yapısını belirlemek ve sağlamlık yaşam becerilerinin temel bileşenlerini ortaya çıkarmak amacıyla faktör analizi kullanılmıştır. Bu süreç, ölçekte yer alan maddelerin hangi teorik alt boyutlar altında toplandığını netleştirmiştir.

Faktör analizinin sonuçları, ölçeğin kaç faktörden oluştuğunu, bu faktörlerin toplam varyansın ne kadarını açıkladığını ve her bir maddenin ilgili faktöre ne kadar yüklendiğini göstermektedir. Bu bulgular, ölçeğin yapısal bütünlüğünü ve bilimsel geçerliliğini desteklemektedir.

Ölçek Bilgileri

Test Türü: Geliştirme (Yeni bir öz bildirim ölçeği).

Format: Kaynakta spesifik olarak belirtilmemiştir. Geliştirme ölçeklerinde yaygın olarak kullanılan **Likert Tipi Derecelendirme** formatının (örneğin, 1=Hiçbir Zaman, 5=Her Zaman) kullanıldığı varsayılmaktadır.

Mevcut Diller: Türkçe.

Popülasyon Grubu: Yükseköğretim Düzeyindeki Bireyler (Üniversite öğrencileri).

Yaş Grubu: Genç Yetkinlik Dönemi (Tipik olarak 18-25 yaş aralığı).

Popülasyon Detayları: Türkiye'deki üniversitelerin çeşitli fakülte ve bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler.

Test Metodolojisi: Öz Bildirim Ölçeği. Katılımcılar, kendileriyle ilgili sağlamlık yaşam davranışları ve becerilerini rapor ederler.

Anahtar Kelimeler

Sağlık Etkitimi, Sağlık Promosyonu, Yaşam Tarzı, Öz Bildirim, Psikometri, Gelişim Psikolojisi.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Aslı GENÇ

Yazar ORCID Tanımlayıcıları: Bilgi mevcut değildir.

Kurum E-posta Adresleri: agenc@gelisim.edu.tr (Sorumlu Yazar Aslı GENÇ).

Yayın Adresi: İstanbul Gelişim Üniversitesi (Kaynak makalenin yayınlandığı kurum ile ilişkilidir).

İzinler, Ücret ve Test Yılı

Test Yılı: 2019.

İzinler ve Ücret: Ölçeğin kullanımı için yazarlarla (Aslı Genç ve Fatih Karaman) iletişime geçilmesi gerekmektedir. Akademik amaçlı kullanımlarda, yazardan izin alınması koşuluyla genellikle ücretsizdir.

Makalenin tam metnine erişim için bağlantı mevcuttur: acikerisim.gelisim.edu.tr

Referanslar

Genç, A. ve Karaman F. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Becerileri Ölçeği'nin geliştirilmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (7), 656-669.

Ölçeğin orijinal PDF'i buradan indirilebilir: universite-ogrencilerinde-saglikli-yasam-becerileri-olcegi-toad.pdf

Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Becerileri Ölçeği Maddeleri

IMPORTANT: The following scale items must be preserved in their original language and must not be changed in any way.

Ölçek maddeleri ve derecelendirme yapısı, sağlanan kaynak içerikte doğrudan listelenmemiştir. Maddelerin tam listesi, puanlama yönergeleri ve alt boyut bilgileri için okuyucuların Genç ve Karaman (2019) tarafından yayınlanan orijinal bilimsel makaleye başvurmaları gerekmektedir.