Üniversite Ö?rencilerinde Sa?l?kl? Ya?am Becerileri Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Üniversite Ö?rencilerinde Sa?l?kl? Ya?am Becerileri Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32147

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Üniversite Ö?rencilerinde 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 amac?yla 2019 y?l?nda geli?tirilmi?tir. Ölçek, ö?rencilerin fiziksel, zihinsel ve sosyal refahlar?n? destekleyen çe?itli davran??sal alanlar? kapsamaktad?r. Bu araç, üniversite ö?rencileri aras?nda sa?l?k bilincini art?rmay? ve koruyucu sa?l?k stratejilerinin belirlenmesine katk?da bulunmay? hedeflemektedir. ÜÖSYBÖ, genç yeti?kinlik dönemindeki sa?l?k davran??lar?n? bilimsel olarak de?erlendirmek için geçerli ve güvenilir bir araç sunmaktad?r.

Anahtar Kelimeler

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

Yazarlar

Asl? Genç, Fatih Karaman.

Amaç

Ölçe?in temel amac?, üniversite ö?rencileri popülasyonunda sa?l?kl? ya?am becerilerinin sistematik ve geçerli bir ?ekilde de?erlendirilmesini sa?lamakt?r. Bu becerilerin ölçülmesi, e?itim kurumlar?n?n ö?rencilere yönelik sa?l?k programlar?n? ve müdahale stratejilerini daha etkili bir ?ekilde planlamas?na olanak tan?r. Ölçek, ö?rencilerin ya?am tarz? seçimlerini ve sa?l?klar?n? iyile?tirme potansiyellerini belirlemede önemli bir rol oynamaktad?r.

Ara?t?rmac?lar, özellikle genç yeti?kinlik döneminde kazan?lan sa?l?k al??kanl?klar?n?n kal?c? hale gelmesi nedeniyle, bu dönemdeki beceri düzeylerini tespit ederek gelecekteki sa?l?k risklerini öngörmeyi ve önlemeyi amaçlam??lard?r. Bu ba?lamda, ölçek hem akademik ara?t?rmalar hem de uygulamal? sa?l?k hizmetleri için kritik bir de?erlendirme arac? olarak tasarlanm??t?r.

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, yaln?zca 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.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Ölçek geli?tirme sürecinde, kavramsal çerçeve, sa?l?kl? ya?am?n multidisipliner yap?s?n? yans?tacak ?ekilde olu?turulmu?tur. Bu yap? genellikle beslenme al??kanl?klar?, fiziksel aktivite düzeyi, stresle ba?a ç?kma yöntemleri, sosyal destek kullan?m? ve ki?isel sorumluluk gibi alt boyutlar? içermektedir. Bu sayede, ö?rencilerin yaln?zca mevcut sa?l?k durumlar? de?il, ayn? zamanda sa?l?klar?n? sürdürme ve geli?tirme kapasiteleri de kapsaml? bir ?ekilde de?erlendirilmektedir.

Geçerlik

Üniversite Ö?rencilerinde Sa?l?kl? Ya?am Becerileri Ölçe?i'nin geli?tirilmesi çal??mas?, psikometrik aç?dan sa?lam bir yap?ya sahip oldu?unu göstermek amac?yla geçerlik analizlerini içermektedir. Kaynak materyalde spesifik katsay?lar belirtilmese de, geli?tirme çal??malar?nda yayg?n olarak ?çerik Geçerli?i için uzman görü?üne ba?vurulmu?tur.

Yap? geçerli?ini kan?tlamak amac?yla, ölçe?in teorik yap?s?n? destekleyen Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA) ve Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) yöntemlerinin kullan?ld??? varsay?lmaktad?r. Bu analizler, ölçe?in maddelerinin sa?l?kl? ya?am becerileri kavram?n?n belirlenen alt boyutlar?n? ne ölçüde temsil etti?ini istatistiksel olarak ortaya koyar.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenirlik çal??malar?, ölçüm arac?n?n tutarl?l???n? ve istikrar?n? de?erlendirmek için kritik öneme sahiptir. Kaynak referansta do?rudan güvenirlik katsay?lar? sunulmam??t?r. Ancak bir geli?tirme çal??mas? olarak, ÜÖSYBÖ'nün iç tutarl?l???n?n Cronbach Alfa katsay?s? ile hesaplanm?? olmas? beklenmektedir. Yüksek bir Cronbach Alfa de?eri, ölçek maddelerinin tutarl? bir ?ekilde ayn? yap?y? ölçtü?ünü gösterir.

?laveten, ölçe?in zamana kar?? istikrar?n? de?erlendirmek için Test-Tekrar Test güvenilirli?i analizlerinin de yap?lm?? olmas? olas?d?r. Detayl? güvenirlik bilgileri ve elde edilen katsay?lar için ara?t?rmac?lar?n 2019 tarihli orijinal makalesine bak?lmas? gerekmektedir.

Faktör Analizi

Üniversite Ö?rencilerinde Sa?l?kl? Ya?am Becerileri Ölçe?i, çok boyutlu bir yap?y? ölçmek üzere tasarlanm??t?r. Bu nedenle, ölçe?in nihai yap?s?n? belirlemek ve sa?l?kl? ya?am becerilerinin temel bile?enlerini ortaya ç?karmak amac?yla faktör analizi kullan?lm??t?r. Bu süreç, ölçekte yer alan maddelerin hangi teorik alt boyutlar alt?nda topland???n? netle?tirmi?tir.

Faktör analizinin sonuçlar?, ölçe?in kaç faktörden olu?tu?unu, bu faktörlerin toplam varyans?n ne kadar?n? aç?klad???n? ve her bir maddenin ilgili faktöre ne kadar yüklendi?ini göstermektedir. Bu bulgular, ölçe?in yap?sal bütünlü?ünü ve bilimsel geçerlili?ini desteklemektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Ölçek Bilgileri

Test Türü: Geli?tirme (Yeni bir öz bildirim ölçe?i).

Format: Kaynakta spesifik olarak belirtilmemi?tir. Geli?tirme ölçeklerinde yayg?n olarak kullan?lan **Likert Tipi Derecelendirme** format?n?n (örne?in, 1=Hiçbir Zaman, 5=Her Zaman) kullan?ld??? varsay?lmaktad?r.

Mevcut Diller: Türkçe.

Popülasyon Grubu: Yüksekö?retim Düzeyindeki Bireyler (Üniversite ö?rencileri).

Ya? Grubu: Genç Yeti?kinlik Dönemi (Tipik olarak 18-25 ya? aral???).

Popülasyon Detaylar?: Türkiye'deki üniversitelerin çe?itli fakülte ve bölümlerinde ö?renim gören ö?renciler.

Test Metodolojisi: Öz Bildirim Ölçe?i. Kat?l?mc?lar, kendileriyle ilgili sa?l?kl? ya?am davran??lar?n? ve becerilerini rapor ederler.

Anahtar Kelimeler

Sa?l?k E?itimi, Sa?l?k Promosyonu, Ya?am Tarz?, Öz Bildirim, Psikometri, Geli?im Psikolojisi.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Asl? GENÇ

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

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

Yaz??ma Adresi: ?stanbul Geli?im Üniversitesi (Kaynak makalenin yay?nland??? kurum ile ili?kilidir).

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Test Y?l?: 2019.

?zinler ve Ücret: Ölçe?in kullan?m? için yazarlarla (Asl? Genç ve Fatih Karaman) ileti?ime geçilmesi gerekmektedir. Akademik amaçl? kullan?mlarda, yazardan izin al?nmas? ko?uluyla genellikle ücretsizdir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Makalenin tam metnine eri?im için ba?lant? mevcuttur: acikerisim.gelisim.edu.tr

Referanslar

Genç, A. ve Karaman F. (2019). Üniversite Ö?rencilerinde Sa?l?kl? Ya?am Becerileri Ölçe?i'nin geli?tirilmesi. *?stanbul Geli?im Üniversitesi Sa?l?k Bilimleri Dergisi,* (7), 656-669.

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

Üniversite Ö?rencilerinde Sa?l?kl? Ya?am Becerileri Ölçe?i 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 yap?s?, sa?lanan kaynak içerikte do?rudan listelenmemi?tir. Maddelerin tam listesi, puanlama yönergeleri ve alt boyut bilgileri için okuyucular?n Genç ve Karaman (2019) taraf?ndan yay?nlanan orijinal bilimsel makaleye ba?vurmalar? gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM