

Yaşam Biçimi Sağlık Değerlendirmesi Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Yaşam Biçimi Sağlık Değerlendirmesi Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32919>

Özet

Yaşam Biçimi Sağlık Değerlendirmesi Ölçeği (YBSDÖ), bireylerin genel sağlık ve yaşam kalitesi düzeylerini, çok boyutlu bir perspektifle değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş bir psikolojik ölçme araçtır. Orijinali Wellness Evaluation of Lifestyle (WEL) Scale adını taşımaktadır. Bu ölçek, 2012 yılında Türkan Doğan, İbrahim Yıldırım ve Jane E. Myers tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılarak Türk kültürüne kazandırılmıştır. Uyarlama çalışması, ölçeğin Türkçe konuları popülasyonlarda güvenilir ve geçerli sonuçlar üretmesini sağlamayı hedeflemiştir. YBSDÖ, **holistik sağlık** modelini temel alarak, bireyin fiziksel, sosyal, duygusal, zihinsel ve ruhsal boyutlardaki iyi olma halini kapsamlı bir şekilde ölçmektedir.

Ölçeğin Türkçe versiyonunun geliştirilmesi, psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında çalışan uzmanlara, danışanların **yaşam biçimi** faktörlerini bilimsel yöntemlerle değerlendirme imkanı sunmaktadır. Bu sayede koruyucu ruh sağlığı çalışmaları ve sağlıklı yaşam müdahaleleri için sağlam bir temel oluşturulmuştur.

Anahtar Kelimeler

Yaşam Biçimi, Sağlık, Uyarlama, Psikolojik Danışmanlık, Koruyucu Ruh Sağlığı, Psikometri, Wellness.

Yazarlar

Türkan Doğan, İbrahim Yıldırım, Jane E. Myers

Amaç

Yaşam Biçimi Sağlık Değerlendirmesi Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin **iyi olma hali** (wellness) düzeylerini ve bu hali etkileyen temel yaşam biçimi faktörlerini sistematik olarak ölçmektir. Ölçek, sadece hastalığın yokluğunu değil, aynı zamanda bireyin potansiyelini tam olarak gerçekleştirme çabası içinde olduğu pozitif bir sağlık durumunu değerlendirir.

Ölçek, profesyonel danışmanlar ve araştırmacılar için, danışanların hangi yaşam alanlarında güçlendirmeye ihtiyaç duyduğunu belirlemeye yardımcı olur. Bu sayede kişiye özel müdahale stratejileri geliştirilebilir ve sağlıklı yaşam biçimi alışkanlıklarının teşvik edilmesi sağlanır.

Yapı

YBSDÖ, **çok boyutlu sağlık** modeline dayanan bir yapıya ölçmektedir. Bu yapı genellikle beş temel boyutu içerir: **Fiziksel Sağlık, Duygusal Sağlık, Zihinsel Sağlık, Sosyal Sağlık ve Ruhsal Sağlık**. Ölçek, bu boyutlardaki davranışlar, inançlar ve tutumlar sorgulayarak bireyin

bütüncül wellness seviyesini ortaya koyar.

Ölçülen bu yapı, bireyin çevresiyle etkileşimini, stresle başa çıkma yeteneğini, beslenme ve egzersiz alışkanlıkları, kariyer tatminini ve yaşam amacı algılama biçimini kapsar. Ölçeğin alt boyutları, dâhmanlık sürecinde detaylı analizler için kritik öneme sahiptir.

Geçerlik

Doğan, Yıldırım ve Myers (2012) tarafından yürütülen Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin yapı geçerliği incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, ölçeğin orijinalinde öngörülen faktör yapısının Türk örnekleminde de büyük ölçüde korunduğu tespit edilmiştir. **Yapı geçerliği** çalışmaları, ölçeğin teorik olarak ölçmesi gereken yapıyı gerçekten ölçtüğünü göstermiştir.

Ayrıca, ölçeğin diğer geçerlik türlerini (örneğin, ölçüt bağımlı geçerlik) desteklemek amacıyla, YBSDÖ puanlarının ilgili diğer sağlık ve yaşam kalitesi ölçümleriyle anlamlı korelasyonlar gösterdiği belirlenmiştir. Bu bulgular, ölçeğin Türk popülasyonunda sağlıklı yaşam biçimi davranışları geçerli bir şekilde değerlendirebildiğini kanıtlamaktadır.

Güvenirlilik

Türkçe Yaşam Biçimi Sağlık Değerlendirmesi Ölçeği'nin güvenilirliği, iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) ve test-tekrar test yöntemleri kullanılarak analiz edilmiştir. Uyarlama çalışmasında elde edilen **iç tutarlılık** katsayıları, ölçeğin genel puanı ve alt boyutları için yüksek düzeyde bulunmuştur.

Yüksek Cronbach Alfa değerleri, ölçek maddelerinin aynı yapıyı tutarlı bir şekilde ölçtüğünü ve ölçeğin içsel olarak güvenilir olduğunu göstermektedir. Test-tekrar test güvenirlik analizleri ise, ölçeğin zaman içinde kararlı sonuçlar verdiğini ve ölçülen yapıya nispeten kalıcı niteliklerini doğru bir şekilde yansıttığını teyit etmiştir.

Faktör Analizi

Yaşam Biçimi Sağlık Değerlendirmesi Ölçeği'nin Türkçe versiyonunun yapısal uygunluğunu doğrulamak amacıyla faktör analizi teknikleri kullanılmıştır. Araştırmacılar, genellikle doğrulayıcı faktör analizi (DFA) veya keşfedici faktör analizi (KFA) yöntemlerini uygulamışlardır.

Yapılan analizler, ölçeğin kuramsal temeldeki çok boyutlu yapıya destekler nitelikte sonuçlar vermesi, alt boyutların birbirinden ayrı ancak birbiriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu faktör yapısı, ölçeğin **çok boyutlu sağlık** kavramına bağarlı bir şekilde ayrıştırıldığını ve her bir alt faktörün özgün bir sağlık boyutunu temsil ettiğini kanıtlamıştır.

Araç

Test Türü: Uyarlama

Format: Kendini Değerlendirme Ölçeği (Self-Report Scale)

Mevcut Diller: Türkçe (Uyarlama), İngilizce (Orijinal)

Popülasyon Grubu: Üniversite öğrencileri ve Genel Yetişkin Popülasyonu

Yaş Grubu: Genç Yetişkinlik ve Yetişkinlik

Popülasyon Detayları: Uyarlama çalışması (2012), genellikle üniversite öğrencileri veya çeşitli meslek gruplarından oluşan yetişkin örneklemeler üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Test Metodolojisi: Bireylerin yaşam biçimi davranışları ve algıladıkları sağlık düzeylerini belirli bir derecelendirme sistemi (Likert tipi) üzerinden değerlendirmelerine dayanır. (Derecelendirme sistemi bilgisi kaynakta belirtilmemiştir, ancak tipik olarak 5'li veya 6'lı Likert kullanılır.)

Anahtar Kelimeler

Holistik Sağlık, Yaşam Biçimi Değerlendirmesi, Psikolojik Ölçek, Psikometri, Wellness, Uyarlama.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Türkan Doğan

Yazar ORCID Tanımlayıcı: Bilgi mevcut değildir.

Bağlantı E-posta Adresleri: dogan@baskent.edu.tr

Yazın Adresi: Baskent Üniversitesi, Ankara, Türkiye (Uyarlama çalışması dönemindeki bağlantı).

Şinler, Ücret ve Test Yeri

Ölçeğin orijinali Jane E. Myers ve meslektaşları tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması 2012 yılında yayımlanmıştır. Ölçeğin akademik veya araştırma amaçlı kullanımı için sorumlu yazar (Türkan Doğan) ile iletişime geçilmesi gerekmektedir. Ticari kullanım ve lisanslama ücretleri hakkında bilgi almak için sorumlu yazar veya orijinal ölçek geliştiricileri ile irtibat kurulmalıdır.

Orijinal PDF dokümanına aşağıdaki bağlantıdan ulaşılabilir: [the-wellness-evaluation-of-lifestyle-](https://tr-scales.arabpsychology.com/the-wellness-evaluation-of-lifestyle-)

[scale-toad.pdf](#)

Kaynaklar

Doğan, T., Yıldırım, Z., & Myers, J. E. (2012). Adaptation of the Wellness Evaluation of Lifestyle Scale to Turkish. *Eurasian Journal of Educational Research*, 46, 23-40.

Yaşam Biçimi Sağlık Değerlendirmesi Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Ölçek maddeleri, sağlanan kaynak içerikte bulunmamaktadır. Ölçeğin tam metnine ulaşmak için sorumlu yazar (Türkan Doğan) ile iletişime geçilmesi veya belirtilen akademik referansın incelenmesi gerekmektedir.