**Egzersiz Sağlık İnanç Modeli Ölçeği (ESİMÖ**)

Aşağıda sağlığınız hakkında bir dizi soru bulacaksınız. Bunların her birini düşünüp, son günlerde durumunuza en yakın olanı “X” olarak işaretleyiniz.

**Cevap seçenekleri şunlardır:**

1. Hiç 2. Biraz 3. Ne az ne çok( orta) 4. Oldukça 5. Çok fazla

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. Sağlığınızla ne kadar ilgilisiniz? |  |  |  |  |  |
| 2. Sağlığınızı ne kadar düşünüyorsunuz? |  |  |  |  |  |
| 3. Sağlığınızı ne kadar önemsiyorsunuz? |  |  |  |  |  |
| 4. Sağlığınıza dikkat etmenin ne kadar önemli olduğunu düşünüyorsunuz? |  |  |  |  |  |
| 5. Sizce yüksek tansiyon ne kadar ciddi bir durumdur? |  |  |  |  |  |
| 6. Sizce şeker hastalığı ne kadar ciddi bir durumdur? |  |  |  |  |  |
| 7. Sizce kalp krizi geçirmek ne kadar ciddi bir durumdur? |  |  |  |  |  |
| 8. Sizce felç geçirmek ne kadar ciddi bir durumdur? |  |  |  |  |  |
| 9. Sizce kansere yakalanmak ne kadar ciddi bir durumdur? |  |  |  |  |  |
| 10. Sizce kilo almak ne kadar ciddi bir durumdur? |  |  |  |  |  |
| 11. Egzersiz yapmanın yüksek tansiyon hastası olmanızı önlemeye ne kadar yardımcı olacağını düşünüyorsunuz? |  |  |  |  |  |
| 12. Egzersiz yapmanın şeker hastalığını önlemede/kontrol altında tutmada ne kadar yardımcı olacağını düşünüyorsunuz? |  |  |  |  |  |
| 13. Egzersiz yapmanın kalp krizini önlemede size ne kadar yardımcı olacağını düşünüyorsunuz? |  |  |  |  |  |
| 14. Egzersiz yapmanın, felç geçirmeyi önlemede ne kadar yardımcı olacağını düşünüyorsunuz? |  |  |  |  |  |
| 15. Egzersiz yapmanın kansere yakalanmayı önlemede ne kadar yardımcı olacağını düşünüyorsunuz? |  |  |  |  |  |
| 16. Egzersiz yapmanın kilo almanızı önlemede ne kadar yardımcı olacağını düşünüyorsunuz? |  |  |  |  |  |
| 17. Egzersiz yapmanın daha sağlıklı olmak için size ne kadar yardımcı olacağını düşünüyorsunuz? |  |  |  |  |  |
| 18. Egzersiz yapmanın daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olmak için size ne kadar yardımcı olacağını düşünüyorsunuz? |  |  |  |  |  |
| 19. Egzersiz yapmanın daha uzun bir yaşam sürmek için size ne kadar yardımcı olacağını düşünüyorsunuz? |  |  |  |  |  |
| 20. Egzersiz yapmanın daha iyi görünmek için size ne kadar yardımcı olacağını düşünüyorsunuz? |  |  |  |  |  |
| 21. Egzersiz yapmanın hastalıkları önlemede ne kadar etkili olacağını düşünüyorsunuz? |  |  |  |  |  |
| 22. Daha sağlıklı olmak için egzersiz yapmak ne kadar gereklidir? |  |  |  |  |  |
| 23. Daha kaliteli bir yaşama sahip olmak için egzersiz yapmak ne kadar gereklidir? |  |  |  |  |  |
| 24. Daha uzun yaşamak için egzersiz yapmak ne kadar gereklidir? |  |  |  |  |  |
| 25. Daha iyi görünmek için egzersiz yapmak ne kadar gereklidir? |  |  |  |  |  |
| 26. Egzersiz yapmak zor olsa bile, hastalıkları önlemek için yapmaya değer. |  |  |  |  |  |

Aşağıdaki sorular için cevap seçenekleri şunlardır:

1. Hiç düşünmüyorum

2. Düşünmüyorum

3. Düşünüyorum

4. Çoğunlukla düşünüyorum

5. Her zaman düşünüyorum

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 27. Yüksek tansiyon hastası olabileceğini düşünüyor musunuz? |  |  |  |  |  |
| 28. Şeker hastası olabileceğini düşünüyor musunuz? |  |  |  |  |  |
| 29. Kalp krizi geçirebileceğinizi düşünüyor musunuz? |  |  |  |  |  |
| 30. Felç geçirebileceğinizi düşünüyor musunuz? |  |  |  |  |  |
| 31. Kanser hastası olabileceğinizi düşünüyor musunuz? |  |  |  |  |  |
| 32. Kilo alabileceğinizi düşünüyor musunuz? |  |  |  |  |  |

**Egzersiz Sağlık İnanç Modeli Ölçeği (ESİMÖ)**

Egzersiz Sağlık İnanç Modeli Ölçeği Esparza-Del Villar, O. A ve ark. tarafından geliştirilmiştir (Esparza-Del Villar et al., 2017) . Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği Çiftci ve Kadıoğlu tarafından yapılmıştır (Ciftci &amp; Kadioğlu, 2020) . Ölçek 32 maddeden oluşmaktadır ve 5’Li likert tiptedir. 1.sorudan 26. soruya kadar Hiç (1), Biraz (2), Ne az ne çok (3), Oldukça (4), Çok fazla (5) şeklinde derecelendirilmiştir. 27.sorudan 32. Soruya kadar, Hiç düşünmüyorum (1), Düşünmüyorum (2), Düşünüyorum (3), Çoğunlukla düşünüyorum (4), Her zaman düşünüyorum (5) şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçek 5 alt boyuttan ( genel sağlık, ciddiyet algısı, yarar algısı, motivasyon ve duyarlılık algısı) oluşmakta ve ters madde yoktur. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 160, en düşük puan ise 32’dir. Ölçeğin değerlendirilmesinde puanın yükselmesi egzersiz inanç düzeyinin de yükselmesi anlamına gelmektedir. Türkçeye uyarlanan ölçeğin Cronbach’s alpha iç tutarlılık katsayısı ise, 0.87 bulunmuştur.

**Not: Atıf yapmak şartıkla Türkçe’ye uyarladığımız ölçeği kullanabilirsiniz. kaynaklar;**

Ciftci, N., Kadıoğlu, H. (2020). Validity and Reliability of the Exercise Health Belief Model Scale. *Clinical and Experimental Health Sciences*, *10*(4), 369-374. <https://doi.org/10.33808/clinexphealthsci.659112>

Esparza-Del Villar, O. A., Montañez-Alvarado, P., Gutiérrez-Vega, M., Carrillo-Saucedo, I. C., Gurrola-Peña, G. M., Ruvalcaba-Romero, N. A., ... & Ochoa-Alcaraz, S. G. (2017). Factor structure and internal reliability of an exercise health belief model scale in a Mexican population. *BMC public health*, *17*(1), 1-9.