**Citation:** Yilmaz M. & Cakirlar Altuntas E. (2022). A Study to Develop a Health Self-Efficacy Scale. *Journal of Education in Science, Environment and Health,* 8(3), 242-252.

***Sağlık Özyeterliği Ölçeği (SÖÖ):*** Yılmaz ve Çakırlar Altuntaş tarafından 2022 yılında geliştirilen Sağlık Özyeterliği Ölçeği’nin bireylerin genel olarak sağlığa ilişkin ve sağlıkla ilgili farklı boyutlardaki özyeterlik algılarını ortaya koymaktadır. Toplam 36 madde ve 9 faktörden oluşan ölçekten alınabilecek puanlar 36 ile 180 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan yüksek düzeyde sağlıkla ilgili davranışları başarıyla gerçekleştirebilme inancı taşıdığı anlamına gelmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekte katılımcılar, “Tamamen Katılıyorum (5), Çoğunlukla Katılıyorum (4), Kısmen Katılıyorum (3), Çok Az Katılıyorum (2), Hiç Katılmıyorum (1)” yanıtlarını seçerek Sağlık Özyeterliği Ölçeğindeki derecelendirme ifadelerine ne kadar katıldıklarını veya katılmadıklarını belirtirler. Geliştirilen Sağlık Özyeterliği Ölçeği’nin geneline ilişkin Cronbach alfa değerinin α=.93; alt boyutlarına ait değerlerin ise Zararlı Alışkanlıklardan Uzak Kalma Özyeterliği α=.96, Ruhsal Rahatlama Özyeterliği α=.94, Bulaşıcı Hastalıklardan Korunma Özyeterliği α=.93, Stresten Korunma Özyeterliği α=.94, Fiziksel Aktivite Özyeterliği α=.91, Koruyucu Sağlık Hizmetlerine Ulaşma Özyeterliği α=.89, Kilo Kontrolü Özyeterliği α=.89, Uyku Özyeterliği α=.88, Beslenme Özyeterliği α=.85 olduğu hesaplanmıştır. Ayrıca geçerli bir yapısı olduğu bildirilen ölçeğin, uyarlama çalışmasında da açımlayıcı (Açıklama Oranı: %81,4) ve doğrulayıcı faktör analizleriyle değerlendirilen yapı geçerliğinin de uygun olduğu (Kikare/sd =2.02, CFI=0.97; NFI=0.95, NNFI= 0.97, IFI=0.97, RMSEA=0.05; SRMR=0.05, AGFI=0.85, PGFI=0.76, PNFI=0.88) bildirilmiştir (Yılmaz & Çakırlar Altuntaş, 2022).

**Ölçeğin Güvenirlik Sonuçları**

|  |  |
| --- | --- |
| **Faktörler** | **Cronbach Alfa** |
| Zararlı Alışkanlıklardan Uzak Kalma Özyeterliği (Madde 1-4) | .96 |
| Ruhsal Rahatlama Özyeterliği (Madde 5-8) | .94 |
| Bulaşıcı Hastalıklardan Korunma Özyeterliği (Madde 9-12) | .93 |
| Stresten Korunma Özyeterliği (Madde 13-16) | .94 |
| Fiziksel Aktivite Özyeterliği (Madde 17-20) | .91 |
| Koruyucu Sağlık Hizmetlerine Ulaşma Özyeterliği ( Madde 21-24) | .89 |
| Kilo Kontrolü Özyeterliği ( Madde 25-28) | .89 |
| Uyku Özyeterliği ( Madde 29-32) | .89 |
| Beslenme Özyeterliği (Madde 33-36) | .85 |
| Ölçeğin Geneli (Madde 1-36) | .93 |

**Sağlık Özyeterliği Ölçeği (SÖÖ)**

*“Tamamen Katılıyorum (5), Çoğunlukla Katılıyorum (4), Kısmen Katılıyorum (3), Çok Az Katılıyorum (2), Hiç Katılmıyorum (1)”*

1- Gergin olsam bile, sağlığa zararlı alışkanlıklardan (tütünlü içecekler, alkol vb.) uzak kalabilirim.

2- Çevremdekiler kullansa bile, sağlığa zararlı alışkanlıklardan (tütünlü içecekler, alkol vb.) uzak kalabilirim.

3- Zararları hakkında uzmandan (doktor, psikolog, öğretmen vb.) bilgi alamasam dahi, sağlığa zararlı alışkanlıklardan (tütünlü içecekler, alkol vb.) uzak kalabilirim.

4- Dirençli olabildiğim başka olayları kendime hatırlatmam gerekse de, sağlığa zararlı alışkanlıklardan (tütünlü içecekler, alkol vb.) uzak kalabilirim.

5- Ruhsal rahatlama hakkında uzmandan (psikolog, öğretmen vb.) bilgi alamasam dahi, kendimi iyi hissettiren çeşitli etkinlikler (çeşitli hobiler, yoga, dini etkinlikler vb.) yapabilirim.

6- Daha önce rahatlatıcı etkinlikleri denememiş olsam bile, kendimi iyi hissettiren çeşitli etkinlikler (çeşitli hobiler, yoga, dini etkinlikler vb.) yapabilirim.

7- Arkadaşlarım zaman kaybı olarak görse bile, kendimi iyi hissettiren çeşitli etkinlikler (çeşitli hobiler, yoga, dini etkinlikler vb.) yapabilirim.

8- Uğraşmak istemesem de, kendimi iyi hissettiren çeşitli etkinlikler (çeşitli hobiler, yoga, dini etkinlikler vb.) yapabilirim.

9- Hijyene daha fazla dikkat etmem gerekse bile, bulaşıcı hastalıklara (virüs, bakteri vb. etkenli) karşı önlem alabilirim.

10- Endişeli hissetsem de, bulaşıcı hastalıklara (virüs, bakteri vb. etkenli) karşı önlem alabilirim.

11- Korunmak için uzmandan (doktor, sağlık personeli, öğretmen vb.) bilgi alamasam bile, bulaşıcı hastalıklara (virüs, bakteri vb. etkenli) karşı önlem alabilirim.

12- Arkadaşlarım benim gibi davranmasa dahi, bulaşıcı hastalıklara (virüs, bakteri vb. etkenli) karşı önlem alabilirim.

13- Stresle ilgili uzmandan (psikolog, öğretmen vb.) destek alamasam bile, stresle başa çıkabilirim.

14- Endişeli hissetsem de, stresle başa çıkabilirim

15- Çevremde stresli durumlarla baş etmeyi başarmış kimse olmasa bile, stresle başa çıkabilirim.

16- Daha önce ciddi bir stres yaşamamış olsam dahi, stresle başa çıkabilirim.

17- Egzersizler hakkında uzmandan (spor antrenörü, doktor, öğretmen vb.) bilgi alamasam da, fiziksel egzersiz (yürüyüş, koşu, aletli/aletsiz spor hareketleri vb.) yapabilirim.

18- Kendimi yorgun hissetsem bile, fiziksel egzersiz (yürüyüş, koşu, aletli/aletsiz spor hareketleri vb.) yapabilirim.

19- Yapmaya alışana kadar denemem gerekse de, fiziksel egzersiz (yürüyüş, koşu, aletli/aletsiz spor hareketleri vb.) yapabilirim.

20- Yakınımdakiler yapmasa bile, fiziksel egzersiz (yürüyüş, koşu, aletli/aletsiz spor hareketleri vb.) yapabilirim.

21- Koruyucu sağlık hizmetleriyle ilgili uzmandan (doktor, öğretmen vb.) bilgi alamasam da, koruyucu sağlık hizmetlerinden (erken tanı, aşılama vb.) yararlanabilirim.

22- Çevremdekiler daha önce koruyucu sağlık hizmeti almamış olsa dahi, koruyucu sağlık hizmetlerinden (erken tanı, aşılama vb.) yararlanabilirim.

23- Çok sık hastalanmadığımı düşünsem de, koruyucu sağlık hizmetlerinden (erken tanı, aşılama vb.) yararlanabilirim.

24- Doktora gitmekten hoşlanmasam bile, koruyucu sağlık hizmetlerinden (erken tanı, aşılama vb.) yararlanabilirim.

25- Beslenme hakkında uzmandan (diyetisyen, doktor, öğretmen vb.) destek alamasam da, kilomu kontrol edebilirim.

26- Yemek yemeyi çok sevsem de, kilomu kontrol edebilirim.

27- Daha önce kilo vermede başarısız denemelerim olsa da, kilomu kontrol edebilirim.

28- Arkadaşlarım kilosuna dikkat etmese bile, kilomu kontrol edebilirim.

29- Gece geç saate kadar oturmayı sevsem bile, yeteri kadar uyuyabileceğime eminim.

30- Kaliteli uykunun önemi hakkında uzmandan (doktor, öğretmen vb.) bilgi alamasam da, yeteri kadar uyuyabileceğime eminim.

31- Uyku saatlerimi yeniden düzenlemem gerekse bile, yeteri kadar uyuyabileceğime eminim.

32- Çevremdekiler uyku düzenine dikkat etmeseler de, yeteri kadar uyuyabileceğime eminim.

33- Dengeli beslenmeyle ilgili uzmandan (diyetisyen, öğretmen vb.) bilgi alamasam da, dengeli (et, süt, tahıl, meyve, sebze ve yağ içeren besin gruplarından yeterince yiyerek) beslenebilirim.

34- Çevremdekiler dengeli beslenmeye dikkat etmeseler bile, dengeli (et, süt, tahıl, meyve, sebze ve yağ içeren besin gruplarından yeterince yiyerek) beslenebilirim.

35- Abur cubur yiyecekler (bisküvi, çikolata, cips vb.) yemeyi azaltmam gerekse bile, dengeli (et, süt, tahıl, meyve, sebze ve yağ içeren besin gruplarından yeterince yiyerek) beslenebilirim.

36- Öğünlerimi farklı besin gruplarından hazırlamam zaman alsa dahi, dengeli (et, süt, tahıl, meyve, sebze ve yağ içeren besin gruplarından yeterince yiyerek) beslenebilirim.

**Results of the Scale’s Reliability**

|  |  |
| --- | --- |
| **Factors** | **Cronbach’s Alpha** |
| Keeping Away from Harmful Habits Self-Efficacy (Item 1-4) | .96 |
| Spiritual Relaxation Self-Efficacy (Item 5-8) | .94 |
| Protection from Infectious Diseases Self-Efficacy (Item 9-12) | .93 |
| Protection from Stress Self-Efficacy (Item 13-16) | .94 |
| Physical Activities Self-Efficacy (Item 17-20) | .91 |
| Access to Preventive Health Services Self-Efficacy (Item 21-24) | .89 |
| Weight Control Self-Efficacy (Item 25-28) | .89 |
| Sleep Self-Efficacy (Item 29-32) | .89 |
| Nutrition Self-Efficacy (Item 33-36) | .85 |
| General of Scale (Item 1-36) | .93 |

**Health Self-Efficacy Scale (HSS)**

*“I completely agree (5), I mostly agree (4), I partly agree (3), I hardly agree (2), I disagree (1)”.*

1- Even if I am feeling nervous, I can stay away from habits that are harmful to health (tobacco products, alcohol, etc.).

2- Even if people around me consume them, I can stay away from habits that are harmful to health (tobacco products, alcohol, etc.).

3- Even if I cannot get information from an expert (doctors, psychologists, teachers, etc.) on their harmful effects, I can stay away from habits that are harmful to health (tobacco products, alcohol, etc.).

4- Even if I need to remind myself of the incidents where I had to resistant, I can stay away from habits that are harmful to health (tobacco products, alcohol, etc.).

5- Even if I cannot get information from an expert (psychologists, teachers, etc.) on spiritual relaxation, I can do activities that make me feel better (various hobbies, yoga, religious activities, etc.).

6- Even if I have never tried relaxing activities, I can do activities that make me feel better (various hobbies, yoga, religious activities, etc.).

7- Even if my friends see them as a waste of time, I can do activities that make me feel better (various hobbies, yoga, religious activities, etc.).

8- Even if I do not want to bother with them, I can do activities that make me feel better (various hobbies, yoga, religious activities, etc.).

9- Even if I need take to care more about hygiene, I can take precautions against infectious diseases (due to viruses, bacteria, etc.).

10- Even if I am feeling anxious, I can take precautions against infectious diseases (due to viruses, bacteria, etc.).

11- Even if I cannot get information from an expert (doctors, healthcare workers, teachers, etc.) to protect myself against them, I can take precautions against infectious diseases (due to viruses, bacteria, etc.).

12- Even if my friends act differently than I do, I can take precautions against infectious diseases (due to viruses, bacteria, etc.).

13- Even if I can not getting support for stress from an expert (psychologists, teachers, etc.), I can cope with stress.

14- Even if I am feeling anxious, I can cope with stress.

15- Even if there is nobody around me who has succeeded in coping with stressful situations, I can cope with stress.

16- Even if I have not been through a major stress issue, I can cope with stress.

17- Even if I cannot get information about exercises from an expert (sports trainers, doctors, teachers, etc.), I can do physical exercise (walking, jogging/running, exercises with/without sports equipment, etc.).

18- Even if I am feeling tired, I can do physical exercise (walking, jogging/running, exercises with/without sports equipment, etc.).

19- Even if I have to try until I get accustomed to it, I can do physical exercise (walking, jogging/running, exercises with/without sports equipment, etc.).

20- Even if the people close to me do not, I can do physical exercise (walking, jogging/running, exercises with/without sports equipment, etc.).

21- Even if I cannot get information on protective health services from an expert (doctors, teachers, etc.), I can make use of protective health services (early diagnosis, vaccination, etc.).

22- Even if people around me have never used protective health services, I can make use of protective health services (early diagnosis, vaccination, etc.).

23- Even if I think I do not get sick very often, I can make use of protective health services (early diagnosis, vaccination, etc.).

24- Even if I do not like going to the doctor’s, I can make use of protective health services (early diagnosis, vaccination, etc.).

25- Even if I cannot get support on nutrition from an expert (dieticians, doctors, teachers, etc.), I can control my weight.

26- Even if I love so eating, I can control my weight.

27- Even if I have tried and failed to lose weight in the past, I can control my weight.

28- Even if my friends do not pay attention to their weight, I can control my weight.

29- Even if I enjoy staying up late, I am sure I could get enough sleep.

30- Even if I cannot get information on the importance of good sleep from an expert (doctors, teachers, etc.), I am sure I could get enough sleep.

31- Even if I have to rearrange my sleep schedule, I am sure I could get enough sleep.

32- Even if people around me do not pay attention to their sleep schedule, I am sure I could get enough sleep.

33- Even if I cannot get information on a balanced diet from an expert (dieticians, teachers, etc.), I can have a balanced diet (by eating enough of each of the groups: meat, dairy, grains, fruit, vegetables, and oil).

34- Even if people around me do not pay attention to having a balanced diet, I can have a balanced diet (by eating enough of each of the groups: meat, dairy, grains, fruit, vegetables, and oil).

35- Even if I have to reduce my junk food (cookies, chocolate, chips, etc.) intake, I can have a balanced diet (by eating enough of each of the groups: meat, dairy, grains, fruit, vegetables, and oil).

36- Even if preparing my meals out of different food groups takes time, I can have a balanced diet (by eating enough of each of the groups: meat, dairy, grains, fruit, vegetables, and oil).