



Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı Ölçeği: Türkçe Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması

Durmuş Gökkaya¹

Öz

Günümüzde sağlığın korunması ve geliştirilmesi ülkelerin önemle üzerinde durduğu konular arasında gelmektedir. Ülkeler sağlık politikaları çerçevesinde bireylerin yaşamlarında sağlıklarını ilgilendiren konularda daha fazla sorumluluk sahibi olmalarını teşvik edecek planlama ve düzenlemeler yapmaktadır. Aynı zamanda bireylerin sağlıkları ile ilgili konularda iyi yönde davranış değişikliklerinin oluşturulması için çeşitli adımlar atılmaktadır. Bu noktada bireylerin hayatlarında daha sağlıklı tercihler yapmasını mümkün kılacak metodların geliştirilmesi, sağlığı ve çevreyi olumsuz olarak etkileyen unsurların bilinçli bir şekilde terk edilmesi ya da bireyler tarafından tercih edilmemesini sağlamak önem arz etmektedir. Bu konuda sağlık politika yapımcılarına ve yöneticilerine önemli görevler düşmektedir. Bununla birlikte bireylerin daha sağlıklı bir şekilde ve daha iyi çevresel koşullarda yaşamaları için kendi kişisel tutum ve davranışları da önemli rol oynamaktadır. Bu bağlamda çalışmanın amacı, Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı Ölçeği-Türkçe Versiyonunun (SASYAT Ölçeği) psikometrik özelliklerini test etmek ve bireylerin SASYAT düzeylerini etkileyen faktörleri değerlendirmektir. Bu çalışma psikometrik ve tanımlayıcı bir araştırmadır. Örneklem Türkiye geneli 18 yaş ve üzeri olan yetişkin 600 birey oluşturmaktadır. Ölçeğin kapsam geçerlilik indeksi 0.88'dir. Doğrulayıcı faktör analizi uyum indekslerinin çoğunlukla iyi uyum düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Yakınsak ve iraksak geçerlilik indeks kriterleri sağlanmıştır. Test-tekrar test sonuçları ve birinci ve ikinci örneklem dahilinde elde edilen Cronbach Alpha katsayıları ölçeğin yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu göstermiştir. Bireylerin SASYAT düzeyleri orta düzeyin üzerindedir. Sonuç olarak, SASYAT Ölçeği geçerli ve güvenilir bir araçtır. SASYAT ölçeği; fiziksel uygunluk, zihinsel sağlık, duygusal sağlık, manevi sağlık, çevrecilik ve toplumsal bilinç olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu araştırmanın demografik değişkenlere göre sonucunda ise; Evli, 41-50 yaş gruplarında, çalışmayanlarda, düzenli sporu bazen yapanlarda, sağlığını çok iyi düzeyde değerlendirenlerde SASYAT önemli düzeyde daha etkili olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Sağlık, Yaşam Tarzı, Sürdürülebilirlik, Sağlıklı Yaşam Tarzı, Ölçek Uyarlama

Gökkaya, Durmuş (2024). Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı Ölçeği: Türkçe Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 13 (3), 1173-1191.

<https://doi.org/10.1343535>

Geliş Tarihi	15.08.2023
Kabul Tarihi	17.07.2024
Yayın Tarihi	30.09.2024
*Bu CC BY-NC lisansı altında açık erişimli bir makaledir.	



2024, 13 (3), 1173-1191 | Research Article

Healthy and Sustainable Lifestyle Scale: Turkish Validity and Reliability Study

Durmuş Gökkaya¹

Abstract

Today, the protection and promotion of health are among the issues that countries emphasize. Within the framework of health policies, countries make plans and regulations to encourage individuals to take more responsibility for their health in their lives. At the same time, various steps are being taken to create good behavioral changes in matters related to the health of individuals. At this point, it is important to develop methods that will enable individuals to make healthier choices in their lives, and to ensure that elements that negatively affect health and the environment are consciously abandoned or not preferred by individuals. Health policy makers and managers have important duties in this regard. However, their personal attitudes and behaviors also play an important role for individuals to live in a healthier way and in better environmental conditions. In this context, the aim of the study is to test the psychometric properties of the Healthy and Sustainable Lifestyle Scale-Turkish Version (SASYAT) and to evaluate the factors affecting the SASYAT levels of individuals. In terms of design and method, this study is a psychometric and descriptive study. The sample consists of 600 adults aged 18 and over in Turkey. Findings, the content validity index of the scale is 0.88. It was determined that the confirmatory factor analysis fit indices were mostly at the good fit level. Convergent and divergent validity index criteria were met. Test-retest results and Cronbach Alpha coefficients obtained in the first and second samples showed that the scale had high reliability. The SASYAT levels of the individuals scored above the middle level. In conclusion, SASYAT is a valid and reliable tool. SASYAT scale consists of six sub-dimensions: physical fitness, mental health, emotional health, spiritual health, environmentalism and social awareness. As a result of this research according to demographic variables, SASYAT was found to be significantly more effective in those who are married, in the 41-50 age groups, in those who do not work, in those who do regular sports occasionally, and in those who evaluate their health at a very good level.

Keywords: Health, Lifestyle, Sustainability, Healthy Lifestyle, Scale Adaptation

Gökkaya, Durmuş (2024). Healthy and Sustainable Lifestyle Scale: Turkish Validity and Reliability Study, *Journal of the Human and Social Science Researches*, 13 (3), 1173-1191.

<https://doi.org/itobiad.1343535>

Date of Submission	15.08.2023
Date of Acceptance	17.07.2024
Date of Publication	30.09.2024
*This is an open access article under the CC BY-NC license.	

1. Asst. Prof. Dr., Yozgat Bozok University, Faculty of Economics and Administrative Sciences, Department of Health Management, Yozgat, Turkey, durmus.gokkaya@bozok.edu.tr, ORCID: 0000-0002-6713-1748

Giriş

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmak önlenebilir hastalıkları azaltabilir ve yaşam kalitesini artırabilir. İyi yaşamın nasıl sürdürüleceğine ilişkin çalışmalar giderek daha popüler hale gelmektedir (Sfeir vd., 2022, s. 1746). 2021'deki küresel tüketim eğilimleri, tüketicilerin yaşam tarzlarının daha dengeli bir yaşama doğru geliştiğini göstermektedir (Gadeikienė vd., 2021, s. 1). Bireysel sağlık ve yaşam kalitesi ile ilgili faktörlerin yaklaşık %60'ı yaşam tarzı ile ilgilidir. Kişisel sağlığın korunması öncelikli hedefiyle insanlar, çevreyi koruyarak ve çevresel zararlardan kaçınarak yaşam kalitesinin ve sağlıklı yaşamın iyileştirilmesinin nasıl gerçekleştirileceğine de dikkat etmektedir (Biswas, 2020, s. 5922; Matharu vd., 2020, s. 22). Bu durum sağlıklı yaşam tarzının incelenmek için önemli bir alan haline geldiğini göstermektedir (Yi, 2022, s. 75-76).

Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı (SASYAT) kavramı bireylerin çevresel sorunlar hakkında giderek bilinçlenmesi ve son yıllarda popüler bir trend haline gelmesiyle birlikte kendisini geçmiş litemarüre kıyasla karmaşık doğası ve çok boyutlu yapısı ile ortaya koymuştur (Yi, 2022, s. 80). Bu kavramı ortaya atan kişi, 1998 yılında psikolog Sherry Ruth Anderson ve Amerikalı bir sosyolog olan Paul H. Ray'dir (Tam vd., 2021, s. 144). SASYAT ilk olarak sağlık ve zindelik, çevre, kişisel gelişim, sürdürülebilir yaşam ve sosyal adalete odaklanan bir kavram olarak tanımlanmıştır (Pícha ve Navrátil, 2019, s. 234).

SASYAT birey, çevre ve toplum arasında dengeli bir refah arayışında kişisel sağlık ve refahın yanı sıra çevresel ve sosyal sürdürülebilirliği vurgulayan algısal, tutumsal ve davranışsal bir yaşam tarzı olarak sunulmaktadır (Choi ve Feinberg, 2021, s. 1). SASYAT sağlık ve sürdürülebilirlik alanlarına dayanmaktadır (Biswas, 2020, s. 5922). SASYAT dünyasında sürdürülebilirlik, bireysel sağlık, ruhsal esenlik ve "daha doğal bir yaşam tarzı" arayışıyla özdeşleştirilir. Doğal Pazarlama Enstitüsü (DPE) tarafından yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre, SASYAT'a sahip bir bireyin en az iki katı, diğer bireylere göre çevre dostu ambalajlarda gıda satın aldığı bildirilmiştir (Szakály vd., 2017, s. 2).

SASYAT'a sahip bireyler, yerel, organik ve düşük karbonlu gıdaların üretimini destekleyen hareketleri teşvik ederek sağlık ve sürdürülebilir yaşam tarzını geliştirmeye odaklanan kişiler olarak tanımlanabilir (Kim vd., 2013, s. 559). SASYAT'a sahip bireyler sadece yaşadıkları çevreyi önemsemekle kalmaz aynı zamanda davranışlarının dünya üzerinde herhangi bir olumsuz etki yaratıp yaratmadığı konusunda da endişe duyan insanlardır. Günümüzde SASYAT kavramları, ürün dünyasından (Higuchi ve Avadi, 2015, s. 271; Market SASYAT Lifestyle of Health and Sustainability, 2018; Pícha ve Navratil, 2019, s. 235) seyahat (Urh, 2015, s. 174) ve kişisel bakıma (Puhakka vd., 2021, s. 597) kadar yaşamın farklı yönlerine uygulanmıştır (Tam vd., 2021, s. 144).

SASYAT'ın küresel bir yaşam tarzı trendinin temelini oluşturduğu öne sürülmektedir. Buna nazaran geçmiş yıllarda yapılan çalışma bulguları arasında tutarsızlık vardır. Örneğin, ABD'deki SASYAT'ı benimseyen bireylerin ortalama bir kişiye göre daha sık yeşil ürün satın aldıkları tespit edilmiş, ancak Almanya'daki SASYAT'a sahip ve SASYAT'a sahip olmayan gruplar arasında enerji tüketiminde önemli bir fark bulunmamıştır (Higuchi ve Avadi, 2015, s. 271). SASYAT araştırmalarıyla ilgili bir diğer sorun da araştırmacıların aynı ölçüm araçlarını kullanmamış olmasıdır. Farklı disiplinlerde geliştirilen ölçüm araçları yazar(ların) ihtiyaçları ve inançlarına özgü

olmakla birlikte SASYAT'ın kapsamını ve karmaşık yapısını yansıtmayan tek boyutlu ölçüm araçlarıdır (Choi ve Feinberg, 2021, s. 2).

SASYAT, çevreye duyarlı, sürdürülebilir, sosyal sorumluluk sahibi ve/veya hem insanlar hem de gezegen için daha sağlıklı olacak şekilde tasarlanmış çok çeşitli sektörleri, kurumsal faaliyetleri ve ürünleri/hizmetleri ifade etmektedir (Kiss vd., 2018, s. 77).

SASYAT üzerine yapılan tartışmalarda ilk olarak dikkat çeken konuların ya da temaların başında fiziksel sağlık gelmektedir (Choi ve Feinberg, 2021, s. 2). Genellikle bireyler, yiyeceklerden kişisel bakım ürünlerine kadar fiziksel zindeliği artıran çok çeşitli doğal (Kim vd., 2013, s. 559) ve organik ürünler satın almaktadırlar (Szakály vd., 2017, s. 2). Tabi bu süreçte SASYAT'a sahip bireyler çevrelerinden ya da medya aracılığıyla edindikleri bilgilere güvenme eğilimi göstermektedirler. SASYAT'ı benimseyen bireylerde düzenli egzersiz ve fonksiyonel gıdaların alımı yaygındır. Sağlık yönetimi için SASYAT bireyleri, insanı zihin, beden ve ruhtan oluşan dengeli bir varlık olarak ele alan bütüncüleştirici sağlık yaklaşımlarına açıktır (Choi ve Feinberg, 2021, s. 3).

SASYAT'taki ikinci tema, kişisel gelişimle ilgilidir (Pícha ve Navrátil, 2019, s. 234). Fiziksel ve zihinsel sağlık arasındaki bağlantıyı algılayan SASYAT'a sahip bireyler, zihin-beden-duygu-ruh bağlantıları, kendi kendine yardım, liderlik ve yaşam dengesi konularının araştırılması da dahil olmak üzere kişisel gelişim ve büyümeye güçlü bir ilgi duymaktadır (Urh, 2015, s. 170). Üçüncü tema, SASYAT'ın doğasında bulunan felsefi ve psikolojik değerlerdir. İyimser bir gelecek görüşünü, yeni zorlukların deneyimlenmesini, barış arzusunun ve ilişki yönelimini kapsar (Mróz ve Sadowska, 2015, s. 20). Dördüncü tema, SASYAT'a sahip bireyleri tanımlayan ve belirgin özellik olan ekolojik yönelimdir. SASYAT'a sahip bireyler, kendi sağlıklarını ile gezegenin sağlığını doğal olarak bağlantılı gördükleri için geri dönüşüm, yeşil bina, ekoturizm ve her türlü çevre dostu ev ve ofis ürünlerini benimseme eğilimindedir. Ekolojik konular hakkında ortalamadan daha fazla bilgi sahibidirler. SASYAT'a yönelik son temada ise sosyal sorumluluk gelmektedir. SASYAT'a sahip tüketiciler, toplumsal sonuçları dikkate alan bir dünya görüşüyle sosyal olarak uyumludurlar (Urh, 2015, s. 175; Pícha ve Navrátil, 2019, s. 235).

DPE'nin çalışmaları sonucu oluşturulan SASYAT'ın önermiş olduğu yaşam tarzına yönelik herhangi bir ampirik kanıtla rastlanılmamıştır. DPE'nin SASYAT'la ilgili on maddeden oluşan yaşam tarzını ölçtüğünü söylediği bir dizi sorular oluşturmuş olsa da, bu soruların kapsamlı bir doğrulama ve ölçek geliştirme prosedürlerinden geçmediği ortadadır. SASYAT'ın doğası ve kapsamı hakkında çok az araştırma yapılmıştır (Choi ve Feinberg, 2021, s. 1). SASYAT'ın ölçümüne yönelik literatürde yapılan ölçekler incelendiğinde; birtakım sınırlamaların olmaması, tek boyutlu yapıda olması ve bu durumun SASYAT'ın karmaşık yapısını ve doğasının önemli yönlerini yakalayamaması konu üzerine eğiliminin önemini ortaya koymaktadır (Choi ve Feinberg, 2021, s. 5).

Geçmiş literatürde SASYAT'la ilgili yapılan ölçeklerde şu alt boyut kavramları öne çıkmıştır; Yeh ve Chen (2011, s. 490) fiziksel, sosyal ve zihinsel sağlık ve çevre dostu faaliyetler, Fu vd., (2012: 73) optimal psikolojik durum, Lehota vd., (2012, s. 18-19) sağlık ve çevre bilinci, etik davranış, özgün değer, Kim vd., (2013, s. 565) çevrecilik, yeşil tüketimcilik, kaynakları koruma, Cowan ve Kinley (2014, s. 38) çevreyle ilgili endişeler ve bilgiler, Wan vd., (2015, s. 396) çevre dostu ürünlerin satın alınması, Park (2015, s. 37) çevresel koruma, Häyrinen vd., (2016, s. 14) çevre yanlısı katılım ve Szakály vd., (2017, s. 3) sağlık/çevre bilinci ve etik/otantik değer odaklı, olduğu görülmüştür.

SASYAT, sağlık ve zindelik, çevre, kişisel gelişim, sürdürülebilir yaşam ve sosyal adalet konularına geniş bir çerçevede odaklanmaktadır (Tam vd., 2021, s. 146-147; Pícha ve Navrátil, 2019, s. 233). Dolayısıyla uluslararası literatürde önemine sıklıkla değinilen bu kavramın geliştirilen teori çerçevesince önerilen teoriyi daha da doğrulamakta, Türk toplumu açısından SASYAT'ın önemini ortaya çıkarmakta ve ileriye dönük araştırmacılara bu yönde araştırma yapma fırsatı sunmaktadır. Bununla birlikte literatürde SASYAT'ı karmaşık doğasını açıklamaya çalışan ve kapsamlı bir ölçek geliştirme prosedürlerinden geçen geçerliliği ve güvenilirliği sağlanan Choi ve Feinberg (2021, s. 10)'in geliştirmiş olduğu SASYAT ölçeği Türkçe uyarlamak için seçilmiştir. Bu çalışmada aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı Ölçeği-Türkçe Versiyonu (SASYAT) bireylerin SASYAT düzeylerini değerlendirmede geçerli bir araç mıdır?

SASYAT bireylerin SASYAT düzeylerini değerlendirmede güvenilir bir araç mıdır?

Yetişkinlerin SASYAT düzeyleri nasıldır?

Yetişkinlerin SASYAT düzeylerini etkileyen faktörler nelerdir?

Yöntem

Araştırmanın Amacı ve Tasarımı

Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı Ölçeği Türkçe Versiyon (SASYAT) Türk kültürüne uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi amacıyla çalışma psikometrik, kesitsel ve tanımlayıcı bir tasarımla gerçekleştirilmiştir.

Çalışma Grubu

Çalışmanın grubu; Türkiye geneli çalışmaya katılmayı kabul eden kolayda örneklem yöntemiyle 18 yaş ve üzeri 600 bireyden oluşmaktadır. Faktör analizlerinde her bir madde için minimum beş maksimum on kişinin olması gerektiği belirtilmektedir (Reio Jr ve Shuck, 2015, s. 15; Watkins, 2018, s. 223). Ulaşılan örneklem ve madde sayısına dikkat edildiğinde örneklemin yeterli olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve SASYAT ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Bu form, katılımcının cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi, çalıştığı kurum tipi, düzenli spor, düzenli beslenme, kronik bir hastalık, sigara içme durumları ve bireylerin sağlık düzeylerine değerlendirmeye ilişkin on sorudan oluşmaktadır.

Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı Ölçeği

Choi ve Feinberg (2021: 10) tarafından bireylerin sağlıklı ve sürdürülebilirlik yaşam tarzını değerlendirmek üzere geliştirilmiştir. Orijinal ölçek "Fiziksel Uygunluk (FU) (5 madde)", "Zihinsel Sağlık (ZS) (3 madde)", "Duygusal Sağlık (DS) (4 madde)", "Manevi Sağlık (MS) (3 madde)", "Çevrecilik (ÇV) (10 madde)" ve "toplumsal bilinç (TB) (3 madde)" olmak üzere altı alt boyut ve 28 maddeden oluşmaktadır.

Ölçekte ters kodlama bulunmamaktadır. Ölçeğin yanıtları “1- Kesinlikle Katılmıyorum” ile 5-Kesinlikle Katılıyorum” arasındadır. Bu ölçekte herhangi bir kesme noktası yoktur ve puanlama sistemi ortalama puanlara dayanmaktadır (Choi ve Feinberg, 2021, s. 6).

Prosedürler (Geri Çevir ve Kültürel Adaptasyon Süreci)

Ölçek uyarlamaları için bağlamsal açıdan farklı sayıda benzer adımlar önerilmiştir (Hernández vd., 2020, s. 393; Sousa ve Rojjanasrirat, 2011, s. 269-272). Bu çalışmada, orijinal ölçeğin kültürel uyarlama sürecinde Uluslararası Test Komisyonu (2017, s. 11) kılavuzuna uyulmuştur. Orijinal ölçek kaynak ve hedef dildeki anlamı dikkate alınarak iki bağımsız çevirmen tarafından İngilizce den Türkçeye çevrilmiştir. Türkçeye çevrilen versiyon, iki bağımsız çevirmen tarafından İngilizceye geri çevrilmiştir. Orijinal ölçek, Türkçe çeviri ve geri çevrilmiş olan İngilizce versiyonları bir ekip (araştırmacı, çevirmenler, ölçme ve değerlendirme uzmanı, dilbilimci) tarafından karşılaştırılmıştır. Maddelerin anlamları ve gramer yapısı değerlendirilerek ölçeğin kullanım için hazırlanan versiyonu oluşturulmuştur. Bu versiyonun Türk dili ve kültürüne uygun olup olmadığını değerlendirmek için 12 Uzman Lawshe tekniğine göre maddeleri ve ölçeği gözden geçirmiştir. Ölçeğin kapsam geçerlilik oranı ve kapsam geçerlilik indeksi hesaplanmıştır (Lawshe, 1975, s. 11). Daha sonrasında maddelerin anlaşılır olup olmadığını değerlendirmek için 40 kişilik bir pilot çalışma yapılmıştır. Pilot uygulamada ölçek maddelerinin anlaşılır olduğu görülmüştür. Uzman görüşü ve pilot uygulama aşamaları tamamlandıktan sonra uygulama için nihai ölçek oluşturulmuştur.

Verilerin Analizi

Veriler IBM SPSS Statistics Version 26 (IBM Inc., Armonk, NY, ABD) ve AMOS 24 (Scientific Software International, Skokie, IL, ABD) kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler (sayı, yaş yüzdesi, ortalama, standart sapma), korelasyonlar (Pearson çarpım moment korelasyonu) ve psikometrik testler (kapsam geçerlilik oranı, madde-toplam korelasyonu, Kaiser Meyer Olkin [KMO] yeterlilik ölçüsü ve Bartlett küresellik testi, Açıklayıcı Faktör Analizi [AFA] ve Doğrulayıcı Faktör Analizi [DFA], iç tutarlılık katsayısı, yakınsak ve ıraksak geçerlilik istatistikleri) kullanılmıştır. AFA ve DFA'nın ayrı örneklemelerde yapılması önerilmektedir (Worthington ve Whittaker, 2006, s. 815).

DFA öncesinde Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett küresellik testi yapılarak örneklem yeterliliğinin ve değişkenler arasındaki ilişkinin faktör analizi için uygun olup olmadığı test edilmiştir. Bu çalışmada model uyumunu test etmek için aşağıdaki uyum indeksleri kullanılmıştır (χ^2 = Ki-Kare, χ^2/df = Ki-Kare/Serbestlik Derecesi, GFI = Goodness of Fit Index (Uyum İyiliği İndeksi), AGFI= Adjusted Goodness of Fit Index (Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi), NFI=Normalized Fit Index (Normlaştırılmış Uyum İndeksi), IFI= Incremental Fit Index (Arttırılmalı Uyum İndeksi), TLI= Tucker-Lewis Index (Normlaştırılmamış Uyum İndeksi), CFI= Comparative Fit Index (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi), RMSEA= Root mean square error of approximation (Tahmin Hatalarının Ortalamasının Karekökü), RMR= Root Mean Square of the Mean Square of the Estimation Errors (Tahmin Hatalarının Kare Ortalamasının Karekökü).

Daha sonrasında yakınsak ve ıraksak geçerlilik testleri uygulanmıştır [CR= Composite Reliability (Bileşik Güvenilirlik), AVE= Average Variance Extracted (Çıkarılan Ortalama Varyans), MSV= Maximum Shared Squared Variance (Maksimum Paylaşılan Varyansın Karesi), ASV= Average Shared Squared Variance (Paylaşılan Varyansın Karesinin

Ortalaması)]. Ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach Alpha katsayısı hesaplanarak analiz edilmiştir. Ölçeğin zamansal kararlılığını değerlendirmek için test-tekrar test yöntemi kullanılmış ve sınıf içi korelasyon katsayısı (ICC) hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Veriler 22.06.2023-25.07.2023 tarihleri arasında araştırmacının çevresinde irtibatla olduğu kişilerden çevrimiçi anket kullanılarak Google.doc ve WhatsApp yardımıyla toplanmıştır. Ayrıca araştırmacının online olarak anketi ulaştırdığı kişilerden yine çevreleri ile paylaşmaları istenmiştir. Katılımcıların gizliliği korumak için anketi isimsiz olarak doldurmaları istenmiştir. Test-tekrar test çalışmalarında, güvenilirliğin doğru tahmin edilebilmesi için minimum örneklem büyüklüğü 30 olarak önerilmektedir (Tavşancıl, 2019, s. 19). Bu aşamada ölçeği iki kez doldurmayı kabul eden 30 birey katılmıştır. Ölçek bu katılımcılara WhatsApp üzerinden iki haftalık arayla uygulanmıştır. Bu aşamada anonimliği korumak ve ilk uygulama ile ikinci uygulamayı eşleştirmek için katılımcılardan formları bir numara ya da takma isim yazarak doldurmaları istenmiştir. Veri toplama aracının her bir katılımcı için tamamlanması 10-15 dakika sürmüştür.

Etik Değerlendirme

Verilerin toplanmasından önce ölçeği geliştiren yazar(lar) ile mail üzerinden irtibat kurulmuş ve de kullanım izni alınmıştır. Etik kurul onayı bir devlet üniversitesinin Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan 20 Haziran 2023 tarihli ve 04/33 sayılı karar No ile alınmıştır. Anketin uygulanması sürecinin başlangıcında çalışmanın amacı açıklanmış ve bireylerden gönüllü olarak anketi doldurmaları istenmiştir. Anket uygulamasında çalışmanın amacına önce yer verilmiş daha sonrasında anketin doldurma sekmesi aktif edilmiştir. Araştırmacılar bireyleri herhangi bir sebep göstermeksizin çalışmayı reddetme veya çalışmadan çekilme hakkına sahip oldukları konusunda bilgilendirmiştir.

Sınırlılıklar

Çalışma bulguları araştırma tarihleri içerisinde çalışmaya katılım gösteren 18 yaş üzeri bireylerle sınırlıdır. Bu nedenle araştırma tarihleri daha uzun ve daha geniş kitlelerde kullanılması önerilmektedir.

Bulgular

Bireylerin %62'si kadın, yine %62'si evlidir. Katılımcıların %41,7'si 20-30 yaş aralığında, %57,7'si üniversite mezunu, %69,3'ü kamuda çalışmaktadır. Bireylerin %36'sı düzenli sporu bazen yaptığını, %48,3'ü düzenli beslendiğini, %83,7'sinin kronik bir hastalığının olmadığı, %78,3'ünün sigara içmediği, %61,7'sinin sağlığını iyi düzeyde değerlendirdiği belirlenmiştir. Daha sonrasında kapsam ve içerik geçerliliğine geçilmiştir. Kapsam ve içerik eş değeri için on iki uzman görüşü alınmıştır. Hazırlanan Türkçe form, araştırma ekibi dışında sağlık yönetimi alanında çalışan ve de ölçek geçerlilik ve güvenilirlik üzerine deneyimi olan 12 uzman tarafından değerlendirilmiştir. Lawshe tekniği ile kapsam geçerliliği değerlendirilmiştir. Maddelerin kapsam geçerlilik indeksi 0,88'dir.

Madde analizinde ölçek maddelerinin niteliğini ve ayırt ediciliğini belirlemek için madde analizi yapılmıştır. SASYAT maddelerinin düzeltilmiş madde-toplam korelasyon katsayıları 28 maddelik ölçekte madde toplam $r > 30$ olarak bulunmuştur (Tablo 1). Bir sonraki aşamada yapı geçerliliği analizlerinde öncelikle AFA (temel bileşen analizi/varimax rotasyonu) uygulanmıştır. Ölçekte DS_4. madde ve ÇV_1. madde faktör yükü 0,40'ın altında kaldığı için analiz dışı bırakılmıştır. Madde çıkarımı sonrasında yeniden AFA yapılan ölçekte, KMO testi ve Bartlett küresellik testi yapılmış ve KMO değeri 0,86 ve küresellik testi sonucu Approx Chi-Square= 7793,875 (df = 378, $p < ,001$) olarak bulunmuştur. Ölçekte kalan 26 maddenin faktör yükleri 0,50 ile 0,84 arasındadır ve ölçek maddeleri özdeğeri 1'in üzerinde olan ve toplam varyansın %70,6'sını açıklayan altı faktöre dağılmıştır (Tablo 1).

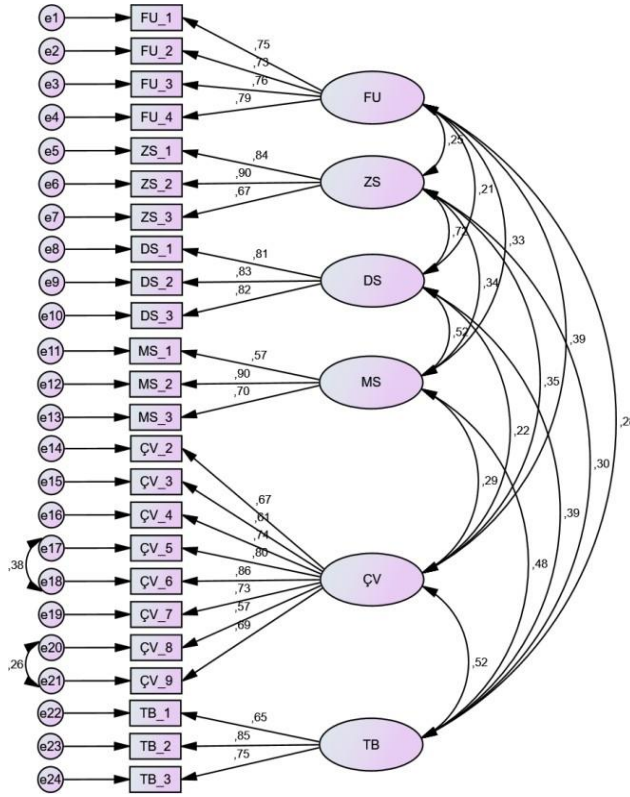
Ölçeğin yeniden keşfedilen yapısının uyumunu değerlendirmek için DFA yapılmıştır. İlk ölçüm sonucunda model fit değerlerinin istenilen aralıkta olmadığı belirlenmiştir (I Ölçüm; Tablo 2). İkinci ölçüme geçmeden standartlaştırılmış faktör yükleri 0,50'nin altında kalan FU'da 5. madde ve ÇV'de 10. madde analiz dışı bırakılmış ve ikinci ölçüm uygulanmıştır (II Ölçüm; Tablo 2).

Tablo 1. SASYAT ve madde analizi, AFA faktör yükleri (N=300)

Ölçek Maddeleri	Düzeltilmiş Madde-Toplam Korelasyonu*	Madde Çıkarıldığında Cronbach Alpha Katsayısı*	Faktör Yükü
Fiziksel Uygunluk (FU)			
FU_1	,440	,890	,670
FU_2	,364	,892	,626
FU_3	,344	,893	,634
FU_4	,470	,890	,657
FU_5	,483	,890	,430
Zihinsel Sağlık (ZS)			
ZH_1	,520	,888	,721
ZH_2	,535	,888	,758
ZH_3	,522	,888	,569
Duygusal Sağlık (DS)			
DS_1	,470	,890	,729
DS_2	,454	,890	,766
DS_3	,491	,889	,677
DS_4	,362	,892	,392
Manevi Sağlık (MS)			
MS_1	,397	,891	,485
MS_2	,489	,889	,770
MS_3	,443	,890	,725
Çevrecilik (ÇV)			
ÇV_1	,411	,891	,394
ÇV_2	,585	,888	,548
ÇV_3	,391	,891	,525
ÇV_4	,461	,890	,692
ÇV_5	,511	,889	,833
ÇV_6	,536	,889	,890
ÇV_7	,482	,889	,610
ÇV_8	,449	,890	,491

ÇV_9	,556	,888	,557
ÇV_10	,454	,890	,411
Toplumsal Bilinç (TB)			
TB_1	,423	,891	,564
TB_2	,448	,891	,817
TB_3	,408	,891	,616

Modifikasyon önerileri doğrultusunda çevrecilik alt boyutunda e17 ile e18 ve e20 ile e21 arasında hata kovaryansı atanmıştır (Şekil 1).



Şekil 1. SASYAT Ölçeği DFA Görseli (N=300)

Alt ölçek faktör yükleri FU > 0,64; ZS > 0,67; DS > 0,81; MS > 0,57; ÇV > 0,57 ve TB > 0,65 olarak bulunmuştur (Şekil 1). İkinci ölçüm sonucunda istenilen uyum indeksleri χ^2/df (<3); IFI, CFI, (>0,95); RMR, RMSEA (<0,050) iyi uyum GFI, AGFI, NFI, TLI (>0,90) değerleri ise kabul edilebilir uyum düzeyindedir (Tablo 2).

Tablo 2. SASYAT DFA testi sonuçları ve model uyum indeksleri (N=300)

Kriter	χ^2 /sd	RMR	GFI	AGFI	NFI	IFI	TLI	CFI	RMSEA
İyi Uyum	≤ 2	$\leq 0,05$	$\geq 0,95$	$\geq 0,95$	$\geq 0,95$	$\geq 0,95$	$\geq 0,95$	$\geq 0,95$	$\leq 0,05$
Kabul edilebilir	≤ 5	$\leq 0,08$	$\geq 0,90$	$\geq 0,90$	$\geq 0,90$	$\geq 0,90$	$\geq 0,90$	$\geq 0,90$	$\leq 0,08$
I. Ölçüm	2,588	,073	,868	,838	,850	,902	,886	,901	,067
II. Ölçüm	1,895	,044	,909	,903	,901	,950	,941	,950	,050

Yapı geçerliliği için bir diğer tercih edilen yöntemde yakınsak ve iraksak geçerlilik istatistikleridir. Yakınsak geçerlilik istatistiklerinde $CR > 70$ ve $CR > AVE$ 'dir. Iraksak geçerlilik için MSV , $ASV < AVE$ 'dir.

Tablo 3. Yakınsak ve iraksak geçerlilik istatistikleri (N=300)

	CR	AVE	MSV	ASV	ÇV	FU	ZS	DS	TB	MS
ÇV	0,892	0,512	0,270	0,136	0,715					
FU	0,844	0,575	0,151	0,089	0,388	0,758				
ZS	0,848	0,653	0,518	0,182	0,352	0,245	0,808			
DS	0,859	0,671	0,518	0,206	0,219	0,213	0,720	0,819		
TB	0,797	0,570	0,270	0,163	0,520	0,281	0,301	0,385	0,755	
MS	0,774	0,542	0,269	0,162	0,295	0,330	0,342	0,519	0,475	0,736

Bu çalışma için ölçek güvenilirlik katsayısı iki ayrı örneklem için ayrı ayrı hesaplanmıştır. AFA sonucunda birinci örneklem için ölçek geneli 0,895 iken ikinci örneklem için DFA sonucunda 0,895'dir (Tablo 5).

Tablo 4. Ölçek alt boyutları puan ortalamaları ve korelasyon analizi ilişkisi sonuçları (N=300)

Değişkenler	I. Örneklem (N=300)			II. Örneklem (N=300)		
	AFA Sonucu			DFA Sonucu		
	CA	Çarpıklık	Basıklık	CA	Çarpıklık	Basıklık
FU	0,768	-0,469	0,130	0,842	-0,499	0,206
ZS	0,836	-0,543	0,107	0,838	-0,648	0,259
DS	0,855	-0,863	0,983	0,859	-0,840	0,819
MS	0,746	-0,584	0,541	0,751	-0,680	0,826
ÇV	0,876	-0,369	0,831	0,890	-0,644	1,369
TB	0,724	0,347	0,053	0,780	-0,654	1,432
SASYAT	0,889	-0,256	0,076	0,895	-0,461	0,385

CA=Cronbach Alpha

Ölçeğin kararlılığı test-tekrar test yöntemi ile değerlendirilmiş ve ICC'ler hesaplanmıştır (Tablo 5).

Tablo 5. Test-tekrar test sonuçları SASYAT (N=30)

Değişkenler	95% Güven Aralığı						
	M ± SD Birinci Ölçüm	M ± SD İkinci Ölçüm	ICC	Alt Sınır	Üst Sınır	F	p
FU	3,88±1,03	3,62±0,69	0,871	0,812	0,919	9,011	<0,001
ZH	3,70±1,04	3,79±1,03	0,755	0,662	0,839	6,639	<0,001
DS	3,73±0,97	3,60±1,00	0,787	0,685	0,852	9,544	<0,001
MS	3,88±0,75	3,86±0,66	0,886	0,831	0,932	12,907	<0,001
ÇV	3,52±0,58	3,50±0,55	0,854	0,793	0,906	10,882	<0,001
TB	4,01±0,77	3,97±0,51	0,850	0,788	0,905	12,371	<0,001
SASYAT	3,78±0,57	3,72±0,45	0,925	0,887	0,957	23,320	<0,001

ICC=Sınıf içi korelasyon M=Ortalama; SD=Standart Sapma

SASYAT'ın ortalama ölçüm ICC'si 0.925 olup %95 güven aralığı (GA) 0,887 ila 0,957 arasındadır (F = 23,320, p < 0.001). Alt boyutlarda; ICC ölçümleri FU için 0,871 (%95 GA = 0.812-0.919, F = 9,011), ZH için 0,755 (%95 GA = 0.662-0.839, F = 6,639), DS için 0,787 (%95

GA = 0.685-0.852, F = 9.544), MS için 0,886 (%95 GA = 0.0,831-0.932, F = 12,907), ÇV için 0,854 (%95 GA = 0.793-0.906, F = 10,882) ve TB için 0,850 (%95 GA = 0.788-0.905, F = 12,371) olarak belirlenmiştir. İki ölçümün ölçek puanları arasındaki korelasyon analizinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir (p<0,01; Tablo 5). Bireylerin SASYAT düzeylerinin demografik değişkenlere göre değerlendirilmesi Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. SASYAT’ın demografik değişkenlere göre değerlendirilmesi

Değişkenler	N	%	M±SD	Test değeri	P	Gruplar arası Fark
Cinsiyet						
Kadın	228	38	3,69±0,48	T:0,454	0,650	
Erkek	372	62	3,67±0,44			
Medeni durum						
Evli	372	62	3,71±0,42	T:2,042	0,042*	
Bekar	228	38	3,63±0,50			
Yaş						
20-30 yaş ¹	250	41,7	3,65±0,45			
31-40 yaş ²	228	38	3,66±0,46	F:2,592	0,042*	3>2
41-50 yaş ³	92	15,3	3,79±0,44			
51 yaş ve üzeri ⁴	30	5	3,76±0,34			
Eğitim düzeyi						
Lisans öncesi ¹	48	8	3,76±0,46			
Lisans ²	346	57,7	3,67±0,47	F:2,103	0,042*	1>2
Yüksek Lisans ³	146	24,3	3,72±0,39			
Doktora ⁴	60	10	3,56±0,45			
Çalıştığınız kurum tipi						
Kamu ¹	416	69,3	3,64±0,45			
Özel ²	88	14,7	3,69±0,45	F:8,997	0,000*	3>1,2
Çalışmıyor ³	96	16	3,85±0,44			
Düzenli Spor						
Hiçbir zaman ¹	86	14,3	3,56±0,41			
Nadir ²	212	35,3	3,67±0,45			
Bazen ³	216	36	3,74±0,48	F:2,622	0,034*	3>1
Sık sık ⁴	58	9,7	3,71±0,42			
Her zaman ⁵	28	4,7	3,62±0,39			
Düzenli Beslenme						
Evet	290	48,3	3,70±0,48			
Hayır	148	24,7	3,64±0,43	F:1,042	0,353	
Bazen	162	27	3,68±0,41			
Kronik bir hastalık						
Evet	98	16,3	3,72±0,47	T:0,846	0,398	
Hayır	502	83,7	3,67±0,45			
Sigara içme						
Evet	130	21,7	3,69±0,46	T:0,025	0,398	
Hayır	470	78,3	3,68±0,45			
Sağlığını nasıl değerlendiriyorsunuz						
Çok İyi ¹	42	7	3,87±0,47			
İyi ²	370	61,7	3,65±0,45	F:3,627	0,013*	1>2
Orta ³	176	29,3	3,71±0,44			
Kötü ⁴	12	2	3,55±0,23			

* $p < 0,05$; T: Bağımsız Örneklem T Testi F: Tek Yönlü Varyans Analizi M=Ortalama; SD=Standart Sapma

Bireylerin SASYAT toplamından aldıkları puan ortalamalarından medeni durum, yaş, eğitim düzeyi, çalıştıkları kurum tipi, düzenli spor yapma ve sağlık düzeylerini değerlendirme durumlarına göre anlamlı bir fark bulunmuştur (Tablo 6).

Tartışma

Literatürde referans verilen ölçek uyarlama çalışmaları, kültürler arasındaki psikodilsel farklılıkları azaltmaya yönelik uygulamalar yapılmasını önermektedir (Seren vd., 2018, s. 31). Bu çalışmanın amacı SASYAT'ın psikometrik özelliklerini test etmek ve bireylerde SASYAT'ı etkileyen faktörleri değerlendirmektir. Ölçeklerin, ölçmeyi amaçladığı özelliği başka herhangi bir özellikle karıştırmadan doğru bir şekilde ölçme derecesinin göstergesi olarak kabul edilen "geçerlilik" ve ölçüm değerlerinin tutarlılığının göstergesi olarak kabul edilen "güvenilirlik" açısından test edilmesi gerekmektedir. Geçerliliği ve güvenilirliği istenen düzeyde olmayan ölçeklerle yapılan çalışmalarda istatistiksel testlerin gücü azalmakta, ölçümler sonucunda hatalı kararlar ortaya çıkabilmektedir (Çifçiöğlü ve Seren, 2022, s. 7-8). Bu çalışmanın güçlü yönü, literatürde ölçek uyarlama çalışmaları için önerilen bir kılavuzun kullanılmasıdır. (International Test Commission, 2017, s. 17). Bu kapsamda aşağıda değinilen kriterler dikkatlice ele alınmış ve ölçek uyarlama sürecinde kullanılmıştır.

İlk olarak kapsam geçerliliği yapılmıştır. Bu kapsamda Lawshe tarafından önerilen teknikte 12 uzmandan alınan görüş ile değerlendirilmiştir (Lawshe, 1975, s. 11). 12 uzmanın dahil edilmesiyle kapsam geçerlilik indeksinin Lawshe tekniğine göre $\geq 0,56$ olması gerekmektedir (Çelebi Çakıroğlu ve Seren, 2022, s. 709). Çalışma maddelerin kapsam geçerlilik indeksinin yeterince yüksek olduğunu göstermiştir. Madde analizinden elde edilen düzeltilmiş madde-toplam korelasyon katsayıları, orijinal çalışmaya benzer şekilde literatürde önerilen minimum değerden ($\geq 0,30$) yüksektir (Karaman, 2023, s. 49). Bu sonuçlar neticesinde maddelerin birbiriyle ilişkili ve homojen olduğunu göstermiştir (Tavşancıl, 2019, s. 19). Daha sonrasında AFA neticesinde KMO değeri 0,860'dır. KMO değeri literatürde 0,80 üzeri bir değer alırsa mükemmel düzeyde olduğunu göstermektedir (Marofi vd., 2020: 3). Ayrıca KMO değeri örneklem büyüklüğünün yeterliliğini göstermektedir. Elde edilen değere göre örneklem büyüklüğünün yeterli seviyede olduğu görülmektedir (Watkins, 2018, s. 223). AFA'nın bir diğer aşaması ise açıklanan varyans değerine dikkat edilmesidir. Bu değer 0,40-0,60 arasında elde edildiğinde literatür açısından uygunluğun sağlandığını göstermektedir (Çokluk vd., 2014: 216). Bu çalışma için açıklanan varyans değeri %61,269'dur. AFA ve DFA sonucunda ölçek geneli ve alt boyutları normal dağılım göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2018, s. 68-69).

AFA'nın kriterleri çerçevesince belirtilen ölçek modeli DFA'da oluşturulmuştur. DFA'nın değerlendirilmesinde model fit indeks kriterleri dikkate alınmıştır. DFA için model fit değerleri χ^2 /sd , RMR, GFI, AGFI, NFI, IFI, TLI, CFI ve RMSE sonuçları bu çalışmada en yaygın kullanılan uyum indeksleri olarak raporlanmıştır (Afthanorhan, 2013, s. 199; Kwon ve Marzec, 2016, s. 450). Analiz sonuçlarına göre DFA iki aşamalı olarak gerçekleştirilmiştir. İlk ölçüm sonucu AFA'da elde edilen yapının model fit indeks değerlerini sağlamadığı görülmüştür. Bu durumda standartize edilmiş faktör yük katsayılarına bakılmıştır.

Faktör yükü 0,50'nin altında kalan iki madde (FU_5 ve ÇV_10 maddeleri) çıkarılmıştır (Oliveira vd., 2022, s. 3). 24 maddeye düşen ve 6 boyutlu yapıda yeniden DFA ikinci ölçümü yapılmış ve model fit değerleri istenilen aralıkta sağlanmıştır (Ernest vd., 2019, s. 4; Wang vd., 2020, s. 736). Yapı geçerliliğinin test edilmesinde kullanılan bir diğer yöntem ise yakınsak ve iraksak geçerlilik analizleridir. Yakınsak geçerlilik için $CR > AVE$ ve $AVE > 50$ olması gerektiği önerilmektedir. Ayrıca CR değeri 0,70'den büyük olmalıdır (Alhaddad, 2015, s. 4; Hair vd., 2011, s. 145). Iraksak geçerliliklerinde ise; $ASV < AVE$ ve $MSV < AVE$ olmalıdır (Ernest vd., 2019, s. 4; Chabo Byaene vd., 2021, s. 9). İlgili değerler doğrultusunda $ASV < AVE$ ve $MSV < AVE$ şartının sağlandığı görülmektedir.

Likert ölçekler kullanılarak yapılan çalışmalarda ölçek geliştirme çalışmalarında Cronbach Alpha analizleri maddelerin iç tutarlılığını test etmek için kullanılır (Bodur ve Seren, 2020, s. 11). Cronbach Alpha katsayısı 0,80-1,00 arasında bir değer alırsa ölçeğin yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir (Tavşancıl, 2019, s. 19). Bu çalışma için Cronbach Alpha değeri iki farklı örneklem için ayrı ayrı hesaplanmıştır. Cronbach Alpha katsayıları için AFA analizinde elde edilen yapıda 0,889 ve DFA sonucu elde edilen yapıda 0,895 olarak elde edilmiştir. Cronbach Alpha katsayısı 0,80 ve üzeri olduğunda iyi düzeyde olduğu bildirilmektedir (Chabo Byaene vd., 2021, s. 9). Bu çalışmada iki farklı örnekleme yapılan hesaplamalarda Cronbach Alpha değerlerinde 0,80 üzeri olduğu görülmektedir. Ölçeğin güvenilirlik düzeyinin literatür tarafından desteklendiği görülmektedir (Chabo Byaene vd., 2021, s. 9).

Ölçüt geçerliliğinin belirlenmesinde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan ölçekte test tekrar test güvenilirliği ve sınıf içi korelasyon değerleri dikkate alınmıştır. Test tekrar test için 30 bireyden iki haftalık arayla yeniden ölçüm alınmış ve iki ölçüm arasında farkı belirlemek için bağımlı örneklem testi uygulanmış sınıf içi korelasyon değerleri hesaplanmıştır (Alpar, 2018, s. 544-546). İki ölçümün ölçek puanları arasındaki korelasyon analizinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir ($p < 0,01$). Yapılan analizler ve elde edilen bulgular dikkate alınarak ölçeğin kullanılabilir bir ölçek olduğu söylenebilir.

Demografik değişkenlere göre; evli, 41-50 yaş gruplarında, çalışmayanlarda, düzenli sporu bazen yapanlarda, sağlığını çok iyi düzeyde değerlendirenlerde SASYAT anlamlı düzeyde daha yüksektir. Yapılan çalışmalarda bireylerin sağlık ve çevreye yönelik endişeleri ile cinsiyet, yaş, eğitim ve gelir arasında önemli bir ilişki olduğunu göstermiştir (Divine ve Lepisto, 2005, s. 280; Lea ve Worsley, 2005, s. 860; Do Paco ve Raposo, 2009, s. 374; Kassinis vd. 2016, s. 407). Demografik özellikler ve SASYAT arasındaki ilişki ile ilgili olarak, bazı çalışmalar demografik özelliklerin tüketicilerin sağlık veya çevre bilinci üzerinde etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmaya göre, sağlıklı bir yaşam tarzı sürdüren tüketiciler kadın, daha yaşlı ve daha eğitilmiş olma eğilimindedir (Tam vd., 2021, s. 145).

Sonuç

Günümüz toplumunda sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı giderek önemli bir hale gelmektedir. Geçmiş yıllara nazaran sağlıklı bir yaşam tarzının oluşturulması ve bunun sürdürülebilir olması hem bireysel sağlık hem de işletmeler açısından ayrı bir öneme sahiptir. Bunun nedenleri arasında ise önceki dönemlere kıyasla bireylerin birçok gıda ürünlerine daha çabuk ulaşabilmesi ve sağlığa yönelik olumsuz tüketim alışkanlıklarının

hızlı bir şekilde yayılması söylenebilir. Bu duruma karşılık bireyler, sağlığını, çevreyi ve geleceğe yönelik gıda noktasında bir sıkıntı yaşanmaması adına sürdürülebilir bir yaşam tarzına sahip olmaya özen göstermelidir. Bu doğrultuda kamu spotları, billboardlar ve çeşitli yayın kuruluşlarında toplumu bilinçlendirmeye yönelik faaliyetler yapılabilir. Ayrıca unutulmamalıdır ki toplumun geleceğine yön verecek olan bireylerin yetişmesinde faaliyet gösteren eğitim kurumlarında bu konulara yönelik dikkat çekilmelidir. Bilinçli bir toplum oluşturulmasında bireylerin eğitim-öğretimi hayatlarından itibaren başlanmalıdır.

Dünya nüfusunun hızla artmasıyla birlikte geleceğe yönelik ön görülen sıkıntıların başında gıda ve su krizine yönelik önlemler alınması gerektiği vurgulanmaktadır. Bunun için ise, sürdürülebilir faaliyetlere küresel anlamda önem verilmektedir. Sağlıklı ve sürdürülebilir bir yaşam tarzına yönelik Dünya genelinde farkındalık oluşturulmasıyla birlikte Türkiye’de de buna yönelik faaliyetlerin sayısı arttırılmalı gerek üretim de gerekse hizmet sektöründe sürdürülebilirliğe yönelik eğilimler gösterilmelidir. Kavramsal olarak bu çalışma hem literatüre hem de bu yönde çalışma yapmak isteyen araştırmacılara bireylerin sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzına ilişkin düzeylerini belirlemede katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Değerlendirme	İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme
Etik Beyan	<i>Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.</i> *(Yozgat Bozok Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığının 20.06.2023 Tarih, 04/33 Nolu kararı ile Etik Kurul Kararı alınmıştır.)
Benzerlik Taraması	Yapıldı – İthenticate
Etik Bildirim	itobiad@itobiad.com
Çıkar Çatışması	Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.
Finansman	Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.

Kaynakça | References

- Afthanorhan, W. M. A. B. W. (2013). A comparison of partial least square structural equation modeling (PLS-SEM) and covariance based structural equation modeling (CB-SEM) for confirmatory factor analysis. *International Journal of Engineering Science and Innovative Technology*, 2(5), 198-205.
- Alhaddad, A. (2015). Perceived quality, brand image and brand trust as determinants of brand loyalty. *Journal of Research in Business and Management*, 3(4), 1-8.
- Alpar, R. (2018). *Spor, sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik-güvenirlilik, SPSS'de çözümleme adımlarıyla birlikte*. Detay Yayıncılık.
- Biswas, A. (2020). A nexus between environmental literacy, environmental attitude and healthy living. *Environmental Science and Pollution Research*, 27(6), 5922-5931.
- Bodur, G., & Seren, A. K. H. (2020). Geleceğe yönelik tutum ölçeğinin geliştirilmesi ve Türk toplumunda geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21, 5-13.
- Çelebi Çakıroğlu, O., & Harmancı Seren, A. K. (2022). Psychometric properties of the Gender Role Attitudes Scale among Turkish nursing students and factors affecting their attitudes. *Perspectives in psychiatric care*, 58(2), 706-714.
- Chabo Byaene, A., Mabela, M. M. R., Konde, N. N. J., Muhindo Mavoko, H. ve Kayembe, N. N. (2021). Clinical laboratory customers' loyalty: development and validation of a measuring instrument. *J Comm Med and Pub Health Rep*, 2(3), 1-11.
- Çifçioğlu, Y.Z., & Harmancı Seren, A. K. (2022). The validity and reliability of the thanatophobia scale-Turkish form: A psychometric study among nurses. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 1-11.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2014). Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: Spss ve lisrel uygulamaları, Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık; 211-275.
- Cowan, K., & Kinley, T. (2014). Green spirit: Consumer empathies for green apparel. *International Journal of Consumer Studies*, 38(5), 493-499.
- Divine, R. L., & Lepisto, L. (2005). Analysis of the healthy lifestyle consumer. *Journal of Consumer marketing*, 22(5), 275-283.
- Do Paco, A., & Raposo, M. (2009). "Green" segmentation: an application to the Portuguese consumer market. *Marketing Intelligence & Planning*, 27(3), 364-379.
- Ernest, O. N., King, B. D., Esther, A., Kwadwo, A. N. ve Ay, A. R. (2019). The effect of lean operations in manufacturing on firm performance: the case of manufacturing firms in ACCRA. *International Journal of Engineering Research and Reviews*, 7(2), 1-7.
- Fu, M. H., Lee, K. R., Pai, M. C., & Kuo, Y. H. (2012). Clinical measurement and verification of elderly LOHAS index in an elder suited TV-based home living space. *Journal of Ambient Intelligence and Humanized Computing*, 3, 73-81.
- Gadeikienė, A., Šalčiuvienė, L., Banytė, J., Dovalienė, A., Kavaliauskas, M., & Piligrimienė, Ž. (2021). Emerging consumer healthy lifestyles in Lithuania. *Sustainability*, 13(18), 1-22.

Hair, JR, J.F., Ringle, C.M. ve Sarstedt, M. (2011). PLS-SEM: Indeed a Silver Bullet. *Journal of Marketing Theory and Practice*, 19(2), 139-151.

Häyrinen, L., Mattila, O., Berghäll, S., & Toppinen, A. (2016). Lifestyle of health and sustainability of forest owners as an indicator of multiple use of forests. *Forest Policy and Economics*, 67, 10-19.

Hernández, A., Hidalgo, M.D., Hambleton, R.K. ve Gomez-Benito, J. (2020). International test commission guidelines for test adaptation: A criterion checklist. *Psicothema*, 32(2), 390-398.

Higuchi, A., & Avadi, A. (2015). Organic purchasing factors and consumer classification through their preferences in the metropolitan area of Lima, Peru. *Agronomía Colombiana*, 33(2), 271-279.

International Test Commission. The ITC Guidelines for Translating and Adapting Tests (Second edition). (2017). https://www.intestcom.org/files/guideline_test_adaptation_2ed.pdf

Karaman, M. (2023). Keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizi: Kavramsal bir çalışma. *Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 9(1), 47-63.

Kassinis, G., Panayiotou, A., Dimou, A., & Katsifaraki, G. (2016). Gender and environmental sustainability: A longitudinal analysis. *Corporate Social Responsibility and Environmental Management*, 23(6), 399-412.

Kim, M. J., Lee, C. K., Gon Kim, W., & Kim, J. M. (2013). Relationships between lifestyle of health and sustainability and healthy food choices for seniors. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 25(4), 558-576.

Kiss, V., Kiss, M., Popovics, P., & Szakaly, Z. (2018). Examination of Lifestyle of Health and Sustainability market groups with particular focus on Hungary. *Relationships*, 76-86.

Kwon, Y. ve Marzec, M. L. (2016). Does worksite culture of health (CoH) matter to employees? Empirical evidence using job-related metrics. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 58(5), 448-454.

Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*, 28(4), 563-575.

Lea, E., & Worsley, T. (2005). Australians' organic food beliefs, demographics and values. *British food journal*, 107(11), 855-869.

Lehota, J., Horváth, Á., & Rácz, G. (2012). The methodological and practical issues of lifestyle segmentation in Hungary. *Hungarian Agricultural Research*, 21(3), 18-22.

Market LOHAS Lifestyle of Health and Sustainability. Last Modified (2018). <https://www.marketSASYAT.com/2018-health--natural-consumer-study.html>

Marofi, Z., Bandari, R., Heravi-Karimooi, M., Rejeh, N. ve Montazeri, A. (2020). Cultural adoption, and validation of the Persian version of the coronary artery disease education questionnaire (CADE-Q): a second-order confirmatory factor analysis. *BMC Cardiovascular Disorders*, 20, 1-9.

Matharu, M., Jain, R., & Kamboj, S. (2020). Understanding the impact of lifestyle on sustainable consumption behavior: a sharing economy perspective. *Management of Environmental Quality: An International Journal*.

Mróz, B., & Sadowska, M. (2015). Global consumption trends and consumption of ecological food in Poland. *Konsumpcja i Rozwój*, (1 (10), 17-32.

Oliveira, D. V. D., Codonhato, R., Freire, G. L. M., Júnior, J. R. A. D. N., Nascimento, M. A. D., Bertolini, S. M. M. G., & Fiorese, L. (2022). Psychometric properties of the Purpose in Life Scale in Brazilian older adults. *Geriatrics, Gerontology and Aging*, 16, 1-7.

Park, H. H. (2015). The influence of LOHAS consumption tendency and perceived consumer effectiveness on trust and purchase intention regarding upcycling fashion goods. *International Journal of Human Ecology*, 16(1), 37-47.

Pícha, K., & Navrátil, J. (2019). The factors of Lifestyle of Health and Sustainability influencing pro-environmental buying behaviour. *Journal of cleaner production*, 234, 233-241.

Puhakka, R., Haskins, A. H., Jauho, M., Grönroos, M., & Sinkkonen, A. (2021). Factors affecting young adults' willingness to try novel health-enhancing nature-based products. *Journal of International Consumer Marketing*, 33(5), 595-612.

Reio Jr, T. G., & Shuck, B. (2015). Exploratory factor analysis: implications for theory, research, and practice. *Advances in Developing Human Resources*, 17(1), 12-25.

Seren, A. K. H., Tuna, R., & Bacaksiz, F. E. (2018). Reliability and validity of the Turkish version of the Job Performance Scale instrument. *Journal of Nursing Research*, 26(1), 27-35.

Sfeir, M., Akel, M., Hallit, S., & Obeid, S. (2022). Factors associated with general well-being among Lebanese adults: the role of emotional intelligence, fear of COVID, healthy lifestyle, coping strategies (avoidance and approach). *Current Psychology*, 1-10

Sousa, V. ve Rojjanasrirat, W. (2011). Translation, adaptation and validation of instruments or scales for use in cross-cultural health care research: A clear and user-friendly guideline. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 17(2), 268-274.

Szakály, Z., Popp, J., Kontor, E., Kovács, S., Pető, K., & Jasák, H. (2017). Attitudes of the lifestyle of health and sustainability segment in Hungary. *Sustainability*, 9(10), 1-16.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2018). *Using multivariate statistics (7th edition)*, Boston, MA: Pearson.

Tam, F. Y., Lung, J. W., Silva, J. D., Lam, M. H., Ng, P. I., & Lok, K. M. (2021). A Study of Chinese Consumers towards Lifestyles of Health and Sustainability. *Economics and Business Quarterly Reviews*, 4(3), 144-151.

Tavşancıl, E. (2019). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Urh, B. (2015). Lifestyle of Health and sustainability-the importance of health consciousness impact on LOHAS market growth in ecotourism. *Quaestus*, (6), 167-177

Wan, M., Chen, J., & Toppinen, A. (2015). Consumers' environmental perceptions of children's furniture in China. *Forest products journal*, 65(7-8), 395-405.

Wang, K., Xu, Y., Wang, C., Tan, M., & Chen, P. (2020). A Corrected Goodness-of-Fit Index (CGFI) for model evaluation in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 27(5), 735-749.

Watkins, M. W. (2018). Exploratory factor analysis: A guide to best practice. *Journal of Black Psychology*, 44(3), 219-246.

Worthington, R. L., & Whittaker, T. A. (2006). Scale Development Research: A Content Analysis and Recommendations for Best Practices. *The Counseling Psychologist*, 34(6), 806-838.

Yeh, N. C., & Chen, Y. J. (2011). On the everyday life information behavior of LOHAS consumers: A perspective of lifestyle. *J. Educ. Media Libr. Sci.*, 48(4), 489-510.

EK:1

Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı Ölçeği

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Fiziksel Uygunluk					
Sağlığımı düşünerek gıda satın alır ve yerim.					
Şeker, kahve, yağ vb. gıdaları sınırlandırırım.					
Düşük yağ, düşük doymuş yağ ya da düşük kolesterolli beslenmeyi tercih ederim.					
Katkı maddesi yüksek yiyeceklerden kaçınırım.					
Zihinsel Sağlık					
Stresimi kontrol etmeye çalışırım.					
Stresimi ve kaygımı azaltırım.					
Stresimi kontrol etmek için bazı yöntemler kullanırım.					
Duygusal Sağlık					
Olaylara olumlu bakmaya çalışırım.					
Hayat hakkında olumlu düşünürüm.					
Başarısızlık ve hayal kırıklığı ile olumlu bir şekilde başa çıkmaya çalışırım.					
Manevi Sağlık					
Kendimden daha büyük bir güçle bağlantıda olduğumu hissediyorum.					
Kendimin manevi yönlerini beslerim.					
Her günün bir bölümünü dua ederek, meditasyon yaparak ya da kişisel düşüncelerimle geçiririm.					
Çevrecilik					
Çevre dostu ürünleri tercih ederim.					
Geleneksel ürünler yerine sürdürülebilir kaynaklı ürünleri tercih ederim.					
Yenilenebilir enerji kaynaklarına ilgi duyarım.					
Sürdürülebilir tarım uygulamalarını tercih ederim.					
Sürdürülebilir yöntemlerle üretilen ürünleri tercih ederim.					
Geri dönüşümlü malzemelerden üretilmiş ürünleri tercih					

ederim.					
Satın alma kararlarımı o ürünün dünya üzerindeki etkisine göre veririm.					
Çevre dostu ürünlerin faydalarını aileme veya arkadaşlarıma öğretirim.					
Toplumsal Bilinç					
Sosyal olarak bilinçliyim.					
İçinde yaşadığım yerel toplumu ve üyelerini düşünürüm.					
Günlük yaşamda tüm dünyayı ve nüfusunu düşünürüm.					

Ölçek; fiziksel uygunluk, zihinsel sağlık, duygusal sağlık, manevi sağlık, çevrecilik ve toplumsal bilinç olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek puanlaması “1-Kesinlikle Katılmıyorum ile 5-Kesinlikle Katılıyorum” arasındadır. Ölçekte ters kodlama bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe katılımcıların sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzının arttığı ifade edilebilir.