**REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTILARI ÖLÇEĞİ (RASÇÖ)**

Aşağıda rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğine yer verilmiş olup, serbest zamanlarınızda katıldığınız sportif aktivitelerden algılanan sağlık çıktıları ile ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Sizden istenen bu ifadelerin sizi ne kadar ifade ettiğini belirtmenizdir.

**1--------2---------3---------4---------5---------6---------7**

**Kesinlikle Beni İfade Etmiyor Tamamen Beni İfade Ediyor**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Serbest zamanlarda sportif aktivitelere katılırım, çünkü bu aktiviteler…** | | | | | | | |
| **Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi (PDG)** | | | | | | | |
| 1. hayatımı daha çok takdir etmemi sağlar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. hayattan daha fazla zevk almamı sağlar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. bana özgüven duygusu kazandırır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. kendime duyduğum saygıyı (benlik saygımı) artırır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. kim olduğum konusunda daha fazla farkında olmamı sağlar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. hayatımın diğer olumlu yönleri ile ilişkilidir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. hayatımdan daha fazla memnun (tatmin) olmamı sağlar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Daha Kötü bir Durumun Önlenmesi (DKDÖ)** | | | | | | | |
| 8. diyabet (şeker) hastası olma riskimi azaltır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. kilo alma riskimi azaltır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. kalp krizi geçirme riskimi azaltır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. erken ölüm riskimi azaltır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. hastalanma riskimi azaltır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **İyileştirilmiş Durum (İD)** | | | | | | | |
| 13. zindelik (fit olma) durumumu geliştirir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. genel sağlık durumumu iyileştirir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. kas gücümü geliştirir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. fiziksel esnekliğimi geliştirir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

**Türkçe Form:** Yerlisu Lapa, T., Serdar, E., Tercan Kaas, E., Çakır, V.O., Köse, E. (2020). Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin türkçe versiyonunun psikometrik özellikleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31 (2), 83-95. <https://doi.org/10.17644/sbd.684205>

**Orjinal Form:** Gómez E., Hill E., Zhu X., Freidt B. (2016). Perceived health outcomes of recreation scale (PHORS): Reliability, validity and invariance. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 20(1), 27-37. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2015.1089245>

Ayrıca ölçek için “cinsiyet” değişkenine göre ölçme değişmezliği çalışılmış olup, ilgili makalenin künyesi şu şekildedir;

Köse, E., **Yerlisu-Lapa, T.**, Uzun, N.B., Tercan Kaas, E., Serdar, E., Aras, G. (2022). Perceived health outcomes of recreation scale: measurement ınvariance over gender. *Iranian Journal of Public Health*, 51(11), 2555-2563. <https://doi.org/10.18502/ijph.v51i11.11173>

**Puanlama Yönergesi**

**Altboyut ve madde sayısı:** 3 alt boyut ve 16 madde

* Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi (PDG) 1-7 maddeler
* Daha Kötü bir Durumun Önlenmesi (DKDÖ) 8-12 maddeler
* İyileştirilmiş Durum (İD)13-16 maddeler

**Ölçeğin Değerlendirilmesi**

Türkçe örneklemde ölçek 7’li Likert (1: Kesinlikle Beni İfade Etmiyor; 7: Tamamen Beni İfade Ediyor) olarak uyarlanmıştır. Ölçek hem alt boyutlara hem de ölçeğin toplam puan ortalamasına dayalı olarak puan vermektedir. Madde skorları toplanıp madde sayısına bölünerek hem ilgili alt boyutun hem de ölçeğin toplam ortalama puanı elde edilir. Yükselen puan ortalamaları hem ilgili boyuta ilişkin hem de ölçeğin toplamının daha yüksek düzeyde sağlık çıktısı algılandığı anlamına gelmektedir.

**İzin için iletişim adresi:** tennur@akdeniz.edu.tr