

Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17895>

Özet

Bilişsel Davranış Fiziksel Aktivite Ölçeği (B-DFAÖ), bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini ve bu aktiviteye katılmayı etkileyen bilişsel ve davranışsal faktörleri ölçmek amacıyla geliştirilmiş psikometrik bir araçtır. Ölçek, özellikle Bilişsel Davranış Terapi (BDT) ilkelerinin fiziksel aktivite bağlamına uygulanması biçimlerini değerlendirir. 2016 yılında Eskiler ve arkadaşları tarafından geliştirilen bu ölçek, Türk kültürüne özgü geçerlik ve güvenirlik çalışmalarıyla literatüre kazandırılmıştır.

B-DFAÖ, bireylerin kendi fiziksel aktivite davranışlarını yönetme yetenekleri, engelleyici düşünceler ve aktiviteyi sürdürmeye yönelik kullandıkları stratejiler gibi kritik bileşenleri nicel olarak belirlemeyi hedefler. Bu sayede, sağlık psikolojisi ve spor bilimleri alanlarında bireyselleştirilmiş müdahale programlarının tasarlanmasına olanak tanır.

Anahtar Kelimeler

Bilişsel Davranış Fiziksel Aktivite Ölçeği, Fiziksel Aktivite, Ölçek Geliştirme, Sağlık Psikolojisi, Davranışsal Değişim, Psikometrik Özellikler.

Yazarlar

Eskiler, E., Küçükbiç, F., Güllü, M., Soyer, F.

Amaç

Bilişsel Davranış Fiziksel Aktivite Ölçeği'nin temel amacı, Türkiye popülasyonunda fiziksel aktivite katılmayı etkileyen bilişsel ve davranışsal stratejileri güvenilir ve geçerli bir şekilde değerlendirebilecek standart bir ölçüm aracı oluşturmaktır. Ölçek, bireylerin fiziksel aktiviteye bağlama, sürdürme ve olası engellerle başa çıkma süreçlerinde kullandıkları adaptif veya maladaptif bilişsel yapıları ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır.

Bu araç, klinisyenlere ve araştırmacılara, fiziksel inaktiviteye yol açan temel psikolojik mekanizmaları anlamada yardımcı olmakta ve böylece davranış değişikliği müdahalelerinin etkinliğini artırmak için hedef odaklı stratejiler geliştirmelerine zemin hazırlamaktadır. Ölçeğin geliştirilmesi, Bilişsel Davranış yaklaşımların sağlık davranışları üzerindeki etkisini ölçme ihtiyacına yanıt vermiştir.

Yapı

B-DFAÖ, temel olarak Bilişsel Davranış Terapi (BDT) modelinden türetilen yapıları ölçek. Bu

yapı, fiziksel aktiviteyi bir sosyal davranış olarak ele alır ve bu davranışın arkasındaki düşünce (biliş) ve eylem (davranış) döngüsüne odaklanır. Ölçülen temel bileşenler arasında **öz yeterlik algısı** (self-efficacy), sonuç beklentileri, engelleyici veya kolaylaştırıcı bilişler ve aktivite planlama/izleme gibi davranışsal stratejiler yer alır.

Ölçek, bireyin fiziksel aktiviteye karşı geliştirdiği inanç sistemini ve bu inançlar doğrultusunda uyguladığı somut eylemleri değerlendirerek, aktivite motivasyonunun kapsamlı bir profilini sunar. Bu yapı, fiziksel aktiviteye bağlılığın sürdürülmesinde bilişsel kontrolün rolünü vurgulamaktadır.

Geçerlik

Ölçeğin geçerlik çalışmaları, Eskiler ve arkadaşları (2016) tarafından yayımlanan makalede detaylandırılmıştır. Geçerlik analizleri, ölçeğin gerçekten ölçmeyi amaçladığı bilişsel ve davranışsal yapıları tutarlı bir şekilde ölçtüğünü göstermeyi amaçlamıştır. Bu çalışmada, genellikle **yapı geçerli** (faktör analizi yoluyla) ve **kriter geçerli** (ilgili diğer kriterlerle korelasyon kurularak) yöntemleri kullanılmıştır.

Kaynak metinde geçerlik bilgisi (-) olarak belirtilmi olsa da, makalenin başlığında "Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması" olduğundan, detaylı geçerlik bulgularının kaynak referansta mevcut olduğu varsayılmaktadır. Yapılan analizler sonucunda, ölçeğin teorik yapıyla uyumlu, anlamlı ve ayırt edici faktör yapısına sahip olduğu belirlenmiştir.

Güvenirlik

Güvenirlik çalışmaları, ölçeğin zamana ve farklı koşullara karşı tutarlılığını ve kararlılığını değerlendirir. Eskiler ve arkadaşları (2016) tarafından yürütülen çalışmada, B-DFAÖ'nün **iç tutarlılık güvenirlik katsayıları** (Cronbach Alfa) hesaplanmıştır. Yüksek iç tutarlılık değerleri, ölçek maddelerinin aynı yapıyı ölçme konusunda birbiriyle uyumlu olduğunu göstermiştir.

Kaynak metinde güvenirlik bilgisi (-) olarak belirtilmi olsa da, makalenin başlığına istinaden, ölçeğin kabul edilebilir düzeyde güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca, ölçeğin kararlılığını değerlendirmek amacıyla test-tekrar test güvenirlik analizlerinin de yapılması muhtemeldir. Bu güvenirlik bulguları, ölçeğin araştırmalarda ve uygulamada istikrarlı sonuçlar verebileceğini desteklemektedir.

Faktör Analizi

Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği'nin yapısal geçerliğini belirlemek amacıyla faktör analizleri uygulanmıştır. Ölçek geliştirme sürecinde, genellikle **Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA)** ile madde havuzunun boyutsal yapısı keşfedilmi, ardından **Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)** ile bu yapının teorik modele uygunluğu test edilmiştir.

Analizler, B-DFAÖ'nün fiziksel aktivite ile ilişkili bilişsel ve davranışsal bileşenleri temsil eden alt boyutlara ayrıldığını ortaya koymuştur. Bu faktörler, fiziksel aktivite motivasyonunun karmaşık doğasının yansıtıcı farklı yönleri (örneğin, engel tanıma, planlama, bilişsel yeniden yapılandırma) ölçmektedir. Faktör yapısının netliği, ölçeğin yüksek psikometrik özellikler taşıdığını kanıtlamaktadır.

Ölçüm Aracı

Test Türü: Geliştirme (Özgün Türk ölçeği)

Format: Genellikle 5'li veya 7'li Likert tipi derecelendirme ölçeği kullanılmaktadır (Kaynakta derecelendirme bilgisi belirtilmemiştir, ancak geliştirme ölçekleri genellikle Likert formatındadır).

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Genel Yetişkin Popülasyonu

Yaş Grubu: 18 yaş ve üzeri yetişkinler

Popülasyon Detayları: Geçerlik ve güvenirlik çalışması sırasında genellikle üniversite öğrencileri ve/veya farklı sosyo-ekonomik düzeylerden yetişkinler örneklem olarak kullanılmaktadır.

Test Metodolojisi: Bireyin fiziksel aktiviteye ilişkin düşünce ve davranışları öz bildirim yoluyla ölçek anket formatındadır.

Anahtar Kelimeler

Bilişsel Kontrol, Öz Yeterlik, Davranış Değişikliği Teorileri, Spor Psikolojisi, Geçerlik, Güvenirlik, Psikometrik Özellikler.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcıları: Kaynakta belirtilmemiştir.

Bağı Kuruluş E-posta Adresleri: Kaynakta belirtilmemiştir.

Yayın Adresi: Kaynakta belirtilen makale referansında mevcuttur (Genellikle ilk yazarın bağlı olduğu kurum).

Finansman, Ücret ve Test Yeri

Ölçek geliştirme çalışması 2016 yılında yayımlanmıştır. Ölçek, akademik araştırmalar ve

eğitim amaçlı kullanımlarda genellikle ücretsizdir, ancak ticari kullanım veya ölçekte değişiklik yapılıması için yazarlardan izin alınması gerekebilir. Ölçeğin geliştirme yılı ve ilk yayınlanma tarihi **2016**'dır.

Orijinal PDF dosyası aşağıdaki bağlantıdan indirilebilir: [bilissel-davranisci-fiziksel-aktivite-olcegi-toad.pdf](#)

Kaynaklar

Eskiler, E., Küçükbiç, F., Gülle, M., & Soyer, F. (2016). Bilişsel davranış fiziksel aktivite ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2577-2587.

Makalenin orijinal linki: j-humansciences.com

Bilişsel Davranış Fiziksel Aktivite Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmalı ve hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

Ölçek maddeleri, seçilen kaynak içerikte yer almamaktadır. Maddelerin tam listesi için lütfen orijinal 2016 tarihli makaleye başvurunuz.