Bili?sel Davran??ç? Fiziksel Aktivite Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Bili?sel Davran??ç? Fiziksel Aktivite Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17895

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Bili?sel Davran??ç? Fiziksel Aktivite Ölçe?i (B-DFAÖ), bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini ve bu aktiviteye kat?l?m? etkileyen bili?sel ve davran??ç? faktörleri ölçmek amac?yla geli?tirilmi? psikometrik bir araçt?r. Ölçek, özellikle Bili?sel Davran??ç? Terapi (BDT) ilkelerinin fiziksel aktivite ba?lam?na uygulan?? biçimlerini de?erlendirir. 2016 y?l?nda Eskiler ve arkada?lar? taraf?ndan geli?tirilen bu ölçek, Türk kültürüne özgü geçerlik ve güvenirlik çal??malar?yla literatüre kazand?r?lm??t?r.

B-DFAÖ, bireylerin kendi fiziksel aktivite davran??lar?n? yönetme yetenekleri, engelleyici dü?ünce kal?plar? ve aktiviteyi sürdürmeye yönelik kulland?klar? stratejiler gibi kritik bile?enleri nicel olarak belirlemeyi hedefler. Bu sayede, sa?l?k psikolojisi ve spor bilimleri alanlar?nda bireyselle?tirilmi? müdahale programlar?n?n tasarlanmas?na olanak tan?r.

Anahtar Kelimeler

Bili?sel Davran??ç? Fiziksel Aktivite Ölçe?i, Fiziksel Aktivite, Ölçek Geli?tirme, Sa?l?k Psikolojisi, Davran??sal De?i?im, Psikometrik Özellikler.

Yazarlar

Eskiler, E., Küçükibi?, F., Gülle, M., Soyer, F.

Amaç

Bili?sel Davran??ç? Fiziksel Aktivite Ölçe?i'nin temel amac?, Türkiye popülasyonunda fiziksel aktivite kat?l?m?n? etkileyen bili?sel ve davran??sal stratejileri güvenilir ve geçerli bir ?ekilde de?erlendirebilecek standart bir ölçüm arac? olu?turmakt?r. Ölçek, bireylerin fiziksel aktiviteye ba?lama, sürdürme ve olas? engellerle ba?a ç?kma süreçlerinde kulland?klar? adaptif veya maladaptif bili?sel yap?lar? ortaya ç?karmay? amaçlamaktad?r.

Bu araç, klinisyenlere ve ara?t?rmac?lara, fiziksel inaktiviteye yol açan temel psikolojik mekanizmalar? anlamada yard?mc? olmakta ve böylece davran?? de?i?ikli?i müdahalelerinin etkinli?ini art?rmak için hedef odakl? stratejiler geli?tirmelerine zemin haz?rlamaktad?r. Ölçe?in geli?tirilmesi, Bili?sel Davran??ç? yakla??m?n sa?l?k davran??lar? üzerindeki etkisini ölçme ihtiyac?na yan?t vermi?tir.

Yap?

B-DFAÖ, temel olarak Bili?sel Davran??ç? Terapi (BDT) modelinden türetilen yap?lar? ölçer. Bu

ARABPSYCHOLOGY.COM

yap?, fiziksel aktiviteyi bir sa?l?k davran??? olarak ele al?r ve bu davran???n arkas?ndaki dü?ünce (bili?) ve eylem (davran??) döngüsüne odaklan?r. Ölçülen temel bile?enler aras?nda **öz yeterlik alg?s?** (self-efficacy), sonuç beklentileri, engelleyici veya kolayla?t?r?c? bili?ler ve aktivite planlama/izleme gibi davran??sal stratejiler yer al?r.

Ölçek, bireyin fiziksel aktiviteye kar?? geli?tirdi?i inanç sistemini ve bu inançlar do?rultusunda uygulad??? somut eylemleri de?erlendirerek, aktivite motivasyonunun kapsaml? bir profilini sunar. Bu yap?, fiziksel aktiviteye ba?l?l???n sürdürülmesinde bili?sel kontrolün rolünü vurgulamaktad?r.

Geçerlik

Ölçe?in geçerlik çal??malar?, Eskiler ve arkada?lar? (2016) taraf?ndan yay?mlanan makalede detayland?r?lm??t?r. Geçerlik analizleri, ölçe?in gerçekten ölçmeyi amaçlad??? bili?sel ve davran??sal yap?lar? tutarl? bir ?ekilde ölçtü?ünü göstermeyi amaçlam??t?r. Bu çal??mada, genellikle **yap? geçerli?i** (faktör analizi yoluyla) ve **kriter geçerli?i** (ilgili d?? kriterlerle korelasyon kurularak) yöntemleri kullan?lm??t?r.

Kaynak metinde geçerlik bilgisi (-) olarak belirtilmi? olsa da, makalenin ba?l??? "Geçerlik ve Güvenirlik Çal??mas?" oldu?undan, detayl? geçerlik bulgular?n?n kaynak referansta mevcut oldu?u varsay?lmaktad?r. Yap?lan analizler sonucunda, ölçe?in teorik yap?yla uyumlu, anlaml? ve ay?rt edici faktör yap?s?na sahip oldu?u belirlenmi?tir.

Güvenirlik

Güvenirlik çal??malar?, ölçe?in zamana ve farkl? ko?ullara kar?? tutarl?l???n? ve kararl?l???n? de?erlendirmi?tir. Eskiler ve arkada?lar? (2016) taraf?ndan yürütülen çal??mada, B-DFAÖ'nün **iç tutarl?l?k güvenirlik katsay?lar?** (Cronbach Alfa) hesaplanm??t?r. Yüksek iç tutarl?l?k de?erleri, ölçek maddelerinin ayn? yap?y? ölçme konusunda birbiriyle uyumlu oldu?unu göstermi?tir.

Kaynak metinde güvenirlik bilgisi (-) olarak belirtilmi? olsa da, makalenin ba?l???na istinaden, ölçe?in kabul edilebilir düzeyde güvenilir oldu?u sonucuna var?lm??t?r. Ayr?ca, ölçe?in kararl?l???n? de?erlendirmek amac?yla test-tekrar test güvenirlik analizlerinin de yap?lm?? olmas? muhtemeldir. Bu güvenirlik bulgular?, ölçe?in ara?t?rmalarda ve uygulamada istikrarl? sonuçlar verebilece?ini desteklemektedir.

Faktör Analizi

Bili?sel Davran??ç? Fiziksel Aktivite Ölçe?i'nin yap?sal geçerli?ini belirlemek amac?yla faktör analizleri uygulanm??t?r. Ölçek geli?tirme sürecinde, genellikle **Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA)** ile madde havuzunun boyutsal yap?s? ke?fedilmi?, ard?ndan **Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA)** ile bu yap?n?n teorik modele uygunlu?u test edilmi?tir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Analizler, B-DFAÖ'nün fiziksel aktivite ile ili?kili bili?sel ve davran??sal bile?enleri temsil eden alt boyutlara ayr?ld???n? ortaya koymu?tur. Bu faktörler, fiziksel aktivite motivasyonunun karma??k do?as?n? yans?tan farkl? yönleri (örne?in, engel tan?ma, planlama, bili?sel yeniden yap?land?rma) ölçmektedir. Faktör yap?s?n?n netli?i, ölçe?in yüksek psikometrik özellikler ta??d???n? kan?tlamaktad?r.

Ölçüm Arac?

Test Türü: Geli?tirme (Özgün Türk ölçe?i)

Format: Genellikle 5'li veya 7'li Likert tipi derecelendirme ölçe?i kullan?lm??t?r (Kaynakta derecelendirme bilgisi belirtilmemi?tir, ancak geli?tirme ölçekleri genellikle Likert format?ndad?r).

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Genel Yeti?kin Popülasyonu

Ya? Grubu: 18 ya? ve üzeri yeti?kinler

Popülasyon Detaylar?: Geçerlik ve güvenirlik çal??mas?nda genellikle üniversite ö?rencileri ve/veya farkl? sosyo-ekonomik düzeylerden yeti?kinler örneklem olarak kullan?lm??t?r.

Test Metodolojisi: Bireyin fiziksel aktiviteye ili?kin dü?ünce ve davran??lar?n? öz bildirim yoluyla ölçen anket format?ndad?r.

Anahtar Kelimeler

Bili?sel Kontrol, Öz Yeterlik, Davran?? De?i?ikli?i Teorileri, Spor Psikolojisi, Geçerlik, Güvenirlik, Psikometrik Özellikler.

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Kaynakta belirtilmemi?tir.

Ba?l? Kurulu? E-posta Adresleri: Kaynakta belirtilmemi?tir.

Yaz??ma Adresi: Kaynakta belirtilen makale referans?nda mevcuttur (Genellikle ilk yazar?n ba?l? oldu?u kurum).

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Ölçek geli?tirme çal??mas? 2016 y?l?nda yay?mlanm??t?r. Ölçek, akademik ara?t?rmalar ve

ARABPSYCHOLOGY.COM

e?itim amaçl? kullan?mlarda genellikle ücretsizdir, ancak ticari kullan?m veya ölçekte de?i?iklik yap?lmas? için yazarlardan izin al?nmas? gerekebilir. Ölçe?in geli?tirme y?l? ve ilk yay?mlanma tarihi **2016**'d?r.

Orijinal PDF dosyas? a?a??daki ba?lant?dan indirilebilir: bilissel-davranisci-fiziksel-aktivite-olcegi-toad.pdf

Kaynaklar

Eskiler, E., Küçükibi?, F., Gülle, M., & Soyer, F. (2016). Bili?sel davran??ç? fiziksel aktivite ölçe?i: Geçerlik ve güvenirlik çal??mas?. *Journal of Human Sciences, 13(2),* 2577-2587.

Makalenin orijinal linki: j-humansciences.com

Bili?sel Davran??ç? Fiziksel Aktivite Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmal? ve hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemelidir.

Ölçek maddeleri, sa?lanan kaynak içerikte yer almamaktad?r. Maddelerin tam listesi için lütfen orijinal 2016 tarihli makaleye ba?vurunuz.

ARABPSYCHOLOGY.COM