

Dört Ad?m Kare Testi

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Dört Ad?m Kare Testi*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=20169>

Özet

Dört Adım Kare Testi (DAKT), özellikle yaşı bireylerde **dinamik denge** ve mobilitayı de?erlendirmek amacıyla kullanılan, performansa dayalı bir fiziksel ölçüm aracıdır. Bu test, bireyin dört kare içinde belirli bir sırayla adımlama yetene?ini zamanlayarak dü?me riskini ve çevikli?i belirlemeyi amaçlar. Türkiye'deki uyarlaması, 2014 yılında Emir İbrahim Işık tarafından yüksek lisans tezi kapsamında gerçekleştirilmiş olup, testin Türk yaşı popülasyonunda **geçerlilik** ve **güvenilirlik** özellikleri incelenmiştir.

Yapılan çalışmada sonucunda DAKT'nin yaşılar için yüksek düzeyde güvenilir olduğu (Cronbach Alpha: .96) ve dengeyi ölçen diğer dinamik testlerle güçlü korelasyon gösterdiği saptanmıştır. Bu bulgular, DAKT'nin klinik ve araştırma ortamlarında **dü?me riski** de?erlendirmesi için uygun bir araç olduğunu teyit etmektedir.

Anahtar Kelimeler

Dört Adım Kare Testi, DAKT, Dinamik Denge, Mobilite, Yaşlılık, Dü?me Riski, Fiziksel Performans, Geçerlilik, Güvenilirlik.

Yazarlar

Emir İbrahim Işık (Uyarlayan Yazar)

Amaç

Dört Adım Kare Testi'nin temel amacı, **yaşı bireylerde** hızla yön de?iştirme yetene?i gerektiren dinamik dengeyi ve **çevikli?i** ölçmektir. Bu test, özellikle dü?me riski yüksek olan popülasyonlarda günlük yaşam aktivitelerini sürdürme yetene?i hakkında önemli bilgiler sağlamaktadır.

Ölçek, klinik uygulamalarda ve araştırmalarda bireylerin mobilite düzeylerini belirlemek ve uygulanan fizyoterapi veya rehabilitasyon programlarının etkinli?ini de?erlendirmek için bir temel ölçüt sunar. Uyarlama çalışması, testin Türk kültürüne ve **geriatrik popülasyona** uygunlu?unu sağlamaya hedeflemiştir.

Yapı

DAKT, fiziksel psikolojide ve fizyoterapide merkezi bir yapı olan **Dinamik Denge** (Dynamic Balance) kavramının ölçer. Dinamik denge, bir bireyin hareket halindeyken veya bir pozisyonundan diğerine geçerken vücut ağırlık merkezini destek yüzeyi üzerinde koruma yetene?i olarak tanımlanır.

Test, aynı zamanda bireyin **motor planlama** yeteneğini, alt ekstremiteler koordinasyonunu ve **reaksiyon süresini** dolaylı olarak değerlendirir. Yüksek skorlar (daha uzun süre), genellikle zayıf denge performansı ve artan düşme riski ile ilişkilendirilir.

Geçerlik

DAKT'nin geçerliliği, test skorlarının daha önce geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış diğer denge ve mobilite testlerinin skorları ile karşılaştırılması yoluyla incelenmiştir. Bu karşılaştırma, **ölçüt geçerliliği** (criterion validity) sağlamıştır.

Sonuçlar, DAKT skorlarının **dinamik testler** ile orta ila yüksek düzeyde anlamlı korelasyon gösterdiğini ortaya koymuştur. Öte yandan, statik dengeyi ölçen testler ile zayıf ila orta düzeyde korelasyon saptanmıştır. Bu korelasyon deseni, DAKT'nin dinamik denge yapısını başarıyla bir şekilde ölçtüğünü desteklemektedir.

Güvenilirlik

Testin güvenilirliği, iç tutarlılık yöntemi kullanılarak değerlendirilmiştir. **Cronbach Alpha** iç tutarlılık katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, psikometrik açıdan mükemmel kabul edilen bir düzeydir ve testin içsel tutarlılığının son derece yüksek olduğunu göstermektedir.

Yüksek güvenilirlik katsayısı, DAKT'nin Türk yaşlı popülasyonunda tutarlı ve kararlı ölçümler sağladığını kanıtlamaktadır. Bu sonuçlar, testin tekrarlanan uygulamalarda benzer sonuçlar vereceği anlamına gelir ve klinik kullanım için **yüksek güvenilirlik** sunar.

Faktör Analizi

Dört Adım Kare Testi (DAKT), temel olarak bir **performans testi** olup, tek bir zaman skoruna dayalıdır ve bu nedenle çok maddeli anketlerde uygulanan yapısal geçerliliği inceleyen faktör analizi yöntemleri bu tür testler için standart olarak kullanılmamaktadır.

Uyarılma çalışmasında doğrudan bir **faktör analizi** rapor edilmemiştir, ancak testin diğer dinamik denge testleriyle olan güçlü korelasyonu, testin tek boyutlu (dinamik denge) yapısını destekler niteliktedir.

Araç

Test Türü: Performansa Dayalı Fiziksel Test (Uyarılma)

Format: Zamanlanmış Uygulama. Bireyin dört kare üzerinden belirli bir süre ile adanması ve bu sürenin kronometre ile kaydedilmesi.

Mevcut Dil: Türkçe (Uyarlama)

Popülasyon Grubu: Yaşlı bireyler (Geriatrik popülasyon)

Yaş Grubu: Yetişkin Yaşlılık Dönemi

Popülasyon Detayları: Işık (2014) çalışması, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü bünyesinde yaşlı bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Test Metodolojisi: Dört adet kareden oluşan bir düzenekte, deneklerin belirli bir sıra ile adanma hızını ölçme metodolojisine dayanır.

Anahtar Kelimeler

Cronbach Alpha, Düme Ölleme, Motor Kontrol, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon, Korelasyon, Pamukkale Üniversitesi.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlama: Bilgi mevcut değil.

Kurum E-posta Adresleri: eisikcu@edu.tr

Yazma Adresi: Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Çalışmanın yapıldığı kurum).

İzinler, Ücret ve Test Yılı

Dört Adım Kare Testi'nin (DAKT) Türkçe uyarlaması **2014** yılında tamamlanmıştır. Test, bir performans testi olduğundan, genellikle kullanım için izin gerekliliği veya telif ücreti (fee) talep edilmez, ancak uyarlama çalışmasının akademik referans olarak gösterilmesi zorunludur.

Testin orijinal PDF dokümanı aşağıdaki bağlantıdan indirilebilir: dort-adim-kare-testi-toad.pdf

Referanslar

Işık, E. ? (2014). Yaşlılarda dört adım kare testinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması (Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.

Tezin detaylı gösterim bağlantısı: tez.yok.gov.tr

Dört Adım Kare Testi Maddeleri

ÖNEMLİ: Dört Adım Kare Testi (DAKT) bir **fiziksel performans testidir** ve standart bir anket gibi maddeler (sorular) içermemektedir. Testin uygulanması, dört kareden oluşan bir düzende belirli bir adımlama protokolü ve zamanlama prosedüründen oluşur.

Uygulama Adımları (Genel Protokol):

Test alanı, dört eşit kareden (genellikle 60x60 cm) oluşan bir düzende hazırlanır ve kareler 1'den 4'e kadar numaralandırılır.

Denek, başlangıç karesinde (Kare 1) durur ve testin amacı açıklanır.

Kronometre başlatılır ve denekten 1-2-3-4-1 sırasıyla her kareye iki ayağıyla basarak adımması istenir (saat yönünde).

Bu sıra tamamlandıktan sonra, denekten 4-3-2-1 sırasıyla geri adımması istenir (saat yönünün tersi).

Denek, kare sınırlarına basmamalı veya destek almamalıdır. Hata yapılması durumunda test yeniden başlatılır.

Test, en kısa sürede tamamlanmalıdır.

Testin skorlaması, denemenin başlangıcından bitimine kadar geçen toplam süre (saniye) üzerinden yapılır. Daha kısa süre, daha iyi **dinamik denge** anlamına gelir.