Dört Ad?m Kare Testi

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Dört Ad?m Kare Testi*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=20169

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Dört Ad?m Kare Testi (DAKT), özellikle ya?l? bireylerde **dinamik denge** ve mobiliteyi de?erlendirmek amac?yla kullan?lan, performansa dayal? bir fiziksel ölçüm arac?d?r. Bu test, bireyin dört kare içinde belirli bir s?rayla ad?mlama yetene?ini zamanlayarak dü?me riskini ve çevikli?i belirlemeyi amaçlar. Türkiye'deki uyarlamas?, 2014 y?l?nda Emir ?brahim I??k taraf?ndan yüksek lisans tezi kapsam?nda gerçekle?tirilmi? olup, testin Türk ya?l? popülasyonunda **geçerlilik** ve **güvenilirlik** özellikleri incelenmi?tir.

Yap?lan çal??ma sonucunda DAKT'nin ya?l?lar için yüksek düzeyde güvenilir oldu?u (Cronbach Alpha: .96) ve dengeyi ölçen di?er dinamik testlerle güçlü korelasyon gösterdi?i saptanm??t?r. Bu bulgular, DAKT'nin klinik ve ara?t?rma ortamlar?nda **dü?me riski** de?erlendirmesi için uygun bir araç oldu?unu teyit etmektedir.

Anahtar Kelimeler

Dört Ad?m Kare Testi, DAKT, Dinamik Denge, Mobilite, Ya?l?l?k, Dü?me Riski, Fiziksel Performans, Geçerlilik, Güvenilirlik.

Yazarlar

Emir ?brahim I??k (Uyarlayan Yazar)

Amaç

Dört Ad?m Kare Testi'nin temel amac?, **ya?l? bireylerde** h?zl? yön de?i?tirme yetene?i gerektiren dinamik dengeyi ve **çevikli?i** ölçmektir. Bu test, özellikle dü?me riski yüksek olan popülasyonlarda günlük ya?am aktivitelerini sürdürme yetene?i hakk?nda önemli bilgiler sa?lamaktad?r.

Ölçek, klinik uygulamalarda ve ara?t?rmalarda bireylerin mobilite düzeylerini belirlemek ve uygulanan fizyoterapi veya rehabilitasyon programlar?n?n etkinli?ini de?erlendirmek için bir temel ölçüt sunar. Uyarlama çal??mas?, testin Türk kültürüne ve **geriatrik popülasyona** uygunlu?unu sa?lamay? hedeflemi?tir.

Yap?

DAKT, fiziksel psikolojide ve fizyoterapide merkezi bir yap? olan **Dinamik Denge** (Dynamic Balance) kavram?n? ölçer. Dinamik denge, bir bireyin hareket halindeyken veya bir pozisyondan di?erine geçerken vücut a??rl?k merkezini destek yüzeyi üzerinde koruma yetene?i olarak tan?mlan?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Test, ayn? zamanda bireyin **motor planlama** yetene?ini, alt ekstremite koordinasyonunu ve **reaksiyon süresini** dolayl? olarak de?erlendirir. Yüksek skorlar (daha uzun süre), genellikle zay?f denge performans? ve artan dü?me riski ile ili?kilendirilir.

Geçerlik

DAKT'nin geçerlili?i, test skorlar?n?n daha önce geçerlili?i ve güvenilirli?i kan?tlanm?? di?er denge ve mobilite testlerinin skorlar? ile kar??la?t?r?lmas? yoluyla incelenmi?tir. Bu kar??la?t?rma, **ölçüt geçerlili?i** (criterion validity) sa?lam??t?r.

Sonuçlar, DAKT skorlar?n?n **dinamik testler** ile orta ila yüksek düzeyde anlaml? korelasyon gösterdi?ini ortaya koymu?tur. Öte yandan, statik dengeyi ölçen testler ile zay?f ila orta düzeyde korelasyon saptanm??t?r. Bu korelasyon deseni, DAKT'nin dinamik denge yap?s?n? ba?ar?l? bir ?ekilde ölçtü?ünü desteklemektedir.

Güvenirlik

Testin güvenilirli?i, iç tutarl?l?k yöntemi kullan?larak de?erlendirilmi?tir. **Cronbach Alpha** iç tutarl?l?k katsay?s? .96 olarak hesaplanm??t?r. Bu de?er, psikometrik aç?dan mükemmel kabul edilen bir düzeydir ve testin içsel tutarl?l???n?n son derece yüksek oldu?unu göstermektedir.

Yüksek güvenilirlik katsay?s?, DAKT'nin Türk ya?l? popülasyonunda tutarl? ve kararl? ölçümler sa?lad???n? kan?tlamaktad?r. Bu sonuçlar, testin tekrarlanan uygulamalarda benzer sonuçlar verece?i anlam?na gelir ve klinik kullan?m için **yüksek güvenilirlik** sunar.

Faktör Analizi

Dört Ad?m Kare Testi (DAKT), temel olarak bir **performans testi** olup, tek bir zaman skoruna dayal?d?r ve bu nedenle çok maddeli anketlerde uygulanan yap?sal geçerlili?i inceleyen faktör analizi yöntemleri bu tür testler için standart olarak kullan?lmamaktad?r.

Uyarlama çal??mas?nda do?rudan bir **faktör analizi** rapor edilmemi?tir, ancak testin di?er dinamik denge testleriyle olan güçlü korelasyonu, testin tek boyutlu (dinamik denge) yap?s?n? destekler niteliktedir.

Araç

Test Türü: Performansa Dayal? Fiziksel Test (Uyarlama)

Format: Zamanlanm?? Uygulama. Bireyin dört kare üzerinden belirli bir s?ra ile ad?mlamas? ve bu sürenin kronometre ile kaydedilmesi.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Mevcut Dil: Türkçe (Uyarlama)

Popülasyon Grubu: Ya?l? bireyler (Geriatrik popülasyon)

Ya? Grubu: Yeti?kin Ya?l?l?k Dönemi

Popülasyon Detaylar?: I??k (2014) çal??mas?, Pamukkale Üniversitesi, Sa?l?k Bilimleri Enstitüsü bünyesinde ya?l? bireyler üzerinde gerçekle?tirilmi?tir.

Test Metodolojisi: Dört adet kareden olu?an bir düzenekte, deneklerin belirli bir s?ra ile ad?mlama h?z?n? ölçme metodolojisine dayan?r.

Anahtar Kelimeler

Cronbach Alpha, Dü?me Önleme, Motor Kontrol, Fiziksel T?p ve Rehabilitasyon, Korelasyon, Pamukkale Üniversitesi.

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?: Bilgi mevcut de?il.

Kurum E-posta Adresleri: eisikcu@edu.tr

Yaz??ma Adresi: Pamukkale Üniversitesi, Sa?l?k Bilimleri Enstitüsü (Çal??man?n yap?ld??? kurum).

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Dört Ad?m Kare Testi'nin (DAKT) Türkçe uyarlamas? **2014** y?l?nda tamamlanm??t?r. Test, bir performans testi oldu?undan, genellikle kullan?m için izin gereklili?i veya telif ücreti (fee) talep edilmez, ancak uyarlama çal??mas?n?n akademik referans olarak gösterilmesi zorunludur.

Testin orijinal PDF doküman? a?a??daki ba?lant?dan indirilebilir: dort-adim-kare-testi-toad.pdf

Referanslar

I??k, E. ?. (2014). Ya?l?larda dört ad?m kare testinin geçerlilik ve güvenilirlik çal??mas? (Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sa?l?k Bilimleri Enstitüsü, Denizli). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi adresinden edinilmi?tir.

Tezin detayl? gösterim ba?lant?s?: tez.yok.gov.tr

ARABPSYCHOLOGY.COM

Dört Ad?m Kare Testi Maddeleri

ÖNEML?: Dört Ad?m Kare Testi (DAKT) bir **fiziksel performans testidir** ve standart bir anket gibi maddeler (sorular) içermemektedir. Testin uygulanmas?, dört kareden olu?an bir düzenekte belirli bir ad?mlama protokolü ve zamanlama prosedüründen olu?ur.

Uygulama Ad?mlar? (Genel Protokol):

Test alan?, dört e?it kareden (genellikle 60x60 cm) olu?an bir düzenekle haz?rlan?r ve kareler 1'den 4'e kadar numaraland?r?l?r.

Denek, ba?lang?ç karesinde (Kare 1) durur ve testin amac? aç?klan?r.

Kronometre ba?lat?l?r ve denekten 1-2-3-4-1 s?ras?yla her kareye iki aya??yla basarak ad?mlamas? istenir (saat yönünde).

Bu s?ra tamamland?ktan sonra, denekten 4-3-2-1 s?ras?yla geri ad?mlamas? istenir (saat yönünün tersi).

Denek, kare s?n?rlar?na basmamal? veya destek almamal?d?r. Hata yap?lmas? durumunda test yeniden ba?lat?l?r.

Test, en k?sa sürede tamamlanmal?d?r.

Testin skorlamas?, denemenin ba?lang?c?ndan biti?ine kadar geçen toplam süre (saniye) üzerinden yap?l?r. Daha k?sa süre, daha iyi **dinamik denge** anlam?na gelir.

ARABPSYCHOLOGY.COM