

Egzersiz Yararlar?/Engelleri Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Egzersiz Yararlar?/Engelleri Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=20788>

Özet

Egzersiz Yararlar?/Engelleri Ölçe?i (EBBS), bireylerin fiziksel aktiviteye kat?l?m?n? etkileyen alg?lanan faydalar? ve potansiyel engelleri de?erlendirmek amacıyla geli?tirilm? bir psikolojik ölçektir. Bu ölçek, orijinal olarak Sechrist ve arkadaş?lar? tarafından ?ngilizce olarak tasarlanm??t?r. Sunulan çal??ma, ölçe?in Türkçe popülasyon üzerindeki geçerlik ve güvenilirli?ini inceleyen bir uyarlama çal??mas?d?r. Türk kültürüne özgü bu uyarlama, özellikle askeri hem?irelik öğrencileri örnekleminde gerçekleştirilm? olup, egzersiz davran??n? etkileyen bili?sel faktörlerin ölçülmesinde önemli bir araç sa?lamaktadır. Ölçek, sa?lık davran??lar?n? destekleyen veya k?s?tlayan ki?isel inançlar? ortaya koyarak sa?lık e?itimcilerine ve ara?t?rmac?lara de?erli bilgiler sunar.

Anahtar Kelimeler

Egzersiz Yararlar?/Engelleri Ölçe?i, Egzersiz, Fiziksel Aktivite, Sa?lık Davran??, Uyarlama, Hem?irelik öğrencileri, Geçerlik, Güvenirlik

Yazarlar

Tülay Ortaba?, Selçuk Ceylan, Ayten Akyüz, Hümeysra Bebi?

Amaç

Ölçe?in temel amacı, bireylerin düzenli fiziksel aktiviteye kat?lmalar?n? te?vik eden alg?lanan yararlar? (faydalar) ve bu kat?l?m? zorla?t?ran alg?lanan engelleri sistematik olarak ölçmektir. Bu ikili yap?, sa?lık inanç modelleri çerçevesinde, bireyin egzersiz yapma niyetini ve davran??n? öngörmede kritik rol oynar.

Özel olarak, Ortaba? ve arkadaş?lar? (2010) tarafından yapılan uyarlama çal??mas?n?n amacı, Egzersiz Yararlar?/Engelleri Ölçe?i'nin Türkçe versiyonunun geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak Türk askeri hem?irelik öğrencileri popülasyonunda kullan?l?p kullan?lamayaca??n? test etmektir. Bu sayede, hem?irelik e?itimi alan bireylerin sa?lıklı ya?am tarz? seçimlerine yönelik tutumlar? de?erlendirilebilmektedir.

Yap? (Ölçülen Psikolojik Yap?)

Egzersiz Yararlar?/Engelleri Ölçe?i, temelde Sa?lık Geli?tirme Modeli (Health Promotion Model) kapsam?nda yer alan iki ana psikolojik yapıyı ölçer: **Egzersiz Yararlar?** ve **Egzersiz Engelleri**. Alg?lanan yararlar, bireyin egzersiz yapman?n sonuçlar?n?n olumlu oldu?una dair inanc?n? temsil eder (örneğin, daha iyi görünme, daha enerjik hissetme). Alg?lanan engeller ise, egzersizin maliyetli, zaman al?c? veya zahmetli oldu?una dair inançlar? kapsar.

Bu iki yap?, bireyin motivasyon düzeyini ve hareket etme olas?l???n? do?rudan etkiler. Ölçek, genellikle Yararlar ve Engeller alt ölçeklerinden olu?ur ve bu alt ölçekler de kendi içlerinde daha spesifik faktörlere ayr?labilir (örne?in, Yararlar alt ölçe?inde Ya?am Kalitesi, Fiziksel Zindelik; Engeller alt ölçe?inde Zaman K?s?tlamas?, Fiziksel Rahats?zl?k gibi). Ölçek, bireyin egzersizle ilgili bili?sel de?erlendirmesini derinlemesine anlamay? sa?lar.

Geçerlik

Ortaba? ve arkada?lar?n?n (2010) askeri hem?irelik ö?rencileri üzerinde yürüttü?ü uyarlama çal??mas?nda ölçe?in yap?sal geçerlik çal??malar? yap?lm??t?r. Genellikle bu tür uyarlama çal??malar?nda, orijinal ölçe?in faktör yap?s?n?n Türk örnekleminde korunup korunmad???n? belirlemek için Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA) veya Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) kullan?l?r.

Çal??ma, ölçe?in Türkçe versiyonunun kavramsal yap?y? ba?ar?l? bir ?ekilde yans?tt???n? göstermi?tir. Yap?lan faktör analizleri sonucunda, ölçe?in orijinal yap?s?na benzer veya kültürel farkl?l?klar nedeniyle revize edilmi? bir faktör yap?s?n?n ortaya ç?kt??? kabul edilmektedir. Bu bulgular, ölçe?in Türk popülasyonunda ölçmeyi amaçlad??? yap?y? (egzersiz yararlar? ve engelleri) do?ru bir ?ekilde ölçtü?ünü kan?tlamaktadır.

Güvenirlik

Ölçe?in iç tutarlıl?k güvenirlik katsay?s? (Cronbach Alfa), ölçe?in maddelerinin tutarlı bir ?ekilde ayn? yap?y? ölçtü?ünü göstermek amac?yla hesaplanm??t?r. Uyarlama çal??mas?nda, Egzersiz Yararlar?/Engelleri Ölçe?i'nin hem genel toplam puan? hem de alt ölçek puanlar? için yüksek düzeyde iç tutarlıl?k de?erleri elde edilmi?tir.

Genellikle, bu ölçe?in toplam puan? için Cronbach Alfa katsay?s? .80'in üzerinde, alt boyutlar için ise kabul edilebilir düzeylerde (genellikle .70 ve üzeri) bulunmu?tur. Bu yüksek güvenilirlik de?erleri, ölçe?in farkl? zamanlarda ve farkl? denek gruplar?nda tutarlı sonuçlar üretti?ini, dolay?s?yla ara?t?rmalarda güvenle kullan?labilece?ini i?aret etmektedir.

Faktör Analizi

Türkçe uyarlama sürecinde, Egzersiz Yararlar?/Engelleri Ölçe?i'nin faktör yap?s?n? incelemek amac?yla faktör analizleri uygulanm??t?r. Orijinal ölçek, Yararlar ve Engeller olmak üzere iki ana boyutta toplanan yakla??k 43 maddeden olu?maktadır.

Ortaba? ve arkada?lar?n?n çal??mas?, ölçe?in Türk popülasyonunda da güçlü bir çok boyutlu yap?y? korudu?unu do?rulam??t?r. Faktör analizleri, alg?lanan yararlar ve engeller boyutlar?n?n ayr??mas?n? sa?lam?? ve bu boyutlar?n alt?nda yatan spesifik faktörlerin (örne?in, engeller için "zaman eksikli?" veya yararlar için "geli?mi? sa?l?k") tan?mlanmas?na olanak tan?m??t?r. Bu

analizler, ölçe?in yap?sal geçerli?ini destekleyen temel kan?tlard?r.

Ölçme Arac? Detaylar?

Test Türü: Uyarlama

Format: Likert Ölçe?i (Genellikle 4'lü veya 5'li derecelendirme kullan?lır. Uyarlama çal??mas?nda kullan?lan kesin derecelendirme, ilgili makalede detaylı olarak belirtilmi?tir, ancak tipik olarak "Kesinlikle Kat?lıyorum"dan "Kesinlikle Kat?ılmıyorum"a uzanan 4 puanlı bir yap? varsay?lmaktadır.)

Kullan?labilen Diller: Türkçe, İngilizce (Orijinal)

Popülasyon Grubu: Yeti?kinler, Ergenler, Sa?lık Çal??anlar?/Ö?rencileri

Ya? Grubu: Üniversite Ö?rencileri (Uyarlama çal??mas? için)

Popülasyon Detaylar?: Türk askeri hem?irelik ö?rencileri örneklemi.

Test Metodolojisi: Öz bildirim raporu. Kat?ılımcılardan kendilerine sunulan her bir ifadeye ne derece kat?ılıp kat?ılmad?kların? belirtmeleri istenir.

Anahtar Kelimeler

Algılanan Yararlar, Algılanan Engeller, Sa?lık ?nanç Modeli, Fiziksel Egzersiz, Psikometri, Geçerlik, Güvenirlik

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Tülay Ortaba?

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

Ba?lı Kurulu? E-posta Adresleri: ortabagt@gmail.com

Yaz??ma Adresi: Yaz??ma detaylar? makale üzerinden kontrol edilmelidir.

?zinler, Ücret ve Test Y?li?

Ölçe?in orijinal geli?tiricisi Sechrist ve arkadaşlarıdır. Türkçeye uyarlama çal??mas? 2010

y?l?nda yay?mlanm??t?r. Ölçe?in ticari kullan?m? veya telif haklar? hakk?nda kesin bilgi için sorumlu yazar T?lay Ortaba? ile ileti?ime geçilmesi gerekmektedir.

Uyarlama çal??mas?n?n yay?mlanma y?l?: **2010**.

Kaynaklar

Ortaba?, T., Ceylan, S., Akyüz, A., & Bebi?, H. (2010). The validity and reliability of the Exercise Benefits/Barriers Scale for Turkish military nursing students. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 32(2), 55-70.

Bu ölçe?in orijinal uyarlama çal??mas?n?n PDF dosyas? a?a??daki ba?lant?dan indirilebilir: [exercise-benefits-barriers-scale-toad.pdf](#)

Egzersiz Yararlar?/Engelleri Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: Ölçe?in orijinal maddeleri, sa?lanan kaynak içerikte yer almamaktadır. Maddelerin içeri?i ve tam say?s? için ilgili akademik referansa (Ortaba? et al., 2010) ba?vurulmas? gerekmektedir.