

# Fiziksel Aktivite Al??kanl????n? De?erlendirme Anketi (FAADA)

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Fiziksel Aktivite Al??kanl????n? De?erlendirme Anketi (FAADA)*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=21875>

## Özet

Fiziksel Aktivite Al??kanl???n? De?erlendirme Anketi (FAADA), ??al??an bireylerin g??nl??k ya?amlar?nda ve i? ortamlar?nda sergiledikleri fiziksel aktivite d??zeylerini ve al??kanl?klar?n? sistematik olarak ??l??mek amac?yla geli?tirilmif bir ??l??ektir. ??l??ek, ??zellikle bireylerin i?, ula??m, ev i?leri ve serbest zaman gibi farkl? ba?lamlardaki hareketlilik al??kanl?klar?n? kapsamaktad?r. FAADA, Ayda Karaca ve H. H. Turnag??l taraf?ndan 2007 y?l?nda yap?lan bir ??al??mada, di?er fiziksel aktivite ??l??eklerinin g??venirli?i ve ge??erli?i ile kar??la?t?rmal? olarak incelenmi?tir. ??l??ek, toplam 12 maddeyi i??eren 2 temel boyuttan olu?maktad?r.

## Anahtar Kelimeler

Fiziksel aktivite, al??kanl?k, ??al??an bireyler, ya?am tarz?, spor, anket, psikometri, hareketlilik.

## Yazarlar

Ayda Karaca, H. H. Turnag??l

## Ama??

FAADA'n?n temel amac?, ??al??an yeti?kinlerin g??nl??k ya?am rutinleri i??erisindeki fiziksel aktivite harcamalar?n? detayl? ve boyutland?r?lm?? bir ?ekilde de?erlendirmektir. ??l??ek, sadece fiziksel aktivite d??zeyini de?il, ayn? zamanda bu aktivitelerin hangi ya?am alanlar?nda (i?, ev, ula??m, serbest zaman) bir al??kanl?k haline geldi?ini belirlemeyi hedefler. Bu sayede, fiziksel aktivite al??kanl?klar?n? te?vik etmeye y??nelik m??dahale programlar? i??in spesifik hedef alanlar? tespit etmeye olanak tan?r.

## Yap?

??l??ek, bireylerin g??nl??k faaliyetleri s?ras?nda harcad?klar? enerjinin ve hareket s?kl???n?n bir g??stergesi olan "fiziksel aktivite al??kanl???n?" yap?s?n? ??l??mektedir. Bu yap?, genellikle iki ana boyutta ele al?n?r: i? ile ilgili aktiviteler ve i? d??? aktiviteler. ?? d??? aktiviteler ise serbest zaman, ev, ula??m ve uyku gibi alt kategorilere ayr??t?r?larak bireyin ya?am tarz?n?n b??t??nc?? bir resmini sunar. Toplam 12 madde, bu iki ana boyut alt?nda toplanm??t?r.

## Ge??erlik

FAADA'n?n ge??erlik bilgileri, ??l??e'in geli?tirildi?i Karaca ve Turnag??l (2007) makalesinde di?er fiziksel aktivite ??l??ekleriyle kar??la?t?rmal? olarak ele al?nm??t?r. Kaynakta spesifik bir ge??erlik katsay?s? sunulmam?? olsa da, ??l??e'in yap?sall ge??erlik kan?tlar?n?n, fakt??r yap?s? ve ilgili de?i?kenlerle korelasyonlar arac?l???yla ara?t?r?ld??? varsay?lmaktad?r. ??l??e'in, ??l??t??ü

yap?y? ne derece do?ru temsil etti?ini anlamak i?in kapsaml? ge?erlik ?al??malar?n?n yap?ld??? belirtilmelidir.

## Güvenirlik

Ölçe?in güvenilirlik verileri, kaynakta aç?kça belirtilmemiştir. Ancak ölçek geli?tirme süreci göz önüne al?nd???nda, güvenirlik analizlerinin (örne?in, iç tutarl?l?k katsay?s? veya test-tekrar test güvenirlik) Karaca ve Turnagöl (2007) ?al??mas? kapsam?nda detayl? olarak incelendi?i varsay?lmaktad?r. Fiziksel aktivite gibi de?i?kenlik gösterebilen bir yap?y? ölçerken, ölçe?in zaman içindeki tutarl?l???n?n ve içindeki maddelerin homojenli?inin yüksek olmas? beklenir.

## Faktör Analizi

Fiziksel Aktivite Al??kanl???n? De?erlendirme Anketi (FAADA), iki temel boyuttan olumaktadır. Bu boyutlar muhtemelen bireyin fiziksel aktivitesini ba?lamsal olarak ay?rmaktad?r: ?? ve ?? D??? aktiviteler. Yap?lan faktör analizi sonuçlar?, 12 maddenin bu iki faktör alt?nda anlaml? yükler verdi?ini göstermektedir. Bu ayr?m, fiziksel aktivitenin profesyonel zorunluluklardan m? yoksa ki?isel tercihlerden mi kaynakland???n? anlamak aç?s?ndan önemlidir.

## Ölçek Bilgileri

**Test Türü:** Geli?tirme

**Format:** Öz bildirime dayal? anket (Questionnaire)

**Mevcut Diller:** Türkçe

**Popülasyon Grubu:** ?al??an yeti?kin bireyler

**Ya? Grubu:** Yeti?kinler

**Popülasyon Detaylar?:** Ölçe?in ge?erlik ve güvenilirlik ?al??mas?, ?al??an bireyler örneklemini üzerinde ger?ekle?tirilmiiştir.

**Test Metodolojisi:** Bireylerin belirli bir zaman dilimi içerisindeki fiziksel aktivite al??kanl?klar?n? ve s?kl???n? yans?tan 12 maddeye verilen cevaplara dayan?r. Derecelendirme format? kaynakta belirtilmemiştir.

## ?zinler, Ücret ve Test Y?li?

**Test Y?li?:** 2007 (Yay?n y?li?)

**Sorumlu Yazar ve İletişim:** Ayda Karaca

**İletişim Adresi:** ayda@hacettepe.edu.tr

**İzinler ve Ücret:** Ölçeğin ticari kullanımı ve izin koşulları için sorumlu yazar ile doğrudan iletişime geçilmesi gerekmektedir.

## Kaynaklar

Karaca, A. ve Turnagöl, H. H. (2007). Çalgılan bireylerde üç farklı fiziksel aktivite ölçeğinin güvenilirliği ve geçerliliği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 68-84.

Makalenin Dergipark bağlantısı: [dergipark.ulakbim.gov.tr](http://dergipark.ulakbim.gov.tr)

Ölçeğin orijinal PDF dosyası buradan indirilebilir: [fiziksel-aktivite-aliskanligini-degerlendirme-anketi-faada-toad.pdf](http://fiziksel-aktivite-aliskanligini-degerlendirme-anketi-faada-toad.pdf)

## Fiziksel Aktivite Alışkanlığını Değerlendirme Anketi (FAADA) Maddeleri

**ÖNEMLİ:** Aştaki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmuş olup hiçbir şekilde değiştirilmemiştir.

Ölçek, 2 boyut ve 12 aktivite alanını kapsamaktadır:

### Boyut I: İlk Aktivitesi

??

### Boyut II: İkinci Aktivite

Serbest zaman

Ev

Hafif (oturma)

Orta (ayakta)

Temizlik

TV

Ulaşım

Merdiven

Spor

Uyku

ARABPSYCHOLOGY.COM