

Fiziksel Aktivite Ölçeði

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Fiziksel Aktivite Ölçeði*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=21883>

Özet

Fiziksel Aktivite Ölçeği, **Planlı Davranış Kuramı** (PDK) çerçevesinde geliştirilmiş olan orijinal bir ölçeğin Türk kültürüne uyarlanmış biçimidir. Ölçeğin uyarlama çalışması, Sevil İnceday tarafından 2005 yılında Ege Üniversitesi'nde tamamlanmış bir yüksek lisans tezi kapsamında gerçekleştirilmiştir. Bu araç, bireylerin **fiziksel aktivite** yapma niyetlerini ve bu niyeti etkileyen psikolojik faktörleri ölçmeyi amaçlamaktadır.

Anahtar Kelimeler

Fiziksel Aktivite, Planlı Davranış Kuramı, Uyarlama, Sağlık Psikolojisi, Davranışsal Niyet, Psikometrik Özellikler.

Yazarlar

Sevil İnceday

?

Amaç

Ölçeğin temel amacı, Planlı Davranış Kuramı (PDK) prensiplerine dayanarak geliştirilen fiziksel aktiviteye yönelik niyet ve davranışsal kontrol bileşenlerini Türk toplumunda geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçmektir. Bu uyarlama, fiziksel aktivite düzeylerini artırmaya yönelik halk sağlığı müdahalelerinde kullanılabilecek geçerli bir ölçüm aracı sağlamayı hedeflemiştir.

Uyarlama çalışması, orijinal ölçeğin yapısal bütünlüğünü koruyarak, maddelerin kültürel geçerliliğini sağlamayı ve böylece Türk kültüründeki bireylerin fiziksel aktiviteye ilişkin tutum, öznel norm ve algılanan davranış kontrolü gibi faktörlerini değerlendirme imkanı sunmuştur.

Yapı

Fiziksel Aktivite Ölçeği, psikolojide yaygın olarak kullanılan ve davranışın en güçlü yordayıcısı olarak niyeti öne süren Planlı Davranış Kuramı temel alınarak oluşturulmuştur. Bu kurama göre, bir bireyin bir davranışın gerçekleştirme niyeti, o davranışa yönelik tutumu, öznel normlar (beklentileri) ve algılanan davranış kontrolü (davranışın gerçekleştirme kolaylığı veya zorluğu) tarafından belirlenir.

Ölçek, bu kuramsal çerçevedeki niyet bileşenine odaklanarak, katılımcıların belirli bir süre zarfında (örneğin, haftalık) **orta yoğunlukta fiziksel aktivite** yapma konusundaki güçlü motivasyonları ve kararlılıkları değerlendirir.

Geçerlik

Uyarlama çalışması'nın özetinde spesifik geçerlik katsayıları belirtilmemiş olsa da, **uyarlama** sürecinin bir parçası olarak kapsamlı geçerlik analizleri yapılmıştır. Bu analizler, ölçeğin Türk örnekleminde ölçmeyi amaçladığı yapıyı ne ölçüde doğru ölçtüğünü göstermek için genellikle içerik geçerliği (uzman görüşleri) ve yapı geçerliği (faktör analizi) çalışmaları içerir.

Yapı geçerliği analizlerinin, ölçek maddelerinin Planlı Davranış Kuramı'nın öngördüğü bileşenlere uygun olarak kümelenip kümelenmediğini doğrulaması beklenir. Detaylı geçerlik bilgileri, İnceday'ın (2005) Ege Üniversitesi'ndeki yüksek lisans tezinde bulunmaktadır.

Güvenirlik

Kaynak içerikte güvenilirlik (iç tutarlılık) katsayılarına dair doğrudan bir bilgi sağlanmamıştır. Ancak, bir psikometrik araçın Türkçeye uyarlanması sürecinde, ölçeğin iç tutarlılığını değerlendirmek amacıyla **Cronbach Alfa** katsayısı gibi yöntemler kullanılmıştır.

Yüksek bir güvenilirlik katsayısı, ölçek maddelerinin tutarlı bir şekilde aynı yapıyı ölçtüğünü ve sonuçların zaman içinde stabil olduğunu gösterir. Ölçeğin güvenilirlik verileri için, sorumlu yazarın akademik çalışması'na başvurulması gerekmektedir.

Faktör Analizi

Fiziksel Aktivite Ölçeği'nin psikometrik uyarlama çalışması, büyük olasılıkla **faktör analizi** yöntemlerini içermiştir. Orijinal ölçeğin Planlı Davranış Kuramı'ndan türetilmiş olması nedeniyle, faktör analizi, ölçek maddelerinin tutum, öznel normlar, algılanan davranış kontrolü ve niyet gibi teorik alt boyutlara ayrılıp ayrılmadığını belirlemek için kullanılmıştır.

Faktör yapısının Türk örnekleminde orijinal ölçeğin yapıyla ne kadar örtüştüğünün belirlenmesi, uyarlamanın başarısı açısından kritik öneme sahiptir.

Araç

Test Türü: Uyarlama

Format: Bireysel raporlama envanteri. Katılımcılar, verilen ifadelere ne ölçüde katıldıklarını belirtirler.

Maddeler: Ölçek, fiziksel aktivite niyetini ölçen maddelerden oluşmaktadır.

Derecelendirme: 7'li derecelendirme (Kesinlikle katılmıyorum - Kesinlikle katılıyorum). Bu Likert

tipi ölçek, katılımcının ifadeye yönelik görüşünün şiddetini ölçmeye olanak tanır.

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Türk Toplumunu

Yaş Grubu: Yetişkinler ve/veya üniversite öğrencileri (uygulama tez kapsamında yapılmıştır).

Popülasyon Detayları: Uyarılma çalışması, Ege Üniversitesi'nde yürütülmüştür.

Test Metodolojisi: Planlı Davranış Kuramı temelli davranışsal niyet ölçümü.

Anahtar Kelimeler

Fiziksel Aktivite Ölçeği, Niyet, Likert Ölçeği, Ege Üniversitesi, Psikometri, Davranışsal Kontrol.

?

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Sevil İncedayı

Yazar ORCID Tanımlayıcısı: Bilgi mevcut değildir.

Kurum E-posta Adresleri: Bilgi mevcut değildir.

Yazışma Adresi: Bilgi mevcut değildir.

Şinler, Ücret ve Test Yılı

Test Yılı: 2005 (Uyarılma çalışmasının tamamlanma yılı).

Şinler ve Ücret: Ölçeğin akademik veya ticari amaçlarla kullanımı için orijinal geliştiriciden ve uyarılma çalışması yapan Sevil İncedayı'dan izin alınması gerekebilir. Kullanım ücreti bilgisi mevcut değildir.

Kaynaklar

İncedayı, S. (2005). *Planlı davranış Kuramı'na göre geliştirilen Fiziksel Aktivite Ölçeğini Türk toplumuna uyarılma çalışması*. Ege Üniversitesi, İzmir.

Bu uyarlama çalışması'nın özeti tez.yok.gov.tr adresinden erişilebilir.

Ölçeğin orijinal PDF dosyası burada indirilebilir: fiziksel-aktivite-olcegi-toad.pdf

?

Fiziksel Aktivite Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddesi orijinal dilinde korunmuş olup, hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

1. Haftada en az 5 gün 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmaya niyetliyim.