

Fiziksel Aktivite Yeterli?i Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Fiziksel Aktivite Yeterli?i Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=21885>

Özet

Fiziksel Aktivite Yeterli?i Ölçe?i, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini sürdürme ve zorluklarla ba?a ç?kma konusundaki inançlar?n?, yani öz yeterlik alg?lar?n? ölçmek amacıyla geli?tirilmif bir psikometrik araçtır. Ölçek, orijinal formunun temelini oluşturan Sosyal Bilişsel Teori çerçevesinde, kişinin düzenli egzersiz yapma ve engelleri a?ma kapasitesine olan güvenini de?erlendirir. Sayg?n, Göral ve arkadaşlar? (2017) tarafından Türk kültürüne uyarlanan bu ölçek, Türkçede geçerlik ve güvenilirlik çal??malar? tamamlanarak, spor bilimleri ve sa?lık psikolojisi alanlarında kullan?labilir hale getirilmiştir. Bu uyarlama çal??ması, ölçe?in yapısal tutarlılı??n? ve ölçüm hassasiyetini Türk popülasyonu için do?rulam??tır.

Anahtar Kelimeler

Fiziksel Aktivite, Öz Yeterlik, Egzersiz, Psikometrik Araç, Uyarlama, Geçerlik, Güvenirlik.

Yazarlar

Sayg?n, Ö., Göral, K., Bingöl, E., Ceylan, H. ?.

Amaç

Ölçe?in temel amacı, bireylerin çe?itli zorlayıcı koşullar altında dahi fiziksel aktivite davranışları? sürdürme yeteneklerine duydukları güveni nicel olarak belirlemektir. Bu ölçüm, kişisel motivasyon, çevresel engellerin üstesinden gelme ve uzun süreli aktivite katılı?mı? tahmin etme aç?sından kritik bilgiler sunar.

Türkçe uyarlamasının özel amacı ise, orijinal ölçe?in psikometrik özelliklerini Türk kültürü ve dili bağlamında yeniden tesis etmektir. Bu, ölçe?in Türk popülasyonunda kültürel olarak uygun, geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullan?labilirliğini sağlamayı hedefler. Elde edilen veriler, sa?lık profesyonellerinin ve araştırmacıları?, fiziksel aktivite müdahalelerini bireyselleştirmesine olanak tanır.

Yapı

Fiziksel Aktivite Yeterli?i Ölçe?i, öz yeterlik (self-efficacy) psikolojik yapı?nın? hedefler. Öz yeterlik, bireyin belirli bir eylemi ba?arıyla gerçekleştirebileceğine dair kişisel inancı? ifade eder. Bu ölçek bağlamında, ölçülen yeterlik, bireyin zaman kısıtlamaları?, yorgunluk, sosyal baskılar veya hava koşulları? gibi yaygın engellere rağmen düzenli **egzersiz** yapma kapasitesine olan inancı?dır.

Ölçek, yalnızca genel bir yeterlik hissini değil, aynı zamanda zorluklara özel yeterlik algısı?n? da

yakalamay? amaçlar. Bu yap?, genellikle bireyin sa?lik davran??lar?n? sürdürme ve ya?am tarz? de?i?ikliklerini kal?c? hale getirme potansiyelinin en güçlü yorday?c?lar?ndan biri olarak kabul edilir.

Geçerlik

Sayg?n ve arkada?lar?n?n (2017) uyarlama çal??mas?, ölçe?in geçerlik kan?tlar?n? sunmak için çe?itli yöntemler kullanm??t?r. Öncelikle, dilsel e?de?erli?i sa?lamak amacıyla çeviri-geri çeviri süreçleri uygulanm??t?r. Yap? geçerli?i, ölçe?in teorik yap?s?n? desteklemek amacıyla **Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA)** ile incelenmi?tir.

DFA sonuçlar?, ölçe?in orijinal çok boyutlu veya tek boyutlu yap?s?n?n Türkçe örnekleme de kabul edilebilir düzeyde uyum indekslerine sahip oldu?unu göstermi?tir. Ek olarak, ölçe?in **ölçüt ba??ml? geçerli?i** (criterion validity) kapsamında, fiziksel aktivite düzeyi ile yeterlik puanlar? aras?ndaki beklenen pozitif korelasyonlar incelenmi?tir.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenirlik çal??malar?, ölçüm sonuçlar?n?n tutarlılı??n? ve istikrar?n? de?erlendirmi?tir. ?ç tutarlılık güvenilirli?i, ölçekteki maddelerin ayn? yap?y? ne kadar iyi temsil etti?ini göstermek için **Cronbach Alfa katsay?s?** hesaplanarak raporlanm??t?r. Uyarlama çal??mas?nda elde edilen yüksek Cronbach Alfa de?erleri, ölçe?in iç tutarlılı??n?n yeterli oldu?unu kan?tlamaktadır.

Ayr?ca, ölçe?in zamana kar?? istikrar?n? test etmek amacıyla **test-tekrar test güvenirlik** korelasyonlar?n?n da incelendi?i varsayılmaktadır. Bu analiz, belirli bir zaman aral??yla (örneğin, 2-4 hafta) yap?lan iki uygulama aras?ndaki puanlar?n yüksek derecede ili?kili oldu?unu göstererek, ölçümün zamana ba?li? olarak kararlılı??n? destekler.

Faktör Analizi

Fiziksel Aktivite Yeterli?i Ölçe?i'nin yap?s?sal geçerli?ini incelemek için kullanılan Faktör Analizi, ölçek maddelerinin hangi temel boyutlar alt?nda topland??n? belirlemi?tir. Adaptasyon sürecinde, öncelikle **Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA)** ile yeni kültürdeki faktör yap?s? ke?fedilmi?, ardından **Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA)** ile orijinal modelin Türk popülasyonuna uygunlu?u test edilmi?tir.

Uyarlama raporunda belirtildi?i üzere, faktör yüklerinin yeterli düzeyde oldu?u ve uyum iyili?i indekslerinin (örneğin, Ki-Kare / Serbestlik Derecesi oran?, CFI, TLI, RMSEA) kabul edilebilir s?n?rlar içinde oldu?u rapor edilmi?tir. Bu sonuçlar, ölçe?in Türkçe formunun, ölçmeye çal??t?? öz yeterlik yap?s?n? kültürel olarak tutarlı? bir ?ekilde temsil etti?ini göstermi?tir.

Ölçek Bilgileri

Test Türü: Uyarlama ve Öz Bildirim Ölçe?i

Format: Genellikle Likert tipi derecelendirme ölçe?i kullan?larak yan?tlan?r. Kat?l?mc?lar, belirli durumlarda fiziksel aktiviteyi sürdürme yeterli?ine ne kadar güvendiklerini belirtirler.

Mevcut Diller: Türkçe (Uyarlanan Form), Orijinal Dil (Genellikle İngilizce).

Popülasyon Grubu: Yeti?kinler, özellikle üniversite ö?rencileri ve fiziksel aktivite düzeylerini izlemeye ihtiyaç duyan bireyler.

Ya? Grubu: 18 ya? ve üstü yeti?kin popülasyonu.

Popülasyon Detaylar?: Uyarlama çal??mas? (2017), genellikle üniversite ö?rencileri veya spor bilimleri alan?ndaki kat?l?mc?lar üzerinde gerçekleştirilmi? olsa da, ölçek genel yeti?kin popülasyonu için tasarlanm??t?r.

Test Metodolojisi: Kat?l?mc?lar?n kendilerine sunulan maddeleri okuyarak, belirtilen ko?ullar alt?nda aktiviteyi sürdürme konusundaki yeterlik inançlar?n? derecelendirmeleri istenir.

Anahtar Kelimeler

Bandura, Sosyal Bili?sel Teori, Egzersiz Psikolojisi, Sa?lık Davran???, Fiziksel Aktivite, Güvenirlik, Geçerlik.

Yazarlar ve ?leti?im

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Uyarlama çal??mas? referans?nda belirtilmemi?tir.

Kurum E-posta Adresleri: Kemal Göral (Sorumlu Yazar): kgoral@mu.edu.tr

Yaz??ma Adresi: Mu?la S?tk? Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi (Sorumlu yazar?n kurumu temel al?nm??t?r).

?zinler, Ücret ve Test Y?I?

Uyarlama Y?I?: 2017

Lisanslama/?zinler: Ölçe?in akademik ve ticari olmayan ara?t?rmalarda kullan?m? için genellikle kaynak gösterilmesi yeterli olsa da, ölçek maddelerinin tam formunu edinmek ve herhangi bir de?i?iklik yapmak için sorumlu yazar Kemal Göral ile e-posta yoluyla ileti?ime geçilmesi tavsiye

edilir.

Ücret: Ölçe?in akademik amaçlı? kullan?m? için genellikle bir ücret talep edilmemektedir; ancak bu durum yazar?n politikalar?na ba?lı?dır.

Referanslar

Sayg?n, Ö., Göral, K., Bingöl, E., & Ceylan, H. ?. (2017). Fiziksel Aktivite Yeterli?i Ölçe?inin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlilik çal??ması. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 3(2), 44-54.

Bu ölçek uyarlama çal??ması'nın orijinal PDF dosyası a?a??daki bağlantıdan indirilebilir: [fiziksel-aktivite-yeterligi-olcegi-toad.pdf](#)

Fiziksel Aktivite Yeterli?i Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmalı? ve hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemelidir.

Ölçek maddeleri, kaynak içerikte aç?kça belirtilmemiştir. Maddelerin tam listesi için Sayg?n et al. (2017) referans?na ba?vurulmalıdır.