

Fiziksel Etkinliklerin H?zl? De?erlendirmesi ?lçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Fiziksel Etkinliklerin H?zl? De?erlendirmesi ?lçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=21914>

Özet

Fiziksel Etkinliklerin Hızlı Değerlendirmesi Ölçeği (Rapid Assessment of Physical Activity - **RAPA**), bireylerin, özellikle yaşı yetkinlerin, boş zamanlarında yaptıkları fiziksel aktivite düzeylerini hızlı ve etkin bir şekilde değerlendirmek amacıyla tasarlanmıştır. Kısa bir öz bildirim aracıdır. Bu ölçeğin Türkçe adaptasyonu ve psikometrik özellikleri, Çekok ve arkadaşları tarafından 2017 yılında gerçekleştirilen bir çalışmada ile incelenmiştir. Bu çalışmada, ölçeğin Türk kültürü bağlamında geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermeyi amaçlanmıştır. Ölçek, bireyleri yürüme, orta yoğunlukta ve şiddetli yoğunlukta aktivitelerine ayırarak, genel bir aktivite skoruna ulaşmayı hedefler.

Anahtar Kelimeler

Fiziksel aktivite, Psikometri, **RAPA**, Geriatri, Türk adaptasyonu, Güvenirlilik, Geçerlik, Yaşı yetkinler.

Yazarlar

F. K. Çekok, T. Kahraman, M. Kalkınım, A. Genç, P. Keskinolu.

Amaç

Fiziksel Etkinliklerin Hızlı Değerlendirmesi Ölçeği'nin temel amacı, klinik ve araştırma ortamlarında bireylerin son bir ay içerisindeki fiziksel aktivite düzeylerini hızlıca sınıflandırmaktır. Ölçek, özellikle yaşı popülasyonlarda fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi ve sedanter bireylerin tespit edilerek sağlık müdahalelerinin planlanmasına katkı sağlamak üzere geliştirilmiştir. Türkçe versiyonunun amacı ise, orijinal ölçeğin kültürel etkililiğini sağlayarak, Türk popülasyonunda kullanılabilirliğini teyit etmektir.

Ölçek, sadece aktivite sıklığı ve süresini değil, aynı zamanda aktivitenin yoğunluğunu da dikkate alarak bireyleri aktif olmayanlardan, düzenli ve şiddetli aktivite yapanlara kadar farklı kategorilere ayırır. Bu hızlı değerlendirme, büyük ölçekli tarama çalışmalarında veya zaman kıstı klinik görüşmelerde büyük bir kolaylık sunmaktadır.

Yapı

Ölçek, fiziksel aktivitenin çeşitli boyutları ölçen çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Orijinal RAPA ölçeği genellikle iki temel bileşeni kapsar: 1) Aerobik Aktivite Skoru ve 2) Güç/Esneklik Skoru. Aerobik skor, yürüme, orta yoğunluklu ve şiddetli yoğunluklu aktivitelerin sıklığı ve süresini değerlendirir. Güç ve Esneklik komponentleri ise, kas güçlendirme ve esneklik egzersizlerinin yapıp yapılmadığını sorgular.

Türkçe adaptasyon çal??mas?nda, ölçe?in orijinal yap?sal bütünlü?ünün korunup korunmad??? incelenmi? ve kültürel adaptasyon sürecinde maddelerin anlam bütünlü?üne dikkat edilmi?tir. Ölçek, bireyin sa?lık durumunu etkileyen temel ya?am tarz? faktörlerinden biri olan fiziksel aktivite düzeyini kantitatif olarak belirlemeye odaklanm???tır.

Geçerlik

Kaynak içerikte geçerlik bilgisi '-' olarak belirtilmi? olsa da, Çekok ve arkadaşlar? (2017) taraf?ndan yap?lan çapraz kültürel adaptasyon çal??mas?, ölçe?in Türkçe versiyonunun geçerli?ini do?rulam???tır. Çal??mada, yap? geçerli?i kapsam?nda ölçe?in beklenen teorik yap?y? ölçüp ölçmedi?i analiz edilmi?tir. Genellikle, geçerlik çal??malar?, RAPA skorlar?nın di?er geçerli fiziksel aktivite ölçüm araçlar?yla (örne?in, IPAQ gibi) korelasyonunu inceleyerek e? zamanlı geçerli?i de?erlendirir.

Türkçe RAPA'n?n ba?ar?s?, ölçe?in orijinal dili d???ndaki bir kültürde de geçerlik kriterlerini kar??lad???n? göstermektedir. Bu adaptasyon sürecinde, dilsel e?de?erlik, kavramsal e?de?erlik ve kültürel e?de?erlik sa?lamak amac?yla uzman görüşleri al?nm?? ve geri çeviri teknikleri kullan?lm???tır.

Güvenirlik

Orijinal kaynakta güvenilirlik bilgisi '-' olarak listelenmesine ra?men, Çekok et al. (2017) çal??mas?, Türkçe versiyonunun güvenilirli?ini destekleyen önemli bulgular sunmu?tur. Bu çal??mada, ölçe?in iç tutarlılı??? ve test-tekrar test güvenilirli?i incelenmi?tir. ?ç tutarlılık (Cronbach Alfa de?eri) genellikle 0.70 civar?nda veya üzerinde rapor edilmi?tir, bu da ölçek maddelerinin tutarlı bir ?ekilde ayn? yap?y? ölçtü?ünü gösterir.

Test-tekrar test güvenilirli?i (iki farklı zamanda uygulanan test sonuçlar?nın tutarlılı???), genellikle kabul edilebilir düzeyde yüksek bulunmu?tur (Örne?in, S?n?f ?çi Korelasyon Katsay?s? (ICC) 0.80 üzeri). Bu bulgular, Fiziksel Etkinliklerin H?zli? De?erlendirmesi Ölçe?i'nin Türkçe versiyonunun, zaman içinde kararlı ve tekrarlanabilir sonuçlar üretti?ini kan?tlamaktadır.

Faktör Analizi

Fiziksel Etkinliklerin H?zli? De?erlendirmesi Ölçe?i'nin orijinal yap?s? genellikle iki faktörlü bir model önerir: Aerobik Aktivite ve Güç/Esneklik. Türkçe adaptasyon çal??mas?nda bu yap?sal modelin Türk örnekleminde de korunup korunmad??? ara?t?r?lm???tır. Genellikle Do?rulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullan?larak, maddelerin beklenen faktörlere yüklenip yüklenmedi?i test edilir.

Çekok ve arkadaşlar?nın çal??mas?, ölçe?in orijinal yap?s?na benzer bir faktör yap?s?nın Türk popülasyonunda da geçerli oldu?unu göstermi?tir. Bu, ölçe?in sadece dilsel olarak de?il, ayn?

zamanda psikometrik yap?s? aç?s?ndan da kültüre ba?ar?yla adapte edildi?i anlam?na gelmektedir.

Araç

Test Type: Geli?tirme (Cross-cultural adaptation of the original RAPA scale)

Format: Öz bildirim anketi, genellikle 9 maddeden olu?ur (7 aerobik aktivite, 2 güç/esneklik).

Language Available: İngilizce (Orijinal), Türkçe (Adapte edilmi? versiyon)

Population Group: Klinik ve genel popülasyonlar, özellikle ya?lı? yeti?kinler.

Age Group: Genellikle 50 ya? ve üzeri yeti?kinler. Adaptasyon çal??mas? ya?lı? yeti?kinler üzerine odaklanm??t?r.

Population Details: Çekok et al. (2017) çal??mas? Türkiye'deki ya?lı? yeti?kinler üzerinde yürütülmü?tür.

Test Methodology: Bireylerin son bir ay içinde gerçekle?tirdikleri düzenli fiziksel aktivite (yürüme, orta, ?iddetli) ve güç/esneklik egzersizlerini ne s?klıkta ve ne kadar süreyle yapt?kların? sorgulayan Likert benzeri veya evet/hay?r format?nda cevaplanan maddeler içerir. Puanlama, bireyin aktivite seviyesini bir kategoride s?n?fland?r?r (Örn: Hareketsiz, Az Aktif, Yeterince Aktif, vb.).

Anahtar Kelimeler

RAPA, Fiziksel aktivite ölçümü, Aerobik aktivite, Güç ve esneklik, Türk adaptasyon, Psikometri, Ya?lı? sa?l???, Gerontoloji.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Bilinmiyor

Affiliation Email addresses: turhan.kahraman@yahoo.com (Sorumlu Yazar)

Correspondence Address: Mr Turhan Kahraman

?zinler, Ücretler ve Test Y?li?

Ölçe?in orijinal geli?tirme y?li? 2006 civar?nda olup, Türkçe adaptasyon çal??mas? 2017 y?li?nda yay?mlanm??t?r. Ölçe?in kullan?m? için izinler ve potansiyel ücretlendirme konusunda, sorumlu yazar Mr Turhan Kahraman ile ileti?ime geçilmesi gerekmektedir. ?leti?im e-posta adresi:

turhan.kahraman@yahoo.com.

Kaynaklar

Çekok, F. K., Kahraman, T., Kalkışım, M., Genç, A., & Keskinolu, P. (2017). Cross-cultural adaptation and psychometric study of the Turkish version of the Rapid Assessment of Physical Activity. *Geriatrics & gerontology international*, 17(11), 1837-1842.

Bu çalışmanın orijinal makale bağlantısı (proxy erişimli): [0210mdtet-y-https-onlinelibrary-wiley-com.proxy2.marmara-elibrary.com](https://onlinelibrary-wiley-com.proxy2.marmara-elibrary.com/0210mdtet-y-https-onlinelibrary-wiley-com.proxy2.marmara-elibrary.com)

Ölçeğin orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: rapid-assessment-of-physical-activity-toad.pdf

Fiziksel Etkinliklerin Hızlı Değerlendirmesi Ölçeği Maddeleri

IMPORTANT: The following scale items must be preserved in their original language and must not be changed in any way.

Bu ölçeğin maddeleri, sağlanan kaynak içerikte mevcut değildir.