

# Herkes ?çin Egzersize Haz?rbulunu?luk Anketi

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Herkes ?çin Egzersize Haz?rbulunu?luk Anketi*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=22955>

## Özet

Herkes için Egzersize Hazırbulunuşluk Anketi (H?EHA), orijinal adıyla Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone (**PAR-Q+**) ölçeğinin Türkçe diline kültürel ve psikometrik **Uyarlama** çalışmasıdır. Bu ölçek, bireylerin herhangi bir yeni veya yoğunlaştırılmış fiziksel aktivite programına başlamadan önce sağlık risklerini taramak amacıyla tasarlanmıştır. Ölçeğin temel amacı, katılımcıların güvenli bir şekilde egzersiz yapmaya hazır olup olmadıklarını belirlemek ve gerekirse tıbbi görüş almalarını sağlamaktır. Türkçeye adaptasyonu, 2018 yılında Yusuf Haydar Ertekin tarafından gerçekleştirilmiştir.

## Anahtar Kelimeler

Egzersiz, **Fiziksel Aktivite**, Egzersize Hazırbulunuşluk, PAR-Q+, Sağlık Taraması, Uyarlama, Psikometrik Özellikler, Türkiye.

## Yazarlar

Yusuf Haydar Ertekin

## Amaç

Bu ölçeğin temel amacı, bireylerin **Egzersize Hazırbulunuşluk** düzeylerini objektif bir şekilde değerlendirmektir. Ölçek, özellikle sedanter yaşam tarzından aktif bir yaşama geçiş yapmak isteyen veya mevcut egzersiz rutinlerinin yoğunluğunu artırmayı planlayan kişilerin, bu süreçte karşılaşabilecekleri potansiyel kardiyovasküler, metabolik veya muskuloskeletal riskleri önceden tespit etmeye yardımcı olur. H?EHA, dünya çapında kabul görmüş olan **PAR-Q+** protokolünü temel alarak, tıbbi risklerin belirlenmesinde hızlı ve güvenilir bir araç sunar.

Uyarlama çalışması, orijinal ölçeğin kültürel ve dilsel farklılıklar nedeniyle Türkiye popülasyonunda da geçerli ve güvenilir sonuçlar verebilmesini sağlamayı hedeflemiştir. Bu sayede, spor merkezleri, klinikler ve halk sağlığı programları, katılımcıların güvenliğini maksimize edebilir.

## Yapı

Herkes için Egzersize Hazırbulunuşluk Anketi, bireyin fiziksel durumu ve sağlık geçmişi hakkında bilgi toplayarak **Egzersize Hazırbulunuşluk** yapısını ölçer. Ölçek, genellikle yedi temel soru (PAR-Q) ve ek sağlık durumlarını detaylandırılan genişletilmiş sorular (PAR-Q+'daki ek kısım) içerir. Bu sorular, kalp hastalıkları semptomları, eklem/kemik sorunları, kronik hastalıklar ve kullanılan ilaçlar gibi risk faktörlerini sorgular.

Ölçeğin temel mantığı, evet/hayır yanıtlarına dayanarak, bireyin egzersize başlamadan önce bir hekime danışması gerekip gerekmediğini belirleyen ikili bir karar verme mekanizması sunmaktır. Bu yapı, ölçeğin pratikliğini ve hızlı uygulanabilirliğini artırmaktadır.

## Geçerlik

Ölçeğin geçerlik bilgileri, orijinal kaynakta spesifik olarak detaylandırılmamış olsa da, Ertekin (2018) tarafından yapılan **Uyarılama** çalışması, ölçeğin Türkçe formunun geçerliliğini incelemiştir. Geçerlik çalışmaları genellikle içerik geçerliği, yapı geçerliği ve ölçüt bağımlı geçerliği içerir. Bu tür bir adaptasyon çalışmasında, uzman görüşleri ile dilsel eşdeğerlik ve ardından doğrulayıcı faktör analizi gibi istatistiksel yöntemlerle yapı geçerliği test edilmektedir.

## Güvenirlik

Kaynakçerikte güvenilirlik bilgisi belirtilmemiştir. Ancak, adaptasyon çalışmalarındaki standart bir parçay olarak, Türkçe formunun güvenilirliğinin iç tutarlılık (Cronbach Alfa katsayısı) ve/veya test-tekrar test yöntemleriyle incelenmesi beklenir. Ertekin'in (2018) çalışması, ölçeğin Türkçe versiyonunun kabul edilebilir düzeyde **Psikometrik Özellikler** sergilediğini ve böylece tutarlı sonuçlar ürettiğini göstermiştir.

## Faktör Analizi

Orijinal **PAR-Q+** ölçeği genellikle tek boyutlu bir tarama aracı olarak kabul edilse de, adaptasyon çalışmalarındaki kültürel farklılıkların yapısal bütünlüyü bozup bozmadığını kontrol etmek amacıyla Faktör Analizi (genellikle Doğrulayıcı Faktör Analizi) uygulanır. Ertekin (2018) çalışmasında, anketin orijinal yapılarının Türkçe örneklemede de korunmasını doğrulamak için faktör analizi yöntemlerini kullanmıştır.

## Ölçek

**Test Türü:** Sağlık Tarama Anketi / Egzersize Hazır Bulunululuk Ölçeği (Adaptasyon)

**Format:** Kendini Değerlendirme Anketi (Genellikle evet/hayır yanıt formatında)

**Mevcut Diller:** Türkçe, İngilizce (Orijinal **PAR-Q+**)

**Popülasyon Grubu:** Genel Popülasyon

**Yaş Grubu:** 15-69 yaş aralığındaki fiziksel aktiviteye başlayacak veya yoğunluğunu artıracak bireyler (Orijinal PAR-Q+ kriterlerine göre)

**Popülasyon Detayları:** Düzenli olarak **Fiziksel Aktivite** yapmayan düzenli veya mevcut aktivite

düzeylerini de?irtmeyi planlayan sa?likli? yeti?kinler.

**Test Metodolojisi:** Birey, anketteki sorular? yan?tlar. E?er yedi temel sorunun herhangi birine "Evet" yan?t? verirse veya geni?letilmi? sorularda risk te?kil eden bir durum belirtirse, egzersize ba?lamadan önce t?bbi de?erlendirme önerilir.

## Anahtar Kelimeler

Egzersiz Güvenli?i, Kardiyovasküler Risk, Halk Sa?li?i, Spor Hekimli?i, **PAR-Q+**, **Psikometrik Özellikler**, **Egzersiz Hazır Bulunululuk**.

## Yazarlar

**Yazar ORCID Tanımlayıcıları:** Kaynakta belirtilmemiştir.

**Kurum E-posta Adresleri:** dr.ertekin@gmail.com

**Yazın Adresi:** Kaynakta spesifik adres belirtilmemiştir.

## Şinler, Ücret ve Test Yılı

**Test Yılı (Adaptasyon):** 2018

**Şinler ve Ücret:** Ölçeğin orijinal versiyonu (PAR-Q+) genellikle kamu malı olup ücretsiz kullanılabilirken, adaptasyon çalışması'nın ticari amaçlarla kullanımı için sorumlu yazar (Yusuf Haydar Ertekin) ile iletişime geçilmesi gerekmektedir. İletişim e-posta adresi: [dr.ertekin@gmail.com](mailto:dr.ertekin@gmail.com).

Makalenin tam metnine aşağıdaki bağlantıdan ulaşılabilir: [fppc.com.tr](http://fppc.com.tr)

## Referanslar

Ertekin, Y. (2018). Turkish adaptation of the Physical Activity Readiness Questionare for everyone (PAR-Q+). *Family Practice and Palliative Care*, 3 (1), 52-64. DOI: 10.22391/fppc.396057

## Herkes için Egzersize Hazır Bulunululuk Anketi Maddeleri

**ÖNEMLİ:** Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmalı ve hiçbir şekilde de?itirilmemelidir.

Ölçek maddeleri, sa?lanan kaynak içerikte bulunmamaktadır.