

Serbest Zaman Egzersiz Anketi

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Serbest Zaman Egzersiz Anketi*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=30097>

Öz

Serbest Zaman Egzersiz Anketi, adolesan ça?? ö?rencilerinin serbest zamanlar?nda ger?ekle?tirdikleri fiziksel aktivite düzeylerini ölçmek amacıyla uyarlanm?? bir psikometrik araçtır. Ölçe?in geçerlik ve güvenirlik çal??mas? 2016 y?l?nda Lapa ve arkadaşlar? tarafından ger?ekleştirilmiştir. Yapılan analizler, ölçe?in yapısal uygunlu?unu Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA) ile s?nam?? ve yüksek düzeyde test-tekrar test güvenilirli?i göstermiştir. Ölçek, fiziksel aktiviteleri şiddetlerine göre (zorlay?c?, orta, hafif) kategorize etmektedir.

Anahtar Kelimeler

Serbest zaman, egzersiz, fiziksel aktivite, adolesan, geçerlik, güvenirlik, uyarlama, Aç?mlay?c? Faktör Analizi

Yazarlar

Tennur Yerlisu Lapa (Sorumlu Yazar), Zeki Certel, Kaan Kaplan, Gökhan Ya?ar

Amaç

Bu ölçe?in temel amacı, adolesan ça??na mensup ö?rencilerin serbest zaman dilimlerinde ger?ekle?tirdikleri egzersiz ve fiziksel aktivite düzeylerini bilimsel olarak ölçmek ve de?erlendirmektir. Ölçek, bu aktiviteleri şiddet seviyelerine göre s?nflandırarak detaylı bir analiz sunmayı hedefler.

Ölçe?in Türkiye ba?lam?nda uyarlama çal??mas?, orijinal arac?n kültürel ve dilsel geçerlili?ini sağlamak ve Türk gençlerinin egzersiz alışkanlıkların? güvenilir bir biçimde saptayabilmek için yapılmıştır.

Yapı

Ölçek, bireyin serbest zamanlar?nda yapt??? fiziksel aktivitelerin niceli?ini ve niteli?ini ölçen bir **yapı** üzerine kurulmuştur. Temel olarak, egzersizin şiddet seviyesine göre ayrıştırılmas? esaslıdır.

Ölçülen fiziksel aktivite yapılar? üç ana bileşen halinde incelenmiştir:

Zorlay?c? şiddette Fiziksel Aktiviteler: Yüksek enerji gerektiren, kalp atışın? önemli ölçüde artıran aktiviteler.

Orta şiddette Fiziksel Aktiviteler: Kalp atışın? ve nefes alıp vermeyi hızlandıran, ancak sohbet etmeye izin veren aktiviteler.

Hafif ?iddette Fiziksel Aktiviteler: D?ük enerji harcamas? gerektiren, genellikle günlük hareketleri içeren aktiviteler.

Geçerlik

Ölçe?in yap?sal geçerlik çal??malar?, **aç?mlay?c? faktör analizi** (AFA) kullan?larak gerçekleştirilmiştir. Bu analiz, ölçek maddelerinin kuramsal yap?y? ne ölçüde temsil etti?ini belirlemek için kritik öneme sahiptir.

Faktör analizine uygunlu?u de?erlendirmek üzere yapılan istatistiksel testlerde, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterlili?i de?eri **.53** olarak hesaplanmıştır. Bartlett Küresellik Testi sonuçları ise $\chi^2=157.40$, serbestlik derecesi (df)=45 ve $p=.000$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar, verilerin faktör analizine uygun olduğunu ve faktörleme sürecinin anlamlı olduğunu göstermektedir.

Güvenirlik

Güvenirlik de?erlendirmesi için **test-tekrar test** yöntemi uygulanmıştır. ?ki farklı zamanda uygulanan anket sonuçları arasındaki tutarlılık, Spearman korelasyon katsay?s? kullan?larak incelenmiştir.

Yapılan analizler sonucunda, anketin geneline ilişkin korelasyon katsay?s? **.94** gibi oldukça yüksek bir de?erde bulunmuştur. Ayrıca, anketin alt boyutları temsil eden sorulara ilişkin korelasyon katsayıları sırasıyla .90, .93 ve .85 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen tüm bu de?erler, ölçe?in zaman içinde yüksek düzeyde pozitif ve **anlamlı korelasyonlara** sahip olduğunu, dolayısıyla güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu kanıtlamaktadır.

Faktör Analizi

Ölçe?in yap? geçerlili?ini belirlemek amacıyla kullanılan Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA), ölçe?in teorik olarak beklenen faktör yap?s?n? ortaya ç?karmıştır. Bu analiz, gözlenen de?i?kenler arasındaki ilişkileri azaltarak daha az sayıda temel faktöre indirgeme amaçını taşır.

Faktör analizine giriş öncesinde verilerin uygunlu?unu kontrol etmek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett Küresellik Testleri kullanılmıştır. KMO de?erinin (.53) ve Bartlett testinin anlamlılık düzeyinin ($p=.000$) elde edilmesi, faktör ç?karma işleminin istatistiksel olarak geçerli olduğunu ve verilerin temel bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir.

Araç

Test Çe?idi: Uyarlama Ölçe?i

Format: Anket (Ölçek maddeleri fiziksel aktivite şiddetine göre ayrılmıştır)

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Öğrenciler

Yaş Grubu: Adolesan Çağ Öğrencileri

Popülasyon Detayları: Geçerlik ve güvenirlilik çalışması, adolesan çağ öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Test Metodolojisi: Test-tekrar test güvenilirliği ve Açıklayıcı Faktör Analizi kullanılarak psikometrik özellikler belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler

Serbest zaman egzersizi, psikometrik özellikler, KMO, Bartlett testi, Spearman korelasyon, test-tekrar test

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlaması: Bilgi Mevcut Değil

Kurum E-posta Adresleri: tennur@akdeniz.edu.tr (Sorumlu Yazar)

Yazma Adresi: Bilgi Mevcut Değil

İzinler, Ücret ve Test Yılı

Test Yılı: 2016 (Uyarlama Çalışması Yayın Tarihi)

İzinler ve Ücret: Ölçeğin kullanım izinleri ve ücret bilgisi için sorumlu yazar ile iletişime geçilmesi gerekmektedir. İletişim e-posta adresi yukarıda belirtilmiştir.

Ölçeğin orijinal PDF dokümanı aşağıdaki bağlantıdan indirilebilir: [serbest-zaman-egzersiz-anketi-toad.pdf](#)

Kaynaklar

Lapa, T.Y., Certel, Z., Kaplan, K. ve Yaşar, G. (2016). Serbest Zaman Egzersiz Anketinin adolesan çağ öğrencileri için geçerlik güvenirlilik çalışması. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5. ISSN: 2146-9199.

Serbest Zaman Egzersiz Anketinin Maddeleri

ÖNEMLİ: Ölçek maddeleri, katılımcıların serbest zamanlarında gerçekleştirdikleri fiziksel aktivitelerin şiddet düzeyine göre kategorize edilmiştir. Derecelendirme bilgisi kaynaktan belirtilmemiştir.

Zorlayıcı şiddette fiziksel aktiviteler,

Orta şiddette fiziksel aktiviteler

Hafif şiddette fiziksel aktiviteler

ARABPSYCHOLOGY.COM