Serbest Zaman Egzersiz Anketi

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Serbest Zaman Egzersiz Anketi*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=30097

ARABPSYCHOLOGY.COM

Öz

Serbest Zaman Egzersiz Anketi, adolesan ça?? ö?rencilerinin serbest zamanlar?nda gerçekle?tirdikleri fiziksel aktivite düzeylerini ölçmek amac?yla uyarlanm?? bir psikometrik araçt?r. Ölçe?in geçerlik ve güvenirlik çal??mas? 2016 y?l?nda Lapa ve arkada?lar? taraf?ndan gerçekle?tirilmi?tir. Yap?lan analizler, ölçe?in yap?sal uygunlu?unu Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA) ile s?nam?? ve yüksek düzeyde test-tekrar test güvenirli?i göstermi?tir. Ölçek, fiziksel aktiviteleri ?iddetlerine 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 amac?, adolesan ça??na mensup ö?rencilerin serbest zaman dilimlerinde gerçekle?tirdikleri egzersiz ve fiziksel aktivite düzeylerini bilimsel olarak ölçmek ve de?erlendirmektir. Ölçek, bu aktiviteleri ?iddet seviyelerine göre s?n?fland?rarak detayl? bir analiz sunmay? hedefler.

Ölçe?in Türkiye ba?lam?nda uyarlama çal??mas?, orijinal arac?n kültürel ve dilsel geçerlili?ini sa?lamak ve Türk gençlerinin egzersiz al??kanl?klar?n? güvenilir bir biçimde saptayabilmek için yap?lm??t?r.

Yap?

Ölçek, bireyin serbest zamanlar?nda yapt??? fiziksel aktivitelerin niceli?ini ve niteli?ini ölçen bir **yap?** üzerine kurulmu?tur. Temel olarak, egzersizin ?iddet seviyesine göre ayr??t?r?lmas? esast?r.

Ölçülen fiziksel aktivite yap?lar? üç ana bile?en halinde incelenmi?tir:

Zorlay?c? ?iddette Fiziksel Aktiviteler: Yüksek enerji gerektiren, kalp at???n? önemli ölçüde art?ran aktiviteler.
Orta ?iddette Fiziksel Aktiviteler: Kalp at???n? ve nefes al?p vermeyi h?zland?ran, ancak sohbet etmeye izin veren aktiviteler.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Hafif ?iddette Fiziksel Aktiviteler: Dü?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 gerçekle?tirilmi?tir. Bu analiz, ölçek maddelerinin kuramsal yap?y? ne ölçüde temsil etti?ini belirlemek için kritik öneme sahiptir.

Faktör analizine uygunlu?u de?erlendirmek üzere yap?lan istatistiksel testlerde, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterlili?i de?eri **.53** olarak hesaplanm??t?r. Bartlett Küresellik Testi sonuçlar? ise χ^2=157.40, serbestlik derecesi (df)=45 ve p=.000 olarak bulunmu?tur. Bu sonuçlar, verilerin faktör analizine uygun oldu?unu ve faktörle?me sürecinin anlaml? oldu?unu göstermektedir.

Güvenirlik

Güvenirlik de?erlendirmesi için **test-tekrar test** yöntemi uygulanm??t?r. ?ki farkl? zamanda uygulanan anket sonuçlar? aras?ndaki tutarl?l?k, Spearman korelasyon katsay?s? kullan?larak incelenmi?tir.

Yap?lan analizler sonucunda, anketin geneline ili?kin korelasyon katsay?s? **.94** gibi oldukça yüksek bir de?erde bulunmu?tur. Ayr?ca, anketin alt boyutlar?n? temsil eden sorulara ili?kin korelasyon katsay?lar? s?ras?yla .90, .93 ve .85 olarak hesaplanm??t?r. Elde edilen tüm bu de?erler, ölçe?in zaman içinde yüksek düzeyde pozitif ve **anlaml? korelasyonlara** sahip oldu?unu, dolay?s?yla güvenilir bir ölçüm arac? oldu?unu kan?tlamaktad?r.

Faktör Analizi

Ölçe?in yap? geçerlili?ini belirlemek amac?yla kullan?lan Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA), ölçe?in teorik olarak beklenen faktör yap?s?n? ortaya ç?karm??t?r. Bu analiz, gözlenen de?i?kenler aras?ndaki ili?kileri azaltarak daha az say?da temel faktöre indirgeme amac?n? ta??r.

Faktör analizine giri? öncesinde verilerin uygunlu?unu kontrol etmek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett Küresellik Testleri kullan?lm??t?r. KMO de?erinin (.53) ve Bartlett testinin anlaml?l?k düzeyinin (p=.000) elde edilmesi, faktör ç?karma i?leminin istatistiksel olarak me?ru oldu?unu ve verilerin temel bir yap?ya sahip oldu?unu göstermi?tir.

Araç

Test Çe?idi: Uyarlama Ölçe?i

ARABPSYCHOLOGY.COM

Format: Anket (Ölçek maddeleri fiziksel aktivite ?iddetine göre ayr?lm??t?r)

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Ö?renciler

Ya? Grubu: Adolesan Ça?? Ö?rencileri

Popülasyon Detaylar?: Geçerlik ve güvenirlik çal??mas?, adolesan ça?? ö?rencileri üzerinde gerçekle?tirilmi?tir.

Test Metodolojisi: Test-tekrar test güvenirli?i ve Aç?mlay?c? Faktör Analizi kullan?larak psikometrik özellikler belirlenmi?tir.

Anahtar Kelimeler

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

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Bilgi Mevcut De?il

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

Yaz??ma Adresi: Bilgi Mevcut De?il

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Test Y?l?: 2016 (Uyarlama Çal??mas? Yay?n Tarihi)

?zinler ve Ücret: Ölçe?in kullan?m izinleri ve ücret bilgisi için sorumlu yazar ile ileti?ime geçilmesi gerekmektedir. ?leti?im e-posta adresi yukar?da belirtilmi?tir.

Ölçe?in orijinal PDF doküman? a?a??daki ba?lant?dan indirilebilir: serbest-zaman-egzersiz-anketi-toad.pdf

Kaynaklar

Lapa, T.Y., Certel, Z., Kaplan, K. ve Ya?ar, G. (2016). Serbest Zaman Egzersiz Anketinin adolesan ça?? ö?rencileri için geçerlik güvenirlik çal??mas?. *E?itim ve Ö?retim Ara?t?rmalar? Dergisi, 5*. ISSN: 2146-9199.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Serbest Zaman Egzersiz Anketinin Maddeleri

ÖNEML?: Ölçek maddeleri, kat?l?mc?lar?n serbest zamanlar?nda gerçekle?tirdikleri fiziksel aktivitelerin ?iddet düzeyine göre kategorize edilmi?tir. Derecelendirme bilgisi kaynakta belirtilmemi?tir.

Zorlay?c? ?iddette fiziksel aktiviteler,
Orta ?iddette fiziksel aktiviteler
Hafif ?iddette fiziksel aktiviteler

ARABPSYCHOLOGY.COM