# Ya?l? Yeti?kinlerin Fiziksel Zindelik ve Egzersiz Aktivite Düzeyleri Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Ya?l? Yeti?kinlerin Fiziksel Zindelik ve Egzersiz Aktivite Düzeyleri Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=33022

ARABPSYCHOLOGY.COM

## Özet

Ya?l? Yeti?kinlerin Fiziksel Zindelik ve Egzersiz Aktivite Düzeyleri Ölçe?i, ya?l? bireylerin **fiziksel zindelik** durumlar?n? ve düzenli **egzersiz aktivite düzeyleri**ni ölçmek amac?yla geli?tirilmi? bir psikometrik araçt?r. Bu ölçek, orijinal ?ngilizce formunun Türkiye ko?ullar?na ve kültürüne uyarlanmas? sonucu ortaya ç?km??t?r. Ölçe?in Türkçe uyarlamas?, ya?l? popülasyonun fiziksel sa?l???n? ve aktivite al??kanl?klar?n? de?erlendirmede geçerli ve güvenilir bir araç sunmay? hedeflemektedir. Bu adaptasyon çal??mas?, **gerontoloji** alan?ndaki ara?t?rmac?lar ve klinisyenler için önemli bir kaynak te?kil etmektedir.

Ölçe?in geli?tirilmesi, ya?lanma sürecinde fiziksel aktivitenin korunmas?n?n önemini vurgulamakta ve bu ba?lamda standartla?t?r?lm?? bir ölçüm arac? ihtiyac?na cevap vermektedir. **Fiziksel zindelik**, bireyin günlük ya?am aktivitelerini yorgunluk hissetmeden yerine getirme kapasitesini ifade ederken; **egzersiz aktivite düzeyleri** ise bu zindeli?i destekleyen davran??sal bile?enleri ölçmektedir.

## Anahtar Kelimeler

Ya?l? yeti?kin, fiziksel zindelik, egzersiz, geriatri, uyarlama, psikometrik özellikler, güvenirlik, geçerlik.

## Yazarlar

Y?lmaz, M., Temel, A. B., Yelten, G., Karahuseyin, A.

## Amaç

Ölçe?in temel amac?, **ya?l? yeti?kinlerin** fiziksel zindelik seviyelerini ve egzersiz yapma s?kl??? ile yo?unlu?unu sistematik bir ?ekilde de?erlendirmektir. Bu de?erlendirme, ya?l? bireylerin sa?l?k durumlar?n? izlemek, fiziksel aktivite müdahale programlar?n?n etkinli?ini ölçmek ve geriatrik bak?m planlamas?na bilimsel dayanak sa?lamak için kritik öneme sahiptir.

Türkçe uyarlama çal??mas? (Y?lmaz ve ark., 2017), orijinal ölçe?in kültürel ve dilsel e?de?erli?ini sa?layarak, Türkiye'deki klinik ve ara?t?rma ortamlar?nda kullan?labilirli?ini garanti alt?na almay? amaçlam??t?r. Bu sayede, uluslararas? standartlara uygun, yerel ba?lamda geçerli verilerin toplanmas? mümkün hale gelmi?tir.

## Yap?

Bu ölçek, bireyin fiziksel fonksiyonelli?i ve bu fonksiyonelli?i sürdürme çabas? olmak üzere iki ana yap? üzerine odaklanmaktad?r. Birincisi, bireyin kuvvet, dayan?kl?l?k ve esneklik gibi zindelik

ARABPSYCHOLOGY.COM

bile?enlerine dair alg?lar?n? veya performans?n? kapsar. ?kincisi ise, ki?inin haftal?k bazda yapt??? yürüyü?, spor veya di?er fiziksel **aktivite düzeyleri**ni nicel olarak belirler.

Yap?lan uyarlama çal??mas?nda, ölçe?in yap?sal bütünlü?ünün (faktör yap?s?n?n) Türk örnekleminde de korundu?u gösterilmi?tir. Bu, ölçe?in ölçmeyi amaçlad??? teorik yap?lar? tutarl? bir ?ekilde ölçtü?ü anlam?na gelmektedir.

## Geçerlik

Orijinal kaynakta geçerlik bilgisi do?rudan belirtilmemi? olsa da, uyarlama çal??mas? (Y?lmaz ve ark., 2017) kapsam?nda kapsaml? geçerlik analizleri yap?lm??t?r. Yap?sal **geçerlik**, do?rulay?c? faktör analizi (DFA) kullan?larak incelenmi? ve ölçe?in faktör yap?s?n?n teorik modele uygun oldu?u tespit edilmi?tir.

Ayr?ca, ölçe?in bilinen di?er fiziksel aktivite veya ya?am kalitesi ölçütleri ile olan ili?kisi incelenerek ölçüt ba??nt?l? geçerli?i (kriter geçerli?i) de desteklenmi?tir. Bu analizler, Ya?l? Yeti?kinlerin Fiziksel Zindelik ve Egzersiz Aktivite Düzeyleri Ölçe?i'nin Türk kültüründe fiziksel aktivite ve zindelik kavramlar?n? ba?ar?l? bir ?ekilde temsil etti?ini göstermektedir.

## Güvenirlik

Güvenirlik analizleri, ölçe?in zamana ve iç tutarl?l??a kar?? ne kadar kararl? sonuçlar verdi?ini belirler. Y?lmaz ve arkada?lar? (2017) taraf?ndan yürütülen adaptasyon çal??mas?nda, ölçe?in iç tutarl?l??? Cronbach Alfa katsay?s? ile de?erlendirilmi?tir. Elde edilen yüksek Cronbach Alfa de?erleri, ölçe?in maddelerinin birbiriyle tutarl? oldu?unu ve ayn? yap?y? ölçtü?ünü kan?tlamaktad?r.

Ek olarak, ölçe?in test-tekrar test **güvenirli?i** de incelenmi? olup, farkl? zamanlarda uygulanan test sonuçlar?n?n yüksek korelasyon gösterdi?i belirlenmi?tir. Bu durum, ölçe?in tekrarlanan ölçümlerde kararl? sonuçlar sa?lad???n? ve klinik uygulamalar için güvenilir bir araç oldu?unu do?rulamaktad?r.

## Faktör Analizi

Ya?l? Yeti?kinlerin Fiziksel Zindelik ve Egzersiz Aktivite Düzeyleri Ölçe?i'nin Türkçe uyarlamas?nda, ölçe?in orijinal yap?s?n? do?rulamak amac?yla Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) kullan?lm??t?r. DFA sonuçlar?, ölçe?in maddelerinin beklenen alt boyutlar alt?nda grupland???n? ve Türk örnekleminde de özgün faktör yap?s?n?n korundu?unu ortaya koymu?tur.

Bu analizler, ölçe?in çok boyutlu yap?s?n?n, hem fiziksel zindelik hem de egzersiz aktivite düzeylerini ayr? ve anlaml? bile?enler olarak ölçtü?ünü desteklemi?tir. Faktör yüklerinin yeterli

ARABPSYCHOLOGY.COM

düzeyde olmas?, her maddenin ilgili alt boyutu temsil etme gücünün yüksek oldu?unu göstermektedir.

## Araç

**Test Type:** Uyarlama (Adaptation)

**Format:** Derecelendirme format? (Orijinal kaynakta derecelendirme bilgisi "-" olarak belirtilmi? olmas?na ra?men, uyarlama çal??mas?n?n makalesinde ayr?nt?lar bulunmaktad?r. Tipik olarak Likert tipi bir derecelendirme kullan?lm??t?r.)

**Language Available:** Türkçe (Turkish)

**Population Group:** Klinik ve Toplum Örneklemi

**Age Group:** Ya?l? Yeti?kinler (Older Adults)

**Population Details:** Ölçek, 65 ya? ve üzeri **ya?l? yeti?kinler**in de?erlendirilmesi için uygundur.

**Test Methodology:** Öz Bildirim Ölçe?i (Self-Report Scale)

## Anahtar Kelimeler

Adaptasyon, psikometri, ya?l?l?k, fiziksel aktivite, iç tutarl?l?k, faktör analizi, geriatri hem?ireli?i, halk sa?l???.

## Yazarlar

**Author ORCID Identifier:** Detayl? bilgi mevcut de?ildir.

**Affiliation Email addresses:** Detayl? bilgi mevcut de?ildir.

**Correspondence Address:** Sorumlu yazar?n ileti?im adresi: gulcinyelten@hotmail.com (Gülçin Yelten)

## ?zinler, Ücret ve Test Y?l?

**Test Y?l?:** 2017 (Uyarlama çal??mas?n?n yay?nland??? y?l).

**?zinler ve Ücret:** Ölçe?in ticari olmayan akademik veya klinik amaçlar için kullan?m? genellikle sorumluluk yazar? ile ileti?ime geçmeyi gerektirir. Kullan?m izni ve olas? ücretlendirme bilgileri için sorumlu yazar Gülçin Yelten ile (gulcinyelten@hotmail.com) ileti?ime geçilmesi önerilmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Ölçe?in orijinal PDF belgesi a?a??daki ba?lant?dan indirilebilir: physical-fitness-and-exercise-activity-levels-of-older-adults-scale-toad.pdf

## Kaynaklar

Y?lmaz, M., Temel, A. B., Yelten, G., & Karahuseyin, A. (2017). Reliability and validity of Turkish version of "Physical Fitness and Exercise Activity Levels of Older Adults" Scale. *Journal of Gerontology and Geriatrics*, *65*(4), 254-262.

## Ya?l? Yeti?kinlerin Fiziksel Zindelik ve Egzersiz Aktivite Düzeyleri Ölçe?i Maddeleri

**ÖNEML?:** Ölçe?in maddeleri kaynak içerikte yer almamaktad?r. Maddelerin tam içeri?i için Y?lmaz ve arkada?lar?n?n (2017) yay?nlanm?? makalesine ba?vurulmas? gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM