

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

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Ya?I? Yeti?kinlerin Fiziksel Zindelik ve Egzersiz Aktivite Düzeyleri Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=33022>

Özet

Yaşlı Yeti?kinlerin Fiziksel Zindelik ve Egzersiz Aktivite Düzeyleri Ölçe?i, yaşlı bireylerin **fiziksel zindelik** durumları ve düzenli **egzersiz aktivite düzeylerini** ölçmek amacıyla geli?tirilmiş bir psikometrik araçtır. Bu ölçek, orijinal İngilizce formunun Türkiye koşullarına ve kültürüne uyarlanması sonucu ortaya çıkmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlanması, yaşlı popülasyonun fiziksel sağlığı ve aktivite alışkanlıkları değerlendirilmede geçerli ve güvenilir bir araç sunmayı hedeflemektedir. Bu adaptasyon çalışması, **gerontoloji** alanındaki araştırmacılar ve klinisyenler için önemli bir kaynak teşkil etmektedir.

Ölçeğin geli?tirilmesi, yaşlanma sürecinde fiziksel aktivitenin korunmasının önemini vurgulamakta ve bu bağlamda standartlaştırılmış bir ölçüm aracı ihtiyacına cevap vermektedir. **Fiziksel zindelik**, bireyin günlük yaşam aktivitelerini yorgunluk hissetmeden yerine getirme kapasitesini ifade ederken; **egzersiz aktivite düzeyleri** ise bu zindeliği destekleyen davranışsal bileşenleri ölçmektedir.

Anahtar Kelimeler

Yaşlı yeti?kin, fiziksel zindelik, egzersiz, geriatri, uyarlama, psikometrik özellikler, güvenirlilik, geçerlilik.

Yazarlar

Yılmaz, M., Temel, A. B., Yelten, G., Karahuseyin, A.

Amaç

Ölçeğin temel amacı, **yaşlı yeti?kinlerin** fiziksel zindelik seviyelerini ve egzersiz yapma sıklığı ile yoğunluğunu sistematik bir şekilde değerlendirmektir. Bu değerlendirme, yaşlı bireylerin sağlık durumları izlemek, fiziksel aktivite müdahale programlarının etkinliğini ölçmek ve geriatrik bakım planlamasına bilimsel dayanak sağlamak için kritik öneme sahiptir.

Türkçe uyarlama çalışması (Yılmaz ve ark., 2017), orijinal ölçeğin kültürel ve dilsel ete?erliliğini sağlayarak, Türkiye'deki klinik ve araştırma ortamlarında kullanılabilirliğini garanti altına almayı amaçlamıştır. Bu sayede, uluslararası standartlara uygun, yerel bağlamda geçerli verilerin toplanması mümkün hale gelmiştir.

Yapı

Bu ölçek, bireyin fiziksel fonksiyonelliği ve bu fonksiyonelliği sürdürme çabası olmak üzere iki ana yapı üzerine odaklanmaktadır. Birincisi, bireyin kuvvet, dayanıklılık ve esneklik gibi zindelik

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 düzeylerini** 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? tutarlı 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 kapsamlı geçerlik analizleri yap?lm??t?r. Yap?sal **geçerlik**, do?rulamaya 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??ntılı? geçerlili?i (kriter geçerlili?) de desteklenmi?tir. Bu analizler, Ya?il? Yeti?kinlerin Fiziksel Zindelik ve Egzersiz Aktivite Düzeyleri Ölçe?i'nin Türk kültüründe fiziksel aktivite ve zindelik kavramlar?n? ba?arılı? bir ?ekilde temsil etti?ini göstermektedir.

Güvenirlik

Güvenirlik analizleri, ölçe?in zamana ve iç tutarlılı??a kar?? ne kadar kararlı sonuçlar verdi?ini belirler. Y?lmaz ve arkadaşlar? (2017) taraf?ndan yürütülen adaptasyon çal??mas?nda, ölçe?in iç tutarlılı?? Cronbach Alfa katsay?s? ile de?erlendirilmi?tir. Elde edilen yüksek Cronbach Alfa de?erleri, ölçe?in maddelerinin birbiriyle tutarlı oldu?unu ve ayn? yapıyı ölçtü?ünü kan?tlamaktadır.

Ek olarak, ölçe?in test-tekrar test **güvenirli?i** de incelenmi? olup, farklı zamanlarda uygulanan test sonuçlar?n?n yüksek korelasyon gösterdi?i belirlenmi?tir. Bu durum, ölçe?in tekrarlanan ölçümlerde kararlı sonuçlar sağlad???n? ve klinik uygulamalar için güvenilir bir araç oldu?unu do?rulamaktadır.

Faktör Analizi

Ya?il? Yeti?kinlerin Fiziksel Zindelik ve Egzersiz Aktivite Düzeyleri Ölçe?i'nin Türkçe uyarlamasında, ölçe?in orijinal yap?s?n? do?rulamak amacıyla **Do?rulamaya 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 koymuştur.

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

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?. Tipik olarak Likert tipi bir derecelendirme kullan?lm??t?.r.)

Language Available: Türkçe (Turkish)

Population Group: Klinik ve Toplum Örneklemi

Age Group: Yaşlı Yetkinler (Older Adults)

Population Details: Ölçek, 65 ya? ve üzeri **yaşlı yetkinlerin** de?erlendirilmesi için uygundur.

Test Methodology: Öz Bildirim Ölçeği (Self-Report Scale)

Anahtar Kelimeler

Adaptasyon, psikometri, yaşlılık, fiziksel aktivite, iç tutarlılık, faktör analizi, geriatri hem?ireli?i, halk sa?l???.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Detaylı bilgi mevcut de?ildir.

Affiliation Email addresses: Detaylı bilgi mevcut de?ildir.

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

?zinler, Ücret ve Test Y?li?

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

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

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

Yılmaz, 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.

Yaşlı Yeti?kinlerin Fiziksel Zindelik ve Egzersiz Aktivite Düzeyleri Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: Ölçe?in maddeleri kaynak içerikte yer almamaktadır. Maddelerin tam içeri?i için Yılmaz ve arkadaşlar?nın (2017) yayımlanmış makalesine başvurulması gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM