

Ya?l?lar için Fiziksel Aktivite De?erlendirme Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Ya?l?lar için Fiziksel Aktivite De?erlendirme Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=33026>

Özet

Yaşlılar için Fiziksel Aktivite Değerlendirme Ölçeği (Physical Activity Scale for the Elderly - PASE), yaşlı yetkinlerin fiziksel aktivite seviyelerini ölçmek amacıyla tasarlanmıştır, çok boyutlu ve kapsamlı bir psikometrik araçtır. Ölçeğin Türkiye uyarlaması, Ayvat, Kılınç ve Kırdar tarafından 2017 yılında gerçekleştirilmiştir. Bu uyarlama çalışması, orijinal ölçeğin kültürel adaptasyonunu, geçerlik ve güvenirlik analizlerini içermekte olup, ölçeğin Türk yaşlılık popülasyonunda bilimsel araştırmalar ve klinik değerlendirmeler için kullanıma uygun olduğunu göstermiştir.

PASE, hem boş zaman aktivitelerini hem de mesleki ve ev içi aktivitelerini kapsayarak yaşlıların günlük yaşamda sergilediği tüm fiziksel aktivite çeşitlerini değerlendirme yeteneğine sahiptir. Ölçek, özellikle yaşlanma sürecinde fiziksel sağlığını ve bağımsız yaşamın korunmasına yönelik müdahale programlarının etkinliğini ölçmek için kritik bir araçtır.

Anahtar Kelimeler

Yaşlılar, Fiziksel Aktivite, PASE, Uyarlama, Psikometrik, Geriatri, Geçerlik, Güvenirlik.

Yazarlar

Ender Ayvat, Mehmet Kılınç, Nevin Kırdar.

Amaç

Yaşlılar için Fiziksel Aktivite Değerlendirme Ölçeği'nin temel amacı, 65 yaş ve üzeri bireylerin son bir haftalık süreçte gerçekleştirdikleri fiziksel aktivite düzeyini, türünü, süresini ve sıklığını standardize edilmiş bir şekilde ölçmektir. Bu ölçek, yaşlı bireylerde fiziksel aktivite ile sağlık sonuçları (örneğin, düşme riski, kronik hastalık yönetimi, bilişsel düzey) arasındaki ilişkileri araştırmada kilit rol oynar.

Ölçek, yaşlı popülasyonun benzersiz aktivite yelpazesini (yürüyüş, bahçecilik, ev içi ve hafif sporlar) kapsayacak şekilde tasarlanmıştır. Bu sayede, genç popülasyon için geliştirilen ve genellikle sadece yoğun spor aktivitelerine odaklanan diğer aktivite ölçeklerinin eksikliklerini gidermektedir. Türk kültürüne uyarlanması, yerel yaşam tarzı ve yaşlılık dönemindeki yaygın aktivitelerin doğru bir şekilde değerlendirilmesini sağlamıştır.

Yapı

Yaşlılar için Fiziksel Aktivite Değerlendirme Ölçeği (PASE), fiziksel aktiviteyi çok boyutlu bir yapı olarak ele alır. Ölçek, genellikle üç ana kategoriye ayrılan aktiviteleri puanlar: **Boş Zaman Aktiviteleri** (yürüyüş, egzersiz, spor), **Ev İçi ve Bahçecilik Aktiviteleri** (temizlik, tamirat, bahçe

işleri) ve ?? veya **Gönüllülük Aktiviteleri** (mesleki veya gönüllü çalışmalar). Bireyin bu alanlardaki aktivite süresi ve yoğunluğu, aşağıdaki puanlama sistemi kullanılarak tek bir toplam skor halinde ifade edilir.

Elde edilen toplam PASE skoru, bireyin enerji harcamasıyla yüksek korelasyon göstererek, genel fiziksel aktivite seviyesinin güvenilir bir göstergesi olarak kabul edilir. Bu psikometrik yapı, yaşlıların fizyolojik ve psikolojik sağlığını değerlendirmede temel bir gösterge sağlar.

Geçerlik

Türkçe PASE uyarlaması, Ayvat ve arkadaşları (2017) tarafından kapsamlı geçerlik çalışmaları ile desteklenmiştir. Çalışmada, ölçeğin yapı geçerliği ve kültürel geçerliği incelenmiştir. Yapı geçerliği için korelasyon analizleri kullanılmış, PASE skorlarının beklenen diğer kriterlerle (örneğin, fiziksel fonksiyon testleri veya diğer aktivite ölçümleri) anlamlı ilişkiler gösterdiği tespit edilmiştir.

Ayrıca, ölçeğin kültürel adaptasyonu sürecinde uzman görüşleri alınmış ve dilsel eşdeğerlik sağlanmıştır. Bu süreç, maddelerin anlamının ve ilgili yaşam tarzı aktivitelerinin Türk yaşlı popülasyonu için uygun ve anlaşılır olması garanti altına alınmıştır. Uyarlama çalışmasının sonuçları, Türkçe PASE'nin orijinal ölçekteki yapıyı koruduğunu ve Türk kültüründe geçerli bir ölçüm aracı olduğunu kanıtlamıştır.

Güvenirlik

Ayvat, Kılınç ve Kırdar (2017) tarafından yürütülen adaptasyon çalışması, ölçeğin güvenirlik düzeyini değerlendirmiştir. Güvenirlik analizleri genellikle iç tutarlılık (Cronbach Alfa katsayısı) ve test-tekrar test güvenilirliği yöntemlerini içerir. İç tutarlılık katsayısının yüksek olması, ölçek maddelerinin aynı yapıyı (fiziksel aktivite) tutarlı bir şekilde ölçtüğünü göstermiştir.

Test-tekrar test güvenilirliği ise, aynı bireylere farklı zamanlarda uygulanan ölçek sonuçlarının kararlılığını değerlendirir. Yüksek korelasyon katsayıları, PASE'nin zaman içinde stabil ölçümler sağladığını ve tesadüfi hatalardan etkilenme olasılığının düşük olduğunu doğrulamıştır. Bu bulgular, ölçeğin klinik ve araştırma ortamlarında güvenilir bir şekilde kullanılabileceğini işaret etmektedir.

Faktör Analizi

Orijinal PASE ölçeği, genellikle tek bir toplam skor üretmek üzere tasarlanmış olsa da, kültürel uyarlama çalışmaları arasında faktör yapısının incelenmesi zorunludur. Ayvat ve arkadaşlarının çalışmasında, ölçeğin Türk popülasyonundaki iç yapıyı doğrulamak amacıyla faktör analizleri (muhtemelen Açıklayıcı Faktör Analizi veya Doğrulayıcı Faktör Analizi) gerçekleştirilmiştir.

Bu analizler, ölçek maddelerinin teorik olarak beklendiği gibi belirli aktivite alanları altında gruplanıp gruplanmadığını kontrol etmiştir. Faktör yapısının orijinal PASE ile uyumlu olması, çeviri ve kültürel adaptasyon sürecinin başarılı olduğunu ve ölçeğin yapısal geçerlik kanıtlarına sahip olduğunu destekler.

Araç

Test Türü: Uyarlama (Adaptation) / Öz Bildirim Ölçeği

Format: Sorular, katılımcının son yedi gün içindeki aktivite şekli ve süresi hakkında bilgi toplamaya yöneliktir. Puanlama, aktivitenin türüne ve yoğunluğuna göre ayrılandırılır.

Mevcut Diller: Türkçe (Uyarlama), İngilizce (Orijinal)

Popülasyon Grubu: Geriatrik Popülasyon

Yaş Grubu: 65 yaş ve üzeri yetişkinler

Popülasyon Detayları: Türkiye'de yaşayan, ayakta tedavi gören veya topluluk içinde yaşayan yaşlı bireyler. Ölçek, bilişsel olarak yeterli düzeyde olan ve kendi aktivite düzeylerini hatırlayabilen bireyler için uygundur.

Test Metodolojisi: Uygulama, yüz yüze görüşme veya öz bildirim şeklinde yapılabilir. Toplam skor, her bir aktivite kategorisinden elde edilen puanların toplanmasıyla hesaplanır.

Anahtar Kelimeler

Geriatri, Fiziksel Sağlık, Aktivite Ölçümü, Yaşlılık, Güvenirlilik, Yaşam Kalitesi.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlaması: Veri kaynağında belirtilmemiştir.

Başlık E-posta Adresleri: ender.ayvat@gmail.com (Sorumlu Yazar)

İletişim Adresi: Sorumlu yazar Ender Ayvat ile ilgili kurum üzerinden iletişime geçilebilir.

İzinler, Ücret ve Test Yılı

İzinler ve Ücret: Ölçeğin kullanımı için orijinal geliştiricilerin ve uyarlamayı yapan yazarların izinleri gerekebilir. Ticari olmayan akademik kullanımlar için genellikle izin süreçleri mevcuttur.

Ücret bilgisi, kaynak makalede belirtilmemiştir.

Uyarlama Yılı: 2017 (Türkçe Versiyon)

Orijinal Geliştirme Yılı: Orijinal PASE ölçeği 1990'ların ortalarında geliştirilmiştir.

PDF Erişimi: Ölçeğin Türkçe uyarlama versiyonunun PDF dosyasına erişim mevcuttur. Orijinal PDF'yi bağlantıdan indirilebilir: [physical-activity-scale-for-the-elderly-pase-toad.pdf](https://www.researchgate.net/publication/338888888_physical-activity-scale-for-the-elderly-pase-toad.pdf)

Referanslar

Ayvat, E., Kılınç, M., & Kırda, N. (2017). The Turkish version of the Physical Activity Scale for the Elderly (PASE): its cultural adaptation, validation, and reliability. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 47, 908-915. doi:10.3906/sag-1605-7

Araştırma makalesinin ulakbim bağlantısı: uvt.ulakbim.gov.tr

Yaşlılar için Fiziksel Aktivite Değerlendirme Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmalı ve hiçbir şekilde değiştirilmemelidir. Ölçek maddeleri, sağlanan kaynak içerikte yer almamaktadır. Ölçek maddelerinin tamamına erişim için yukarıdaki referans makaleye başvurulması önerilir.

Maddeler, son bir hafta içinde yapılan yürüyüş, hafif spor, ağırlık ev işleri ve bahçecilik gibi çeşitli fiziksel aktivite türlerinin süresini ve sıklığını sorgulamaktadır.