

# Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği'nin (KFAÖDÖ) Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması\*

## A Validity and Reliability Study of the Turkish Version of the Women's Physical Activity Self-Worth Inventory (WPASWI)

id SALİHA YURTÇİÇEK\*

id NURAN KÖMÜRCÜ\*\*

- \* Bu çalışma, Prof. Dr. Nuran Kömürcü'nün danışmanlığında Saliha Yurtççek tarafından Marmara Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde 2014 yılında sunulan yüksek lisans tez çalışmasından üretilmiştir. 16-19 Nisan 2015 tarihleri arasında yapılan "Kadın Sağlığı 2015, 23. Kongresi"nde (Women's Health 2015 The 23. Annual Congress) poster bildiri olarak sunulmuştur.

Cite this article as: Yurtççek S, Kömürcü N. Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği'nin (KFAÖDÖ) Türkçe Formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. HEAD. 2019;16(3):205-209.

**Etik Komite Onayı:** Bu çalışma için etik komite onayı, Marmara Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan alınmıştır (26.11.2013, No: 9).

**Bilgilendirilmiş Onam:** Çalışmaya katılan kadınlardan bilgilendirilmiş yazılı onam alınmıştır.

**Hakem Değerlendirmesi:** Dış bağımsız.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

**Finansal Destek:** Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

© Telif Hakkı 2019 Koç Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Semahat Arsel Hemşirelik Eğitim ve Araştırma Merkezi (SANERC), Logos Tıp Yayıncılık tarafından yayınlanmaktadır.

© Copyright 2019 by Koç University School of Nursing Semahat Arsel Nursing Education and Research Center (SANERC), This Journal published by Logos Medical Publishing.

**Ethics Committee Approval:** Ethics committee approval was received for this study from the Marmara University Committee of Non-Interventional Clinical Research Ethics (26.11.2013, No:9).

**Informed Consent:** Written informed consent was obtained from women who participated in this study.

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Conflict of Interest:** No conflict of interest was declared by the authors.

**Financial Disclosure:** The authors declared that this study has received no financial support.

### ÖZ

**Amaç:** Bu metodolojik araştırmanın amacı, Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği'nin (KFAÖDÖ) Türkçeye uyarlanmasıdır.

**Yöntem:** Bu amaç doğrultusunda 370 kadın ile çalışma yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun dil geçerliği geri-çeviri ve çeviri yöntemi ile yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği ve güvenirlik analizi dil geçerliği sağlandıktan sonra incelenmiştir.

**Bulgular:** İlk olarak "Açımlayıcı Faktör Analizi" ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla yapılmış ve "KMO .90 ve Bartlett testi ( $p < .001$ )" olarak bulunmuştur. Ayrıca toplam varyansın %42.55'sini açıklayan üç faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Açımlayıcı Faktör Analizinden elde edilen madde-faktör yapısının doğrulayıcı faktör analizi ile model uyumu değerlendirilmiştir. Buna göre "Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği"nin üç faktörlü yapısının doğrulandığı saptanmıştır. ( $\chi^2=1120.53$ ,  $sd=595$ ,  $p=.00$ ,  $\chi^2/sd=1.88$ ). "Doğrulayıcı Faktör Analizi uyum indeksleri"ne bakıldığında "RMSEA=.049, RMR=.042, CFI=.90, IFI=.90, AGFI=.83, GFI=.86" olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe versiyonunun güvenirliliğini değerlendirmek amacıyla iç tutarlık katsayısı, Split half güvenirlilik katsayısı incelenmiştir. Cronbach alfa (.91) ve split half (.74) değeri .70'in üzerindedir. Bu da ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir. "Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa değerleri" .80 - .89 arasında bulunmuştur.

**Sonuç:** KFAÖDÖ'nün Türkçe formunun "fiziksel aktivite (FA) ile ilişkili öz-değerin (ÖD)", fiziksel olmayan taraflarını değerlendirmek için güvenilir ve geçerli bir araç olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Fiziksel aktivite; geçerlik; güvenirlik; kadın; ölçek.

### ABSTRACT

**Aim:** The aim of this methodological research was to adapt the Women's Physical Activity Self-Worth Inventory (WPASWI) into Turkish.

**Methods:** The research was conducted on 370 women. The back-translation technique was used for language validity. After validating the language, the validity and reliability of the scale was analyzed.

**Results:** Explanatory Factor Analysis was performed first to determine the validity of the scale, and the Kaiser-Meyer-Olkin test was found to be .90 and Bartlett's test was  $p < .001$ . In addition, a three factor structure was obtained that describes 42.55% of the total variance. Based on this, the three-factor structure of the WPASWI was validated. ( $\chi^2=1120.53$ ,  $sd=595$ ,  $p=.00$ ,  $\chi^2 /sd=1.88$ ). When looking the fit indices of the Confirmatory Factor Analysis, RMSEA=.049, RMR=.042, CFI=.90, IFI=.90, AGFI=.83, and GFI=.86 were found. In order to evaluate the reliability of the Turkish version of the scale, the internal consistency coefficient and split half reliability coefficient were examined. Cronbach's alpha (.91) and split half value (.74) is over .70. This shows that the scale is reliable. Cronbach's alpha values of the subscales were between .80 and .89.

**Conclusion:** The Turkish version of the WPASWI was found to be a valid and reliable tool for assessing non-physical aspects of physical activity-related (PA) self-worth (SW).

**Keywords:** Physical activity; validity; reliability; inventory.

\* S Yurtççek, Arş. Gör.  
Muş Alparslan Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, Muş  
Yazışma Adresi / Address for Correspondence:  
Saliha Yurtççek, Arş. Gör., Muş Alparslan Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, Hemşirelik Bölümü  
Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Muş  
Tel: 0 436 249 49 49-5012 Faks: 0 436 249 10 22  
e-posta: s.yurtcicek@alparslan.edu.tr

\*\* N Kömürcü, Prof. Dr.  
İstanbul Aydın Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İstanbul  
e-posta: nurankomurcu@aydin.edu.tr

**D**ünya Sağlık Örgütü'ne göre fiziksel aktivitenin (FA) tanımı iskelet kasları tarafından üretilen enerji harcanmasını gerektiren herhangi bir vücut hareketidir. Yürüyüş, bisiklete binme gibi düzenli orta yoğunlukta fiziksel aktivitenin, kalp-damar hastalıkları riskini azaltma yönünde sağlığa ciddi yararları vardır. Örneğin, diyabet, kalp-damar hastalıkları ve depresyon meme ve kolon kanseri riskini azaltabilir. Yeterli oranda fiziksel aktivite aynı zamanda kilo kontrolüne katkı sağlar ve omur veya kalça kırığı riskini azaltır.<sup>(1)</sup> Obezite prevalansı fiziksel aktivite yetersizliği ile ilişkilidir ve bu prevalansın Türkiye'de 20 yaşından 45 yaşına kadar arttığı ve 65 yaşından itibaren belirgin olarak azaldığı belirtilmiştir. Yaş gruplarındaki değişimler kadınlar ve erkeklerde birbirine benzerdir.<sup>(2)</sup> Bununla birlikte, obeziteyi ciddi bir sağlık sorunu olarak kabul eden T.C. Sağlık Bakanlığı bu sorunun önüne geçmek için çalışmalar başlatmıştır.<sup>(3)</sup> Obezite Amerika Birleşik Devletleri (ABD)'nde epidemiktir. Amerikalıların %74'ünün fazla kilolu olduğu ve %33.8'inin obez kabul edildiği ve belirtilmiştir.<sup>(4)</sup> ABD'deki kadınların %15'inden daha azının fiziksel aktivite önerilerine uyduğu ve son yıllarda bu durumda herhangi bir değişim olmadığı bildirilmiştir.<sup>(5)</sup> Bunun yanında, Türkiye'de gerçekleştirilen iki çalışmada, erkeklerde fiziksel aktivite oranının kadınlara göre daha fazla olduğu görülmüştür.<sup>(3,6)</sup>

Kadınlarda fiziksel aktivitenin artmasını özendirme davranışsal ve psikolojik stratejiler, yararlı olmuştur ve fiziksel aktivite katılımı ve öz-değer arasındaki bağlantıyı özellikle kadınlarda onaylayan ciddi miktarda kanıt bulunmaktadır.<sup>(7-12)</sup> Bu çalışmada, öz-değer duygusu "self-worth" un Türkçe karşılığı olarak kullanılmıştır ve kişinin kendini reel olarak ölçmesi, tanınması ve kendi güç ve yeteneklerini aynı şekilde kabul edip özümsemesi sonucunda öz sevgi, öz saygı ve öz güven hislerini anlatır. Bireyin öz değer duygusunun seviyesi tüm yaşamını etkileyen önemli bir faktördür.<sup>(13,14)</sup> Öz-değerin fiziksel, duygusal, sosyal ve akademik/bilgi alanlarına bölünen kişilik algısının yapısını yansıttığı öne sürülmektedir.<sup>(5)</sup>

Özellikle kadınlarda fiziksel aktivite katılımı, bilgi, sosyal ve duygusal yönlerdeki kişilik algılarını da kapsayan büyük bir benlik algısı yelpazesini etkilemektedir.<sup>(5)</sup> Fiziksel olmayan boyutlardaki kişilik algılarının fiziksel aktiviteyi kadınlarda etkileme şekillerine özgü pozitif sonuçlar ortaya çıkmıştır fakat öz-değer alanlarının fiziksel olmayan yönlerini kolektif olarak belirleyecek ve ölçecek ve yetişkin kadınlar için bu bölümlere ait alt-boyut puanlaması oluşturacak bir araç görülmemiştir. Bu yüzden cinsiyete has fiziksel olmayan bu yönleri ölçebilmenin kadınlarda FA katılımını istenen seviyelere çekecek faktörlerin anlaşılmasına katkı sağlayacağı inancıyla "KFAÖDÖ" geliştirilmiştir.<sup>(5)</sup> Belirtilen ölçek fiziksel aktivite ile bağlantılı öz-değerin fiziksel olmayan yönlerini "bilgi, duygu ve sosyal ilişkiler" değerlendiren bir araçtır.

## Amaç

Bu çalışma, Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği'nin (KFAÖDÖ) Türkçe Geçerlilik ve Güvenirliğini belirlemek

amacıyla yapılmıştır.

## Yöntem

**Araştırmanın Amacı ve Tipi:** Araştırma, Huberty ve ark. tarafından (2013) ABD'de geliştirilmiş olan Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenirliğini belirlemek amacı ile yürütülmüş metodolojik bir çalışmadır.

**Araştırmanın Evreni ve Örneklemi:** Araştırma, İstanbul'da Anadolu yakasındaki bir kadın ve çocuk hastalıkları eğitim ve araştırma hastanesinin polikliniklerine Şubat-Mayıs 2014 tarihleri arasında başvuran 370 kadın ile yapılmıştır. Faktör analizi yapabilmek için geçerlilik ve güvenirlik çalışmalarında, ölçekteki madde sayısının en az 5-10 katı örneklem olmalıdır.<sup>(15)</sup> Buna göre araştırmanın örneklem grubu, değerlendirilecek olan her bir maddenin 10 katı alınarak hesaplanmıştır.

**Araştırma Etiği:** Orijinal ölçeğin, Türkiye'de kullanmak amacıyla geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapabilmek için öncelikle Jenifer Huberty'den e-posta yolu ile izin, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nden Etik Kurul onayı, İstanbul Kuzey Anadolu Kamu Hastaneler Birliği Genel Sekreterliği'nden çalışma onayı alınmıştır. Katılımcılardan yazılı ve sözlü onam alınmıştır.

## Veri Toplama Araçları

**Kişisel Bilgi Formu:** Kişisel Bilgi Formu, kadınların bireysel özellikleri (yaş, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu, boyu, kilosu) ve diğer özelliklerini (kronik hastalık durumu) sorgulayan sorular bulunmaktadır.

**Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği:** Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği (KFAÖDÖ) Huberty J. ve ark. tarafından 2013 yılında geliştirilmiş (Women's Physical Activity Self-Worth Inventory), 37 maddelik çok boyutlu bir ölçektir. KFAÖDÖ kadınlarda fiziksel aktivite ile ilişkili öz-değerin fiziksel olmayan yönlerini değerlendiren 37 maddelik Likert tipi (*Kesinlikle katılmıyorum '1', Katılmıyorum '2', Katılıyorum '3', Kesinlikle katılıyorum '4'*) bir ölçektir. Orijinal ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alpha değerleri; Bilgi 0.90, Duygu 0.87, Sosyal 0.72 şeklindedir. Ölçekten alınan toplam puan 37-148 arasında değişmektedir. Puan arttıkça öz-değer duygusu artmaktadır.

## Verilerin Toplanması ve Değerlendirmesi

İlk aşamada, ölçeğin İngilizceyi iyi bilen dil uzmanları tarafından Türkçeye çevrilmiş ve daha sonra ölçek yine İngilizce ve Türkçeyi iyi bilen uzmanlar tarafından İngilizceye geri çevrilmiştir. İngilizce ve Türkçe formlar arasındaki uyumluluk incelenmiştir. Daha sonra gerekli düzeltmeler yapılmış ve kapsam geçerliği (dil uygunluğu) değerlendirilmesi açısından beş uzmanın görüşüne başvurulmuştur. Buna göre Kendall's W iyi uyum analizi yapılmıştır ve uzmanlar arası uyumun olduğu görülmüştür (Kendall's W: .219, sd:36 p: .321). Uzman önerileri doğrultusunda oluşturulan ölçeğin anlaşılabilirliğini

saptamak amacıyla araştırma kriterlerine uygun olan 30 kadın ile ön uygulama yapılmıştır. Ön uygulamadan sonra gerekli düzeltmeler yapılarak, veri toplama formunun son durumu oluşturulmuş ve uygulanmıştır. Çalışmanın açıklanmasından sonra anket formları araştırmacı tarafından yüz yüze görüşme yöntemi ile doldurulmuş ve soruların yanıtlanması ortalama 15 dk. sürmüştür. Ölçeğin yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi ve açımlayıcı faktör analizi değerlendirilmiştir. Geçerlik çalışmasından sonra ölçeğin güvenirlilik analizi için Cronbach alfa ve iki yarı (Split half) değerleri incelenmiştir.

## Bulgular ve Tartışma

Araştırma kapsamına alınan kadınların beden kitle indeksinin  $24.77 \pm 4.83$ , yaş ortalamasının  $34.08 \pm 9.69$  olduğu görülmüştür. Kadınlar çoğunlukla evlidir (%64.9), çalışmamaktadır (%67.2) ve ilk/orta/ilköğretim mezunudur (%47.3). Katılımcıların %90.8'inin kronik hastalığının olmadığı saptanmıştır.

### Kapsam Geçerliği (Dil Uygunluğu)

Beş uzmandan Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği'nin ölçekte bulunan maddeleri 1 ile 4 arasında değerlendirerek önerilerini ifade etmeleri istenmiştir. Uzmanlar arasındaki görüş farklılıkları uzmanların yaptıkları değerlendirmelerden sonra Kendall Uyuşum Katsayısı ile değerlendirilmiştir. Kendall W uyum katsayısı Testi çok sayıda hakemin vermiş olduğu puanlar arasındaki uyum derecesini belirler.<sup>(16)</sup> "Kendall W Testi sonucunda uzmanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (Kendall's W = .219, ss = 36, p = 0.321)". Bu sonuçlar uzmanlar arasında görüş farklılığı olmadığına işaret etmektedir.

### Yapı Geçerliği

Gruplandırılmış temel faktörler içerisinde gözlemlenen çok sayıda değişken sayısını azaltmak için faktör analizi yapılır. Değişkenler arasındaki ilişkinin ölçülmesi sonucunda tanımlanan faktörler, aynı niteliği ölçen değişken setinden oluşur. Bu değişkenler birbiri ile ilişkilidir. Başka bir söylemle faktör analizi, "Değişkenler arasındaki korelasyonun bir konuda deneklerin verdiği yanıtlara göre değerlendirilerek, aynı boyutu ölçen ve birbiri ile bağlantılı olan değişkenlerin gruplandırılması sonucunda faktör sağlama işlemidir."<sup>(17)</sup> Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği'nin orijinal formunda açıklanan yapıyı doğrulamak ve ölçeğin yapısını ortaya çıkarmak amacı ile doğrulayıcı ve açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır.

### Açımlayıcı Faktör Analizi

Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği'nin faktör yapısını belirlemek için "Açımlayıcı Faktör Analizi" yapılmıştır. Verilerin faktör analizine uygunluğunu değerlendirmek için "KMO ve Bartlett testleri" yapılmıştır. KMO değeri "0.50 değerinin altında ise kabul edilemez, .50 zayıf, .60 orta, .70 iyi, .80 çok iyi, .90 kusursuz" olarak belirtilir. Verilerin faktör analizi için uygun olmasının bir göstergesi de KMO'nun .60'ın üzerinde olmasıdır.<sup>(15,18)</sup> Kadın

Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği için yapılan "açımlayıcı faktör analizi" sonucunda "KMO .90 değeri ( $p < .001$ )" olarak bulunmuştur. Bu da örneklemin faktör analizi için yeterli ve uygun olduğuna, ölçüm sonuçlarının örneklem büyüklüğünden etkilenmediğine işaret etmektedir. Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği özgün formuna benzer olarak üç boyutlu bir yapı göstermektedir. Bununla birlikte, AFA sonucunda elde edilen üç faktörlü yapı toplam varyansın % 42.55'ini açıklamaktadır. Bu faktörler orijinal formdaki söylemlerle uyumludur. Bu faktörlerin birincisi toplam 16 maddeden (1-16. soru) oluşan bilgi alt boyutu, 13 maddeden (17-29. soru) oluşan duyu alt boyutu ve 8 maddeden (30-37. soru) oluşan sosyal ilişkiler alt boyutudur.

### Doğrulayıcı Faktör Analizi

Doğrulayıcı faktör analizi ölçeğin orijinal formunun faktör yapısının Türk örnekleme doğrulanıp doğrulanmayacağını değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.

Bir ölçüm aracının doğrulayıcı faktör analiziyle değerlendiren birçok uyum değeri literatürde yer almaktadır. Bu uyum değerlerinden en sık kullanılanlar şunlardır: "ki-kare, sınınan modelin Karşılaştırmalı Uyum İndeksi CFI, modelin açıklanan kovaryans ile gözlenen kovaryansları arasındaki farkların ortalamasını veren "Standardize Edilmiş Hataların Ortalama Karekökü SRMR", "Yaklaşık Hataların Ortalama Kare Kökü RMSEA", "Normal-leştirilmemiş Uyum İndeksi NNFI". Bu uyum değerlerinden "GFI, CFI ve AGFI değerlerinin .90'ın üzerinde olması, RMSEA ve RMR değerlerinin .08'den küçük olması kabul edilebilir değerler" olarak belirtilir.<sup>(19,20)</sup> Yapılan analiz sonucunda uyum değerleri, "ki-kare ( $\chi^2$ )=1120.53, sd=595, p=.00,  $\chi^2$ /sd=1.88; RMSEA=.049, RMR=.042, CFI=.90, IFI=.90, AGFI=.83, GFI=.86" olarak bulunmuştur. Ölçülen " $\chi^2$ /df oranının 5'ten küçük çıkması, GFI, AGFI ve CFI değerlerinin .90'dan yüksek olması, RMSEA ve RMR değerlerinin .08'den küçük olması" kabul edilebilir değerlerdir. (19) Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği'nin CFI, RMSEA ve RMR değerleri ölçeğin modele veri uyumunun olduğunu göstermektedir. Bu da ölçeğin Türkçe formun faktör yapısının orijinal faktör yapısıyla uyum gösterdiğine işaret etmektedir. Bulgular Tablo 1'de görülmektedir.

**Tablo 1.** Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi Model Uyum İndisleri

İndisler	
$\chi^2$ (ki-kare)	1120.53
Sd	595
P	.000
RMSEA	.049
CFI	.90
GFI	.86
AGFI	.83
RMR	.042

Tablo 2. Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği'nin Faktör Yükleri

Alt boyut ve maddeler		Faktör Yükleri
Bilgi	1. Kendim için bir fiziksel aktivite programını nasıl planlayacağımı bilmek benim için önemlidir.	.49
	2. Fiziksel aktivite ve egzersiz hakkında bilgi edinmeyi severim.	.49
	3. Fiziksel aktivite ve egzersizin yararlarını bilmek kendimi daha iyi hissettirir.	.57
	4. Kendim için fiziksel aktivite programları geliştirmeye konusunda iyiyimdir.	.45
	5. Fiziksel aktivite ve egzersiz konusunu çabuk öğrenirim.	.53
	6. Fiziksel aktivite ve aktif olma konusundaki bilgim kendime olan hislerimi etkiler.	.56
	7. Fiziksel aktivite hakkında yaralanma riskimi azaltacak kadar bilgiye sahip olduğum zaman kendimi daha iyi hissederim.	.49
	8. Fiziksel aktivite sırasında hangi kas grubumu kullandığımı bilmek kendimi iyi hissettirir.	.51
	9. Fiziksel aktivite hakkındaki bilgim fiziksel aktiviteye katılmama yardım eder.	.52
	10. Egzersiz ekipmanını (aletlerini) uygun şekilde kullanmayı bilmek kendimi daha iyi hissettirir.	.62
	11. Aktif yaşam tarzını teşvik eden bir ortamı nasıl oluşturacağımı bilirim.	.53
	12. Fiziksel aktivite/egzersizle ilgili eğitimime önem veririm.	.63
	13. Fiziksel aktivite hakkındaki bilgim kendime olan hislerimi etkiler.	.66
	14. Kendim için fiziksel aktivite programı geliştirmeyi severim.	.66
	15. Egzersiz/fiziksel aktivite yapmayı düşünürken mutlu olurum.	.59
	16. Başkalarıyla fiziksel aktivite ve egzersiz konusunda rahatça konuşurum.	.59
Duygu	17. Fiziksel aktivite kendime karşı duygulanımı olumlu yönde etkiler.	.60
	18. Fiziksel aktivite yaptıktan sonra kendimi daha değerli hissederim.	.65
	19. Düzenli bir şekilde fiziksel olarak aktif olursam kendimi daha iyi hissederim.	.62
	20. Fiziksel aktiviteye zaman ayırmak benim için önemlidir.	.61
	21. Fiziksel aktivite için zaman ayırarak kendi gereksinimlerime öncelik verdiğimde mutlu olurum.	.58
	22. Fiziksel aktiviteyle ilgili hedeflerime ulaşmayı seviyorum.	.62
	23. Kendime bakmak için zaman ayırırsam daha iyi bir anne, eş, arkadaş ya da evlat olurum.	.54
	24. Fiziksel aktivite için aldığım destek kendime olan hislerimi olumlu yönde etkiler.	.67
	25. Fiziksel aktivite/egzersiz yapmam konusunda ne kadar çok kaynaktan destek	.63
	26. Daha çok aktif olmak için ihtiyacım olan kaynakları bulabildiğimde mutlu olurum.	.66
	27. Başkalarıyla fiziksel aktiviteyi konuşmayı/tartışmayı severim.	.54
	28. Fiziksel aktivite ile ilgili destekleyici bir çevre oluşturmak kendimi iyi hissetmeme yardım eder.	.65
	29. Fiziksel aktivite için plan yapmak kendimi iyi hissettirir.	.63
Sosyal ilişkiler	30. Kendimi iyi hissetmek için egzersiz yapma kararımı destekleyecek arkadaşlara gereksinim duyarım.	.52
	31. Kendimi iyi hissetmek için egzersiz yapma kararımı ailemin desteklemesine gereksinim duyarım.	.61
	32. Fiziksel olarak aktif olma gereksinimimi ailemin her zaman desteklememesi beni gerçekten üzer.	.65
	33. Egzersiz yaptığımda başkaları bana katılmak istemez.	.44
	34. Fiziksel aktivite programım için başkalarından yardım istemek zorunda kaldığım zaman kendimi gerçekten iyi hissetmem.	.49
	35. Egzersiz yapmak için ailemden uzakta vakit geçirdiğim zaman kendimi kötü hissederim.	.46
	36. Birlikte yürümek için birini bulamadığımda kendimi kötü hissederim.	.59
	37. Ailem ve arkadaşlarımla egzersiz yapma konusundaki kararlılığımı anlarsaydı kendimi daha iyi hissederdim.	.66

Aynı zamanda Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği'nin faktör yükleri incelenmiştir. İstenen durum faktör yüklerinin 0.30'un üzerinde olmasıdır. .71 ve üzerinin kusursuz, .63'ün çok iyi, .55'in iyi, .45'in güzel ya da kabul edilebilir ve .32'nin zayıf olduğu belirtilmiştir.<sup>(19)</sup> KFAÖDÖ'nün faktör yükleri. 44 ile .66 arasında değişmektedir. Buna göre tüm maddelerin ölçüm özelliğinin iyi olduğu söylenebilir. Bulgular Tablo 2'de verilmiştir.

### Ölçeğin Güvenirliği

Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı ölçeğin iç tutarlılığını değerlendirmek amacıyla hesaplanmıştır. Ölçeğin tamamı için Cronbach Alfa katsayısı .91, bilgi alt boyutu için .88, duygu alt

boyutu için .89 sosyal ilişkiler alt boyutu için .80 olarak bulunmuştur. Yeterli olabilecek alfa katsayısı, likert tipi bir ölçekte mümkün olduğunca 1'e yakın olması gerektiği, ".80-.90 arasında olmasının iyi .90 üzerinde olması ise kusursuz" olarak değerlendirildiği belirtilmiştir.<sup>(15,16)</sup> Buna göre ölçekteki maddelerin birbiri tutarlılığının iyi olduğu söylenebilir. Aynı zamanda ölçeğin Split half güvenirlilik katsayısı değerlendirilmiştir. Ölçeğin iki yarıya bölünmesi ile elde edilen bu değer .70'in üzerinde olması istenir.<sup>(15,16)</sup> Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği'nin Split half değeri .74 olarak bulunmuş olup, ölçeğin güvenirliliğini göstermektedir.

Ayrıca ölçeğin madde toplam korelasyonu incelenmiştir. Bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3.** KFAÖDÖ Ölçeği'nin Madde Toplam Korelasyonunun Dağılımı

Ölçek Maddeleri	Madde Toplam Puan Korelasyonu
M1	0.48
M2	0.49
M3	0.53
M4	0.36
M5	0.39
M6	0.48
M7	0.40
M8	0.47
M9	0.50
M10	0.55
M11	0.44
M12	0.55
M13	0.59
M14	0.57
M15	0.51
M16	0.53
M17	0.56
M18	0.58
M19	0.55
M20	0.53
M21	0.50
M22	0.54
M23	0.46
M24	0.59
M25	0.58
M26	0.60
M27	0.55
M28	0.60
M29	0.56
M30	0.42
M31	0.43
M32	0.35
M33	0.32
M34	0.31
M35	0.33
M36	0.34
M37	0.30

Tablo 3'te ölçeğin madde toplam korelasyonları incelendiğinde, en yüksek korelasyona sahip olan maddenin 26. madde olduğu saptanmıştır ( $r=0.60$ ).

## Sonuç

Fiziksel aktivite ile ilgili öz-değerin fiziksel olmayan taraflarını kadınlarda değerlendirmek için "Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği'nin Türkçe formunun" geçerli ve güvenilir bir araç olduğu belirlenmiştir. Geçerlilik ve güvenilirliği ispatlanmış olan "Kadın Fiziksel Aktivite Öz-Değer Ölçeği'nin (KFAÖDÖ)" kullanılması ile kadınlarda fiziksel aktiviteye katılımında optimum gelişmeleri kazanmak üzere fiziksel aktivitenin artırılması amacıyla hangi alanların hedefleneceğini belirlemek için araştırmacılar tarafından kullanılması önerilir.

## KAYNAKLAR

1. WHO. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. 2018. Available from: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>
2. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2010-2014). Ankara: 2011.
3. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması. Ankara: Anıl Matbaa; 2013.
4. Peterson AJ, Ward-Smith P. Physical activity program for obese women. *Holistic Nurse Practice Journal*. 2012;26(3):120-8.
5. Huberty J, Vener J, Gao Y, Matthews LJ, Ransdell L, Elavsky S. Developing an Instrument to measure physical activity related self-worth in women: Rasch analysis of the women's physical activity self-worth inventory (WPASWI). *Psychology of Sport and Exercise*. 2013;111-21.
6. Genç A, Şener Ü, Karabacak H, Üçök K. Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*. 2011;12(3):145-50. Available from: <https://dergipark.org.tr/download/article-file/161328>
7. Elavsky S. Physical activity, menopause, and quality of life: The role of affect and self-worth across time. *Menopause*. 2009;16(2):265-71. doi: 10.1097/gme.0b013e31818c0284.
8. Gothe NP, Mullen SP, Wojcicki TR, et al. Trajectories of change in self-esteem in older adults: Exercise inter-vention effects. *Journal of Behavioral Medicine*. 2011;34(4):298-306. doi: 10.1007/s10865-010-9312-6.
9. Huberty JL, Vener J, Sidman C, et al. Women bound to be active: A pilot study to explore the feasibility of an intervention to increase physical activity and self-worth in women. *Women & Health*. 2008;48(1):83-101. doi: 10.1080/03630240802132120.
10. McAuley E, Blissmer B, Katula J, Duncan TE, Mihalko SL. Physical activity, self-esteem, and self-efficacy relationships in older adults: A randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine: A Publication of the Society of Behavioral Medicine*. 2000;22(2):131-9. doi: 10.1007/BF02895777
11. McAuley E, Elavsky S, Motl RW, Konopack JF, Hu L, Marquez DX. Physical activity, self-efficacy, and self-esteem: Longitudinal relationships in older adults. *Journal of Gerontology*. 2005;60(5):268-75. doi: 10.1093/geronb/60.5.p268
12. McAuley E, Mihalko SL, Bane SM. Exercise and self-esteem in middle-aged adults: Multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. *Journal of Behavioral Medicine*. 1997;20(1):67-83.
13. Çuhadaroğlu F. Adölesanlarda öz değer duygusu ve çeşitli patolojik durumlarla ilişkisi. Available from: [http://www.dusunenadamdergisi.org/ing/DergiPdf/DUSUNEN\\_ADAM\\_DERGISI\\_7f2b88c632294e97a17c5e056ef7207f.pdf](http://www.dusunenadamdergisi.org/ing/DergiPdf/DUSUNEN_ADAM_DERGISI_7f2b88c632294e97a17c5e056ef7207f.pdf)
14. Gökalp Z. Lise öğrencilerinde anne ve baba ile ilişkilerin benlik saygısını yordama gücü ve bazı demografik değişkenlerle ilişkilerinin incelenmesi [master's thesis]. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2009.
15. Tavşancıl E. Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi. 4th ed. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım Limited Şirketi; 2010.
16. Şencan H. Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenilirlik ve geçerlik. 1st ed. Ankara: Seçkin Yayıncılık; 2005.
17. Ural A, Kılıç İ. Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi. Ankara: Detay Yayıncılık; 2005.
18. Büyüköztürk Ş. Testlerin geçerlilik ve güvenilirliğinde kullanılan bazı istatistikler. sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. 16th ed. Ankara: Pegem Akademi; 2012.
19. Çapık C. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında doğrulayıcı faktör analizinin kullanımı. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2014;17(3):196-205.
20. McDonald RP, Ho MR. Sex-role identification in neurosis: Psychoanalytic- developmental and role-the-ory predictions compared. *Psychological Methods*. 2002;7(1):64-82.