

Original Article / Orijinal Araştırma

Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği: Bir Ölçek Uyarlama Çalışması

Ünsal Altınışik¹, Murat Özmaden², Hasan Güler¹, Gökhan Dokuzoğlu⁴¹Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Aydın, Türkiye²Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Iğdır, Türkiye⁴Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara, Türkiye

Cite this article as: Altınışik, Ü., Özmaden, M., Güler, H., & Dokuzoğlu, G. (2025). Spor ve fiziksel aktiviteden kaçınma Ölçeği: bir Ölçek uyarlama Çalışması. *Research in Sports Science*, 2025, 15, 0021, doi: 10.5152/rss.2025.24021.

Bu konu hakkında neler biliniyor?

- Fiziksel aktivite ve spora katılımı etkileyen bireysel ve çevresel faktörler üzerine uzun süredir araştırmalar yapılmaktadır. Özellikle beden algısı, kilo odaklı önyargılar ve eleştirilme kaygısı, bireylerin bu tür faaliyetlerden kaçınmasında önemli psikososyal engeller olarak öne çıkmaktadır. Bu engellerin sağlıklı biçimde değerlendirilebilmesi için uygun ve güvenilir ölçeğe ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu çalışma bu konuya ne katıyor?

- Araştırmada, spor ve fiziksel aktiviteye yönelik kaçınma davranışlarını ölçen bir ölçeğin aracının Türkçe'ye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi ele alınmıştır. Dilsel ve kültürel uyarlama süreciyle birlikte psikometrik analizler, Türkiye'deki bireylerin bu alandaki psikososyal engellerini değerlendirmeye katkı sağlamaktadır. Elde edilen sonuçlar, hem araştırmalarda kullanılabilecek güvenilir bir araç sunmakta hem de fiziksel aktiviteyi destekleyici stratejiler için temel oluşturmaktadır.

Öz

Bu araştırmada; Bevan vd. (2022) tarafından geliştirilen Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeğinin İngilizceden Türkçe'ye uyarlama yapılması amaçlanmıştır. Ölçek uyarlama sürecinde araştırma grubunu 384 katılımcı oluşturmuştur. Katılımcıların 154' ü (%40.1) kadın, 230'u (%59.9) erkek bireylerden oluşmaktadır. Ölçeğin dil geçerliliğinin sağlanmasında ilgili ölçek öncelikle ölçeğin orijinal diline ve Türkçe'ye hâkim en az iki yabancı dil ve çeviri uzmanı tarafından Türkçeye çevrilmiştir. İkinci aşamada ölçekler arası kıyaslama yapılmış ve en uygun çeviri ve ortak noktalar göz önüne alınmıştır. Üçüncü aşamada ise oluşan form ile ölçeğe aracının orijinal formu karşılaştırılmıştır. Yabancı dil alanında deneyim sahibi olan iki uzman görüşleri alınmıştır. Son olarak dördüncü aşamada ise ölçeğin özgün ve Türkçe formu bir spor psikolojisi ve bir de psikolojik rehberlik alanında uzman öğretim elemanları tarafından değerlendirilmiş ve ölçeğin dil geçerliliğinin sağlandığına karar verilmiştir. Kapsam geçerliliğinin sağlanmasında uzman görüşleri, yapı geçerliğinde ise hem açılımlı hem de doğrulayıcı faktör analizi aracılığıyla sağlanmıştır. Yapılan geçerlik çalışmaları neticesinde ölçeğin tek faktörlü 9 maddeden oluştuğu ve varyansın % 63,43'ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Ölçeğe uygulanan Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) analizi sonucu uyum indisi hesaplamalarında RMSEA, AGFI ve χ^2 değerlerinin kabul edilebilir uyuma sahipken, GFI, CFI ve SRMR değerlerinin mükemmel aralıkta olduğu görülmüştür. Ölçeğe ait Cronbach alfa (α) değeri 0,92 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular neticesinde; Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçeğin bir ölçüm aracı olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, kaçınma, spor

Sports and Physical Activity Avoidance Scale: A Scale Adaptation Study

Abstract

This study aimed to adapt the Avoidance of Sports and Physical Activity Scale developed by Bevan et al. (2022) from English to Turkish. The research group consisted of 384 participants in the scale adaptation process. Around 154 (40.1%) of the participants were female and 230 (59.9%) were male. In order to ensure the language validity of the scale, the relevant scale was first translated into Turkish by at least two foreign language and translation experts who were fluent in both the original language of the scale and Turkish. In the second stage, a comparison was made between the scales, and the most appropriate translations and common points were taken into consideration. In the third stage, the resulting form was compared with the original form of the measurement tool. The opinions of two experts who are experienced in foreign languages were obtained. Finally, in the fourth stage, the original and Turkish forms of the scale were evaluated by one sports psychology expert and one psychological guidance expert faculty member, and it was concluded that the language validity of the scale was established. Expert opinions were provided in terms of content validity, and both exploratory and confirmatory factor analyses were used in terms of structural validity. As a result of the validity studies, it was determined that the scale consisted of 9 items with a single

*7. Uluslararası akademik spor araştırmaları kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Corresponding author: Ünsal Altınışik,

E-mail: unsalaltinisik@gmail.com

Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Geliş Tarihi / Received: July 22, 2024

Revizyon İstenen Tarih / Revision Requested: September 9, 2024

Son Revizyonun Geldiği Tarih / Last Revision Received: June 14, 2025

Kabul Tarihi / Accepted: July 28, 2025

Yayın Tarihi / Publication Date: October 23, 2025

factor and explained 63.43% of the variance. As a result of the confirmatory factor analysis applied to the scale, it was found that the RMSEA, AGFI, and χ^2 values had acceptable fit in the fit index calculations, while the GFI, CFI, and SRMR values were in the excellent range. The Cronbach alpha (α) value of the scale was found to be 0.92. Consequently, it was determined that the Avoidance of Sports and Physical Activity Scale is a valid and reliable measurement tool.

Keywords: Avoidance, physical activity, sports

Giriş

Dünya çapında spor ve fiziksel aktiviteye katılımın azalması ile hareketsiz yaşamın artması gibi durumlarendişe verici boyuttadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) son araştırma bulgularına göre, "dünya çapında 2,5 milyardan fazla insanın (18 yaş ve üzeri) aşırı kilolu olduğu ve bunların 890 milyondan fazlasının da obez olduğu" tespit edilmiştir (WHO, 2024). Aynı zamanda yetersiz fiziksel aktivite; kalp damar rahatsızlıkları, kronik solunum yolu hastalıkları ve bazı kanser türlerinin ortaya çıkması gibi risk faktörlerini de içerisinde barındırmaktadır (Jurdana, 2021: 7-17). Bunun yanında yetersiz fiziksel aktivite bireyin yaşam kalitesi ve refahını da olumsuz etkilemektedir (Marquez ve ark., 2020: 1098-1109).

Sağlık bir bütün olarak düşünüldüğünde insanların fiziksel ve psikolojik olarak daha iyi bir yaşam sürdürebilmeleri için fiziksel etkinliklerin önemi son zamanlarda yapılan çeşitli bilimsel çalışmalar ile daha çok anlaşılmıştır (Akt. Altınışık and Çelik, 2021). Literatürde fiziksel aktivite ve spora daha fazla katılımın önündeki engelleri belirlemeye yönelik araştırmalar öncelikle ekonomik ve çevresel faktörlere odaklansa da yeterli olamamış ve çevresel faktörlerin yanında damgalanma, fiziksel görünüm kaygısı gibi psikososyal faktörlerin de incelenmesi gerekliliğini ortaya koymuştur (Bevan ve ark., 2022: 16370; Somerset ve Hoare, 2018:1-19). Birçok araştırmada alay etme, olumsuz yorumlar gibi söylemler yüksek vücut ağırlığına sahip kişilerde egzersizden kaçınma davranışına neden olabileceğini ileri sürmektedir (Schvey ve ark., 2017:292). Kişinin vücut ağırlığıyla ilgili olumsuz yorumların oluşması ve bu olumsuz damgalamaların içselleştirilmesi sonucu bireyde vücut memnuniyetsizliği, kaygı, anksiyete, depresyon gibi olumsuz psikolojik sonuçlara yol açmaktadır. Bireyin fiziksel yapısıyla ilgili damgalanma ve olumsuz beden algısı gibi sebepler kişinin egzersiz yapma konusunda daha az motivasyona sahip olmasına ve egzersiz ve spordan kaçınma davranışında bulunmasına yol açmaktadır (Jackson ve Steptoe, 2017). Kadınların vücut şekli ve ağırlığı hakkındaki sosyokültürel mesajları içselleştirme olasılığı erkekler göre daha yüksek olduğu ve bu durumun kadınların kilo damgalanması ve fiziksel görünüm kaygısı oluşturabileceği, bunun sonucu olarak da fiziksel aktivite ve spordan uzaklaşmanın da kaçınılmaz olacağı ifade edilmiştir (Hallal ve ark., 2012:247-257).

İlgili literatür incelendiğinde spor ve fiziksel aktiviteden kaçınma ölçeğinin uyarlama araştırmalarının yer aldığı görülmektedir (Ruckwongpat ve ark., 2024; Saffari ve ark., 2023; Soracci ve ark., 2024). Literatürde spor ve fiziksel aktiviteye katılımı ilgili araştırmalar genellikle ekonomik ve çevresel faktörlere odaklansa da psikolojik faktörlerinde göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Ülkemizde ve dünyanın genelinde fiziksel aktivite katılım oranında azalma yaşanmaktadır. Türkçe adaptasyonunu yaptığımız araştırma ülkemizde fiziksel aktivite oranındaki düşüşü ortaya koyarak gerekli önlemlerin belirlenmesi açısından önemli arz etmektedir. Bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarını, algılarını ve kaçınma davranışlarının nedenlerini daha iyi anlamaya da yardımcı olacağı düşünülmektedir. Diğer bir ifadeyle ölçeğin Türkçeye uyarlanması, bilimsel literatüre katkı sağlaması, spor ve fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik daha bilinçli adımlar atılması, ülkemizde spor ve fiziksel aktiviteden kaçınmanın altında yatan

psikolojik faktörlerin ortaya çıkarılması noktasında literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir. Bu bilgilerden hareketle araştırmada spor ve fiziksel aktiviteden kaçınma ölçeğinin Türkçe psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu; Aydın ilinde yaşayan 18-65 yaş aralığındaki sedanter ve aktif sporcu olan 384 kişi oluşturmuştur. Araştırmada kolay ulaşılabilir örneklem yöntemi kullanılmıştır. Araştırmacı ilgili yöntemde, yakınında olan ve ulaşılması daha kolay olan bir durumu seçmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2014). Bu yöntem bilgilerin hızlıca toplanması sebebiyle tercih edilmektedir (Büyüköztürk ve ark., 2010).

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda; yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve spor yapma durumunu ölçmeye yönelik demografik sorular yer almaktadır.

Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği

Bevan ve ark. (2022) tarafından literatüre kazandırılan "Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği" 10 maddeli tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçek 5'li likert tipi derecelendirilmiştir. Ölçme aracından alınabilecek minimum puan 5 maksimum puan ise 50 şeklindedir. Ölçme aracına yönelik Cronbach alfa 0.96 olarak tespit edilmiştir (Bevan ve ark., 2022:16370). Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışmasını yaptığımız "Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği" yapılan analizler neticesinde 5'li likert tipi, tek boyut ve 9 maddelik geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu doğrulanmıştır. Araştırmamıza ait Cronbach alfa 0.92 olarak tespit edilmiştir.

Ölçek Uyarlama Süreci

Ölçek uyarlama çalışmasından önce alanyazın taraması gerçekleştirilmiştir. Literatürde "Spor ve Fiziksel Aktivite Ölçeği" olduğu tespit edilmiş fakat Türkiye'de spor ve fiziksel aktiviteden kaçınmayla ilgili bir ölçeğin eksikliği tespit edilmiş ve ölçeğin Türkçeye uyarlanmasına karar kılınmıştır. Uyarlama çalışmasının gerçekleştirilebilmesi için yazarlar ile elektronik posta vasıtasıyla iletişim kurulmuş ve ölçek uyarlanmasına yönelik izin alımı gerçekleştirilmiştir. Ölçeği Türkçeye çevirirken Brislin'in (1986) önerdiği çeviri-geri çeviri tekniği kullanılmıştır. Bu yöntemle göre ölçme aracının Türkçe uyarlanmasında "2 Türkçe ve Türk Dili uzmanı, 5 dil çevirmeni ve 2 spor bilimci" akademisyene ihtiyaç duyulmuştur. İlgili ölçek ilk aşamada Türk diline hakim 2 dil ve çeviri alanında eğitim almış uzman vasıtasıyla Türk diline çevirisi yapılmıştır. Bir diğer safhada ölçme araçlarına yönelik mukayese gerçekleştirilmiş ve ortak noktalara dikkat edilmiştir. Üçüncü aşamaya bakıldığında ise oluşturulan form ile ölçeğin orijinal formu karşılaştırılmış ve yabancı dil alanında tecrübeli 2 uzmanın görüşünden faydalanılmıştır. Son olarak dördüncü aşamaya bakıldığında; ölçme aracının Türk diline uyarlanmış hali bir spor psikoloğu ile psikolojik rehberlik alanında eğitim almış uzman tarafından incelenmiş ve ölçme aracının dil geçerliliğini sağladığı kanısına varılmıştır.

Verilerin Toplanması

Veriler Google form üzerinden toplanmış olup 450 katılımcıya ulaşılmıştır. 18 yaşından küçük ve aykırı uç değer gösteren 66 veri analizden çıkartılarak 384 anket formu değerlendirilmeye alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmanın istatistiksel değerlendirilme aşaması "SPSS 25" ve "AMOS 21" paket programlarından faydalanılarak gerçekleştirilmiştir. İlk olarak verilerin normallik varsayımlarını sağlayıp sağlamadığına bakılmıştır. Elde edilen verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal aralıklarda olduğu belirlenmiştir. Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeğinin faktör yapısı Açıklayıcı Faktör Analiziyle belirlenmiş ve yapının doğrulanması için DFA yapılmıştır. DFA modelinde uyum indeksi değerlerinde en çok tercih edilen " χ^2 , RMSEA, GFI, AGFI, CFI ve SRMR" değerleri dikkate alınmıştır. Ölçeğin güvenilirlik hesaplanmasında, Cronbach alfa analizi tercih edilmiş, madde ayırt ediciliği ise madde-toplam puan korelasyonu ile alt-üst %27'lik grupların madde toplam puan ortalamaları arasındaki farklılık incelemeye tabi tutulmuştur. Ayrıca betimleyici verilere ilişkin frekans, yüzde hesaplamaları yapılmıştır.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın etik iznine yönelik Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan Etik Kurul Onayı (Sayı: 31906847/050.04.04-08-470 Tarih: 31.08.2023) alınmıştır. Araştırma, Helsinki Bildirgesi'ne uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Türk kültürüne uyarlanan ölçme aracı için yazarlardan gerekli izin alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1'de katılımcıların çoğunu 41 yaş üstü bireyler oluşturmuştur ($n=96$; %25). Cinsiyet değişkeninde erkek katılımcılar ($n=230$; %59,9), medeni durum değişkeninde bekar katılımcılar ($n=205$; %53,4),

Tablo 1. Kişisel Bilgiler			
Değişkenler		f	%
Yaş	20 yaş ve altı	80	20,8
	21-25 yaş	62	16,1
	26-30 yaş	40	10,4
	31-35 yaş	43	11,2
	36-40 yaş	63	16,4
	41 yaş ve üstü	96	25
Cinsiyet	Kadın	154	40,1
	Erkek	230	59,9
Medeni Durum	Evli	179	46,6
	Bekar	205	53,4
Eğitim Durumu	Lise ve altı	70	18,2
	Lisans	219	57
	Lisansüstü	95	24,7
Spor Yapma Durumu	Evet	242	63
	Hayır	142	37
Toplam		384	100

eğitim durumunda lisans mezunları ($n=219$; %57), spor yapma durumunda ise spor yapan katılımcılar çoğunluğu oluşturmuştur ($n=242$; %63).

Tablo 2'ye göre çarpıklık basıklık değerlerine bakıldığında verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir.

Çalışmada ölçeğin AFA'ya uygun olup olmadığını belirlemek için "Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett küresellik testi" gerçekleştirilmiştir. Ölçeğe uygulanan AFA analizi sonucunda KMO'dan elde edilen değer 0,91, Bartlett küresellik (sphericity) testinden elde edilen sonuçların da fark yarattığı tespit edilmiştir ($\chi^2=136$; $p<,01$) (Tablo 3).

Ölçme aracının yapı geçerliliği için "Varimax döndürme yöntemi" ile "temel bileşenler analizi" uygulanmıştır (Erkuş, 2016).

Kaiser'e göre "Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısının 0,80-0,90 arasında bir değere sahip olması ise örneklem büyüklüğü için mükemmel olarak kabul edilmektedir" (Tavşancıl, 2002). Buradan hareketle verilerin çok değişkenli normal dağılımdan geldiği görülmüştür (Çokluk ve ark., 2014).

Ölçek uyarlama ve geliştirme süreçlerinde ulaşılması gerekli kişi sayısı ile ilgili madde sayısının minimum 5 katı katılımcıya ulaşılması gerektiğini belirtmiştir (Hair ve ark., 2010). Bir başka görüşe göre ise madde sayısının minimum 10 katı kişiye ulaşılmasının gerekliliği öne sürülmüştür (Nunnally ve Bernstein, 1994). Araştırma kapsamında 384 katılımcıya ulaşılarak minimum ulaşılması gereken sayıdan fazla katılımcıya ulaşılmıştır.

Uyarlama çalışması yapılan ölçme aracının Cronbach Alpha katsayısı 0,92 olarak görülmüştür. Kline göre Cronbach Alpha değerinin 0,90 seviyesinde "mükemmel", 0,80'de "çok iyi" ve 0,70 seviyesinde ise "yeterli" olarak değerlendirildiği belirtilmiştir (Kline, 2011).

Madde toplam korelasyonuna bakıldığında "0,30 ve daha yüksek olan maddelerin iyi düzeyde ayırt edicilik özelliğine sahip olduğu belirtilmiş ve referans olarak faktör yükü 30 şeklinde alınmıştır" (Kline, 2000). Yapılan analiz sonucunda ilk olarak 10 maddeden oluşan ölçek bir maddenin faktör yükünün 0,30'dan düşük olması sonucunda ölçekme aracından çıkartılmıştır.

Thompson öz değer yüklerinin 1'den büyük olması gerektiğini belirtmiş (Thompson, 2004) ve 1'den büyük değerler referans olarak göz önüne alınmıştır. Bulgularımızda 1'den büyük tek faktör olduğu ve toplam varyansının %63,43 oranında açıkladığı görülmüştür. Alan yazında "%40-%60 arasında açıklanan varyans oranlarının kabul edilebilir düzeyde" olduğu görülmektedir (Büyüköztürk, 2010).

Değişkenler arası korelasyon değerlerini belirlemek için yapılan DFA'ya göre faktör yükü seviyelerinin 0,40'ın üstünde yer aldığı ve bütün korelasyon fark yarattığı görülmüştür ($p<,05$) (Tablo 4).

Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği Açıklayıcı Faktör analizi sonucu oluşan 9 maddeye yönelik DFA yapılmış ve 9 maddelik tek

Tablo 2.
Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı Değerler

Değişkenler	N	$\bar{x}$	Ss	Basıklık	Çarpıklık
SFAKÖ	384	16,92	7,279	1,257	1,289

Tablo 3.
Ölçme Aracına Yönelik Güvenilirlik ve Faktör Analizi Sonuçları

Maddeler	Madde Toplam Korelasyonu
1. Kilom sebebiyle kendimi spordan kaçınırken bulurum	,884 ,588
2. Fiziksel beceri eksikliğim sebebiyle yargılanmaktan korktuğum için kendimi spordan kaçınırken bulurum	,884 ,584
3. Spor yaparken vücudumun görünüşünü beğenmediğim için spora katılma konusunda endişe duyarım.	,868 ,712
4. Spor yaparken insanların fiziksel kusurlarımı fark etmesinden korkarım.	,862 ,791
5. Spor yaparken diğer insanların dış görünüşüm hakkında ne düşündükleri konusunda endişelenirim.	,840 ,620
6. Kilomla alay edilebileceği için fiziksel aktiviteden kaçınırım	,778 ,798
7. Fiziksel görünüşüm ile yargılanma korkumdan dolayı fiziksel aktivitelerden kaçınırım.	,697 ,832
8. İnsanların vücudumla ilgili olumsuz yorumlar yapabileceğinden endişelendiğim için fiziksel aktivitelerden kaçınırım	,655 ,826
9. İnsanların fiziksel görünüşümle ilgili olumsuz düşünebileceğinden endişelendiğim için fiziksel aktivitelerden kaçınırım	,651 ,805
Güvenilirlik	,921
Açıklanan Varyans (%)	63.438
Öz Değer (λ)	5,709
KMO=0,916; χ^2 (136)=2551, 561	Bartlett Küresellik Testi (p)=,000

boyuttan oluşan ölçek yapısı doğrulanmıştır (Tablo 5). Uyum indeksi hesaplamalarında RMSEA, AGFI ve χ^2 değerlerinin kabul edilebilir uyuma sahipken, GFI, CFI ve SRMR değerlerinin mükemmel aralıkta olduğu görülmüştür.

Ölçekte bulunan alt %27 ve üst %27'deki gruplara yapılan t testi sonucunun farklılık gösterdiği görülmüştür ($p < .05$). Diğer bir ifadeyle; ölçme aracının, istenen ifadeyi ölçmesi bağlamında ayırt edici özelliği sağladığı tespit edilmiştir (Tablo 6).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada spor ve fiziksel aktiviteden kaçınma ölçeğinin psikometrik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla ölçek uyarlama analizi yapılmıştır. Araştırmada ilk olarak dil geçerliliği yapılmış,

Tablo 4.
Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği Birinci Düzey Tek Faktörlü Doğrulamalı Faktör Analizine Yönelik Model Sonuçları

Faktör	Madde Numarası	Parametre Tahminleri (Faktör Yükleri)	Std	T	p
Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma	1	,840	-	-	-
	2	,874	,033	30,952	***
	3	,886	,044	22,682	***
	4	,880	,045	22,435	***
	5	,630	,068	13,776	***
	6	,789	,049	18,868	***
	7	,733	,054	16,955	***
	8	,594	,063	12,835	***
	9	,526	,072	11,081	***

daha sonra geçerlilik ve güvenilirlik analizlerine geçilmiştir. Literatür incelendiğinde ölçeğin farklı kültürlere uyarlama araştırmalarının yapıldığı görülmektedir. Saffari ve ark. (2023) Çin diline uyarlanmasını 3142 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirmiştir. Uyarlama çalışması sonucunda üniversite öğrencileri arasında fiziksel aktivite ve spordan kaçınmayı değerlendirmek için uygun ölçme aracı olduğu doğrulanmıştır. İtalyanca uyarlama çalışması Soracci ve ark. (2024) tarafından gerçekleştirilmiştir. 18 yaş ve üstü 235 kişi üzerinde yapılan araştırmada veriler Facebook, WhatsApp ve Instagram gibi sosyal ağlar aracılığıyla ulaşılarak toplanmıştır. Araştırma sonucunda İtalyanca konuşan bireyler arasında fiziksel aktivite ve spordan kaçınma eğilimini değerlendirmek için psikometrik olarak güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı elde edilmiştir. Ruckwongpatr ve ark. (2024) Tayland diline uyarlama çalışmasını gerçekleştirmiştir. Araştırmaya Tayland'da ikamet eden 18 yaş ve üstü 612 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda ilgili ölçeğin Taylandlı genç yetişkinler üzerinde güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar araştırmamızı destekler niteliktedir.

Araştırmada ölçeğin Açıklayıcı Faktör Analizine uygunluğunu sınamak için Kaiser Meyer Olkin (KMO) ve Bartlett küresellik testi sonucu değerinin 0.91, Bartlett küresellik (sphericity) testi sonuçlarında anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($\chi^2(136) = ; p < .01$). Ölçeğin geliştirilme sürecinde Kaiser-Meyer-Olkin değeri 0,94 olduğu ve Bartlett küresellik testinde anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bevan ve ark., 2022). Bu sonuç araştırmada örneklemin yeterli olduğunu göstermektedir.

Madde-toplam korelasyonunda ise 0.30 ve daha yüksek olan maddelerin iyi derecede ayırt edicilik özelliğe sahip olduğu belirtilmiş ve referans olarak faktör yükünün .30 olarak alınmıştır (Kline, 2000;

Tablo 5.
Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği Tek Faktörlü Doğrulamalı Faktör Analizine Yönelik Modelin Uyum İyiliği Sonuçları

İndeksler	Model Değerleri	Kabul Edilebilir Değerler	Mükemmel Uyum	Kaynaklar
χ^2/df	4,273	≤ 5	$0 \leq \chi^2 \leq 3$	Meydan ve Şeşen (2015)
RMSEA	,090	≤ 0.08	$0 \leq RMSEA ,05$	Stevens (2001)
AGFI	,890	≥ 0.80	≥ 0.90	Dehon ve ark. (2005: 799-810)
GFI	,939	≥ 0.80	$0.95 \leq AGFI \leq 1,00$	Shevlina ve ark. (2000:181-185)
CFI	,969	≥ 0.80	$0.90 \leq CFI \leq 1,00$	Dehon ve ark. (2005: 799-810)
SRMR	,0442	≤ 0.10	$0 \leq SRMR \leq 0,05$	Schermelleh-Engel ve ark. (2003:23-74)

Tablo 6.

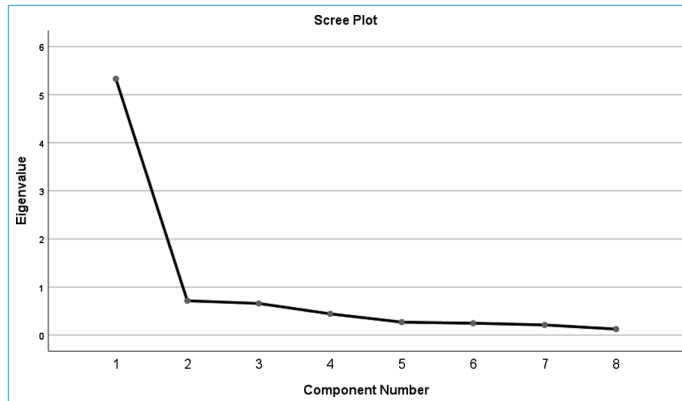
Alt-Üst %27'lik Gruplara Açısından Madde Analiz Sonuçları

Faktör	Madde Numarası	T (Alt % 27**-Üst %27**)	p değeri (Alt % 27**-Üst %27**)
F1	1	-29,297	,000***
	2	-20,207	,000***
	3	-21,755	,000***
	4	-28,913	,000***
	5	-22,864	,000***
	6	-24,339	,000***
	7	-26,778	,000***
	8	-23,979	,000***
	9	-23,061	,000***

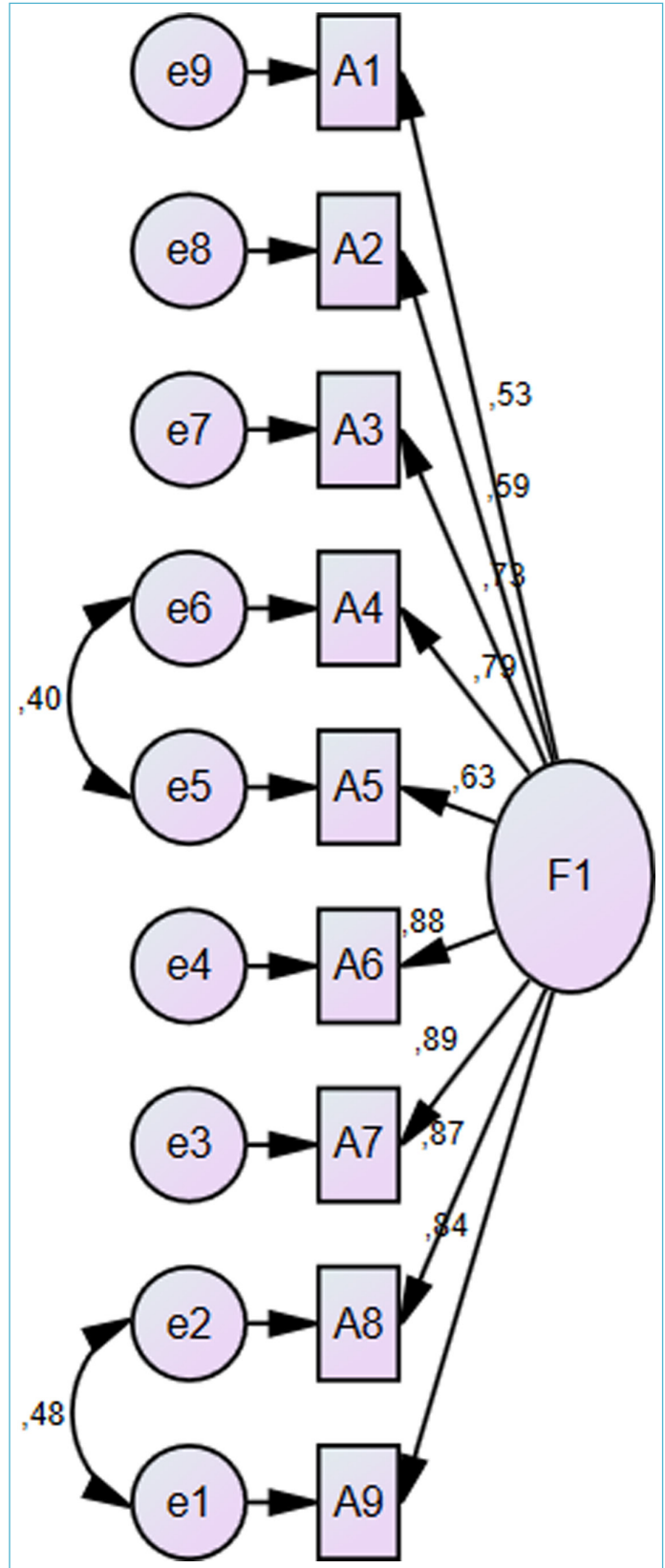
Büyüköztürk, 2004). Ölçeğin ilk geliştirme aşamasında 10 maddeli olan ölçek bir maddenin faktör yükünün 0.30'un altında kalması sonucu ölçekten çıkarılmıştır. Ölçeğin Çin diline uyarlama çalışmasında Saffari ve ark., (2023) maddelerin faktör yük değerlerinin 0,67 ile 0,90 arasında olduğu sonucuna ulaşmıştır. İtalyanca uyarlama çalışmasında ise Soracci ve ark., (2024) faktör yüklerinin 0.70 ile 0.95 olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Thompson (2004) öz değer yüklerinin 1'den büyük olması gerektiğini belirtmiş ve 1'den büyük değerler referans olarak göz önüne alınmıştır. Bulgularımızda 1'den büyük tek faktör olduğu ve toplam varyansın %63,438 oranında açıkladığı tespit edilmiştir. Alan yazında %40-%60 arasında açıklanan varyans oranlarının kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2004). Ölçeğin geliştirilme sürecinde Cronbach Alpha değeri 0,96 olduğu tespit edilmiştir (Bevan ve ark., 2022). Saffari ve ark., (2023) Cronbach Alpha değerini 0,96 olarak tespit etmiştir. Ruckwongpatr (2024) ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0,90 olarak tespit etmiştir. Uyarlama çalışmasını yaptığımız ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0,92 olduğu tespit edilmiştir. Uyarlama çalışmasını yaptığımız ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0,92 olduğu tespit edilmiştir. Kline (2011) Cronbach Alpha katsayısının 0.90 düzeyinde mükemmel, 0.80 düzeyinde çok iyi ve 0.70 düzeyinde ise yeterli olduğu görüşünü savunmuştur. Elde edilen bulgular araştırmamızı destekler niteliktedir.

Ölçeğin Doğrulamalı faktör analizi sonucu faktör yüklerinin 0.40'ın üzerinde olduğu tespit edilmiş Uyum indisi hesaplamalarında ise RMSEA, AGFI ve χ^2 değerlerinin kabul edilebilir uyuma sahipken, GFI,

**Şekil 1.**

Ölçeğin Öz Değerlerine ve Faktör Sayısına İlişkin Faktör Analiz Grafiği

**Şekil 2.**

Ölçeğe İlişkin Tek Faktörlü Doğrulamalı Faktör Analizine İlişkin Model

CFI ve SRMR mükemmel uyum gösterdiği tespit edilmiştir. Ölçekte bulunan maddelere alt %27 ve üst %27'de yer alan gruplara bağımsız grup t-testi ve çıkan sonuç istatistiksel olarak anlamlı olduğu

görülmüştür ($p < .05$). Ölçeğin Çin diline uyarlama çalışmasında Saffari ve ark., (2023) CFI değerini 0,99, RMSEA değerini 0,046 ve SRMR=0,048, anlamlı χ^2 değerinin de anlamlı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Tayland diline uyarlama çalışmasında Ruckwongpatr (2024) CFI=.996, TLI=.995, RMSEA=.041, SRMR=.049 olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sonuç olarak; Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışmasını yaptığımız "Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği'nin" 5'li likert tipi, tek boyut ve 9 maddelik yapısının geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır. Ölçeğin, kişilerin spor ve fiziksel aktiviteden kaçınma nedenlerini belirleyerek, Türkiye'de fiziksel aktiviteye yönelik psikolojik ve sosyal baskıları anlamaya katkı sağlaması, spor, sağlık, psikoloji ve eğitim alanlarında yapılan akademik çalışmalara bir ölçme aracı sunması ve ölçme aracından elde edilen veriler doğrultusunda, bireylerin spor ve fiziksel aktiviteye katılımını artırmaya yönelik psikolojik ve sosyal müdahale programları geliştirilebilmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Diğer bir ifadeyle kişilerin fiziksel aktiviteye katılımına etki eden unsurları daha iyi anlamaya ve bu doğrultuda doğru hamleler geliştirmeye imkan yaratacağı söylenebilir. Bu bilgilerden hareketle spor ve fiziksel aktiviteden kaçınma nedenlerinin farklı yaş gruplarında (çocuk, ergen, yetişkin, yaşlı) nasıl değiştiğini inceleyen araştırmaların yapılması önerilmektedir. Ayrıca Türkiye'nin farklı bölgelerinde yaşayan bireylerin spor ve fiziksel aktiviteden kaçınma düzeylerinin belirlenmesinin de literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Veri ve Materyallerin Kullanılabilirliği: Bu çalışmanın bulgularını destekleyen veriler, talep üzerine sorumlu yazardan temin edilebilir.

Etik Komite Onayı: Bu çalışma için etik komite onayı Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan (Tarih: 31.08.2023, Sayı: 31906847/050.04.04-08-470) alınmıştır.

Katılımcı Onamı: Çalışmaya katılan tüm katılımcılardan yazılı onam alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Yazar Katkıları: Fikir – Ü.A.; Tasarım – Ü.A.; Denetleme – H.G., M.Ö.; Kaynaklar – H.G., M.Ö.; Veri Toplanması ve/veya İşlemesi – G.D., M.Ö.; Analiz ve/veya Yorum – G.D.; Literatür Taraması – Ü.A., G.D.; Yazıyı Yazan – Ü.A., G.D.; Eleştirel İnceleme – H.G., Ü.A.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

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

Data Availability Statement: The data that support the findings of this study are available on request from the corresponding author.

Ethics Committee Approval: Ethics committee approval was received for this study from the Ethics Committee of Social and Human Sciences at Adnan Menderes University (Date: 31.08.2023, Number: 31906847/050.04.04-08-470).

Informed Consent: Written informed consent was obtained from the participants who participated in this study.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Author Contributions: Concept – Ü.A.; Design – Ü.A.; Supervision – H.G., M.Ö.; Resources – H.G., M.Ö.; Data Collection and/or Processing – G.D., M.Ö.; Analysis

and/or Interpretation – G.D.; Literature Search – Ü.A., G.D.; Writing Manuscript – Ü.A., G.D.; Critical Review – H.G., Ü.A.

Declaration of Interests: The authors declare that they have no competing interest.

Funding: The authors declare that the study received no funding.

Kaynakça

- Altınışik, Ü., & Çelik, A. (2021). Investigation of service quality perceived by fitness center consumers. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 10(15), 3225–3229.
- Bevan, N., O'Brien, K. S., Latner, J. D., Lin, C. Y., Vandenberg, B., Jeanes, R., & Fung, X. C. C. (2022). Weight stigma and avoidance of physical activity and sport: Development of a scale and establishment of correlates. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 16370. [CrossRef]
- Brislin, R. W. (1986). The wording and translation of research instruments. (WJ Lonner ve JW Berry, Der.). *Field methods in educational research* (s. 137-164). Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Büyüköztürk, Ş. (2004). *Veri analizi el kitabı* (4. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve lisrel uygulamaları*: Ankara: Pegem Akademi.
- Dehon, C., Weems, C. F., Stickle, T. R., Costa, N. M., & Berman, S. L. (2005). A cross-sectionalevaluation of thefactorialinvariance of anxietysensitivity in adolescentsand young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 43(6), 799–810. [CrossRef]
- Erkuş, A. (2016). *Psikolojide ölçek geliştirme I-temel kavramlar ve işlemler* (3. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Hair, J. F., Black, W. C., Tatham, R. L., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis*. Upper saddle river, NJ: Prentice Hall.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., & Lancet Physical Activity Series Working Group (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*, 380(9838), 247–257. [CrossRef]
- Jackson, S. E., & Steptoe, A. (2017). Association between perceived weight discrimination and physical activity: A population-based study among English middle-aged and older adults. *BMJ Open*, 7(3), e014592. [CrossRef]
- Jurdana, M. (2021). Physical activity and cancer risk. Actual knowledge and possible biological mechanisms. *Radiology and Oncology*, 55(1), 7–17. [CrossRef]
- Karasar, N. (2009). *Araştırmalarda rapor hazırlama*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kline, P. (2000). *Handbook of psychological testing* (2nd ed). London: Routledge.
- Kline, R. B. (2011). Convergence of structural equation modeling and multi-level modeling. In M. Williams & W. P. Vogt (Eds.). *The SAGE handbook of innovation in social research methods* (ss. 562–589). SAGE Publications Ltd.. [CrossRef]
- Marquez, D. X., Aguiñaga, S., Vásquez, P. M., Conroy, D. E., Erickson, K. I., Hillman, C., Stillman, C. M., Ballard, R. M., Sheppard, B. B., Petruzzello, S. J., King, A. C., & Powell, K. E., Ballard, R. M., Sheppard, B. B., Petruzzello, S. J., King, A. C., & Powell, K. E. (2020). A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. *Translational Behavioral Medicine*, 10(5), 1098–1109. [CrossRef]
- Meydan, C. M., & Şeşen, H. (2015). *Yapısal eşitlik modellemesi Amos uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed). New York: McGraw-Hill.
- Ruckwongpatr, K., Ahorsu, D. K., Pimsen, A., Paratthakonkun, C., Tung, S. E. H., Pramukti, I., Bevan, N., Chen, J. S., Huang, C. H., Pakpour, A. H., Griffiths, M. D., & Lin, C. Y., Chen, J. S., Huang, C. H., Pakpour, A. H., Griffiths, M. D., & Lin, C. Y. (2025). Validation and measurement invariance of the Tendency to Avoid Physical Activity and Sport Scale (TAPAS) among Thai young adults. *Evaluation and the Health Professions*, 48(3), 01632787. [CrossRef]
- Saffari, M., Chen, I. H., Huang, P. C., O'brien, K. S., Hsieh, Y. P., Chen, J. K., Chang, Y. H., Jiang, X., Bevan, N., Chang, Y. L., Chen, J. S., Tsai, C. C., Griffiths, M. D., & Lin, C. Y., Jiang, X., Bevan, N., Chang, Y. L., Chen, J. S., Tsai, C. C., Griffiths, M. D., & Lin, C. Y. (2023). Measurement invariance and psychometric

- evaluation of the Tendency to Avoid Physical Activity and Sport Scale (TAPAS) among mainland Chinese university students. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 3821–3836. [CrossRef]
- Schermelleh-Engel, K., Mossbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Test of significance and descriptive goodness of fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23–74.
- Schvey, N. A., Sbrocco, T., Bakalar, J. L., Ress, R., Barmine, M., Gorlick, J., Pine, A., Stephens, M., & Tanofsky-Kraff, M., Stephens, M., & Tanofsky-Kraff, M. (2017). The experience of weight stigma among gym members with overweight and obesity. *Stigma and Health*, 2(4), 292–306. [CrossRef]
- Shevlina, M., Milesb, J. N., & Lewisa, C. A. (2000). Reassessing the fit of the confirmatory factor analysis of the multidimensional students life satisfaction scale: Comments on confirmatory factor analysis of the multidimensional students' life satisfaction scale. *Personality and Individual Differences*, 28(1), 181–185. [CrossRef]
- Somerset, S., & Hoare, D. J. (2018). Çocukların spora gönüllü katılımının önündeki engeller: Sistematik bir inceleme. *BMC Pediatrics*, 18(1), 1–19.
- Soraci, P., Griffiths, M. D., Bevan, N., O'Brien, K. S., Lin, C. Y., Pisanti, R., Servidio, R., Granata, T. G., D'Aleo, E., Lo Destro, C., & Szabo, A., Granata, T. G., D'Aleo, E., Lo Destro, C., & Szabo, A. (2024). Psychometric properties of the Italian Tendency to Avoid Physical Activity and Sport Scale relationship to weight stigma and body esteem. *Stigma and Health*. [CrossRef]
- Stevens, J. P., & Stevens, J. P. (2001). *Applied multivariate statistics for the social sciences*. Taylor & Francis. [CrossRef]
- Tavşancıl, E. (2002). *Tutulumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi* (1. Baskı). Ankara: Nobel Basım.
- Thompson, B. (2004). *Exploratory and confirmatory factor analysis: Understanding concepts and applications*. American Psychological Association. [CrossRef]
- World Health Organization (2024). Key facts [Internet]. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2014). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. (9. Basım). Ankara: Seçkin Yayınlar.