

## Genişletilmiş zet

### Egzersiz Bağımlılığı Envanteri: Türkçe geçerlik ve güvenirlik alışması

#### Giriş

Egzersiz; planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayan fiziksel aktivitenin bir alt kümesidir. Fiziksel durumu iyileştirmek veya sürdürmek için tasarlanmıştır ve zihinsel sağlık tedavisi için de kullanılabilir bir aktivitedir. Egzersiz bağımlılığı, olumsuz sonuçlarının olmasına rağmen kişinin faaliyetine devam etmesi ve egzersiz davranışı üzerinde zayıf kontrol içermesi olarak tanımlanmıştır. Egzersiz bağımlılığı durumunu karakterize eden özelliklerin doğru tanımının yanı sıra etkili tarama araçlarının geliştirilmesi de önemlidir. Literatürde egzersiz yapmanın bağımlılığa dönüşüp dönüşmediğini belirlemek amacıyla kullanılan bazı lme araçları bulunmaktadır. Fakat yüksek düzeyli geçerlik ve güvenirliğin yanı sıra az maddeye sahip ve katılımcıların dikkat sürelerini zorlamayan kolay uygulanabilir lme araçlarının varlığı, konuya ilişkin ölçümlerin daha sağlıklı yapılmasına olanak sağlayacaktır. Bu sebeple bu çalışmada Egzersiz Bağımlılığı Envanterini'nin yetişkin katılımcılardan oluşan bir çalışma grubu üzerinde Türk kültürüne uyarlanması, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasının yapılması amaçlanmaktadır.

#### Yöntem

Bu çalışmada yöntem olarak ölçek uyarlama çalışmalarında kullanılan basamaklar takip edilmiştir. Öncelikle eviri ve ters eviri işlemleri gerçekleştirilmiş. Ardından Türkçe anlaşılırlık düzeyleri saptanmıştır. Çeviri geçerlik düzeyleri tespit edildikten sonra önce geçerlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda ilk olarak yapı geçerliği, sonra ise kriter geçerliği katsayıları belirlenmiştir. Son aşamada ise geçerliği sağlanan ölçeğin güvenilirliği sınanmıştır. Bu analizlerin gerçekleştirilmesinde eviri geçerliği için İngiliz Dili ve Edebiyatında uzman dört, Türkçe dil ve anlam geçerliğinin belirlenmesinde ise Türk Dil ve Edebiyatı alanında uzman iki kişiden görüş alınmış ve tutarlılık düzeyleri saptanmıştır. Ölçeğin Yapı geçerliği ve güvenirliği ise yaşları 17 – 47 arasında değişen 665 katılımcıdan toplanan [491<sub>(74%)</sub> kadın, 174<sub>(26%)</sub> erkek,  $Ort_{yaş} = 21,23$ ,  $Ss = 3,16$ ] verilerle sınanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Egzersiz Bağımlılığı Envanteri, Egzersiz Bağımlılığı leği ve Spora Bağlılık leği kullanılmıştır. Bilgilendirme Formu ve aydınlatılmış onam formu okutulup, onayları alınmıştır. Çalışma için etik kurul izni alınmıştır.

#### Bulgular

Ölçeğin uyarlanması aşamasında öncelikle eviri ve ters eviri işlemleri gerçekleştirilmiş ve eviri maddelerin orijinal maddelerle tutarlılık düzeyini gösteren Lawshe geçerlik katsayısı ,99 olarak tespit edilmiştir. Ölçek maddelerinin madde-toplam korelasyonları ,52 ile ,75; madde kalan analizleri ise ,34 ile ,63 olarak tespit edilmiştir. Ölçek maddelerinin %27'lik alt ve st grup madde ayırt edicilik indeksiz değerleri ise tüm maddeler için anlamlı bulunmuştur ( $p < ,01$ ).

Ölçeğin orijinal formundaki faktör yapısını koruyup korumadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonuçları orijinal yapının Türk kültüründe de geçerliğini koruduğunu göstermektedir ( $\chi^2/df = 2,98$ ,  $GFI = 0,98$ ,  $CFI = 0,98$ ,  $AGFI = 0,96$ ,  $RMSEA = 0,05$ ). Geçerliği belirlemede kullanılan son analiz ise ölçüt bağıntılı geçerliğine ilişkindir. Egzersiz Bağımlılığı Envanterinin Spora Bağlılık leği ( $r = ,66$ ,  $pz ,01$ ) ve Egzersiz Bağımlılığı leği ( $r = ,79$ ,  $p < ,01$ ) ile anlamlı düzeyde ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir.

Son olarak ölçeğin güvenirlik düzeyine ilişkin gerçekleştirilen analizler ölçeğin iç tutarlılık düzeyinin yüksek olduğunu doğrulamaktadır. Bu bağlamda elde edilen Cronbach's alpha katsayısı ( $\alpha$ ) 0,80, omega değeri ( $\omega$ ) 0,81 ve yapı güvenirliği için tespit edilen değer 0,86'dır. Bu sonuçlar ölçeğin Türkçe formunun farklı zamanlarda gerçekleştirilecek olası uygulamalarının benzer sonuçlar vereceğine ve güvenilir olarak tanımlanabileceğine işaret etmektedir.

#### Tartışma

Bu çalışmada uyarlanması gerçekleştirilen Egzersiz Bağımlılığı Envanteri, gerek geçerlik gerekse güvenirlik düzeyinin yüksek sonuçlar vermiş olmasıyla, alanda çalışan araştırmacılar için kullanmaya elverişli bir lme aracıdır.

Dünyada pek çok dile uyarlanması gerçekleştirilen Egzersiz Bağımlılığı Envanterinin Türkçe formunun diğer dillerdeki geçerlik değerleri göz önüne alındığında Türkçe formunun uluslararası benzerleriyle aynı derecede yüksek yapı geçerliği olduğu görülmektedir. Kriter geçerliği kapsamında yapılan analizlerin sonucunda ise uyarlanan lme aracının Türk kültürüne önceden uyarlanmış olan benzer içeriğe sahip ölçeklerle anlamlı ilişkiye sahip olduğu ve ölçmeyi amaçladığı kavramı etkili düzeyde ölçebildiği görülmektedir.

Ölçeğin güvenirliğine yönelik gerçekleştirilen ve gerek Alpha gerekse Omega analizleri neticesinde ölçeğin farklı zaman ve örneklemeler üzerinde tutarlı sonuçlar verebilmeye uygun olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada uyarlanması gerçekleştirilen ölçeğin uyum değerlerinin ( $\alpha = 0,80$ ) orijinal formda elde edilen değerlere ( $\alpha = 0,84$ ) ve Meksika uyarlamasına oranla ( $\alpha = 0,81$ ) az bir oranda düşük olmasına karşın İspanyol, İtalyan, İran, Danimarka ve Macar uyarlamalarından çok daha yüksek güvenirlik değerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç da Türkçe form ile elde edilecek Egzersiz Bağımlılığı verilerinin birçok diğer dile oranla çok daha tutarlı sonuçlar verebileceği anlamına gelmektedir.