



Research article

Validity and Reliability Study of The Reasons for Exercise Avoidance Scale (REAS): Children's Form

Ekrem Levent İLHAN¹, Hasibe ERER², Berk Hakan YILMAZ³

¹ Gazi University, Faculty of Sport Sciences, Department of Physical Education and Sports, Ankara

² Independent Researcher, Karabük

³ Kastamonu University, Faculty of Sport Sciences, Department of Physical Education and Sports, Kastamonu

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 24 April 2026

Received in revised form: 23 May 2026

Accepted: 10 June 2026

Available online: 30 June 2026

Keywords

Exercise

Exercise Avoidance

Child

ABSTRACT

Exercise is highly beneficial for children's physical and mental development. Therefore, this study aimed to develop a measurement tool to determine the reasons why children avoid exercise. A total of 583 volunteer participants were included in the study: 310 for the first stage of exploratory factor analysis and 273 for the second stage of confirmatory factor analysis. Volunteer participants were selected using a convenience sampling method. The data obtained from the participants were tested using exploratory factor analysis to prove the construct validity of the scale. Confirmatory factor analysis was then applied to verify the resulting construct. The results of the confirmatory factor analysis showed goodness-of-fit index values of $\chi^2/df = 2.28$, RMSEA = 0.069, SRMR = 0.034, NFI = 0.96, CFI = 0.97, IFI = 0.97, GFI = 0.95, and AGFI = 0.91. Subsequently, the internal consistency coefficient was calculated and item-total test correlation values were examined to assess the reliability of the construct. The Cronbach Alpha value was examined for internal consistency and found to be .83. As a result of the analyses performed, a single-factor, 10-item measurement tool was obtained to measure general avoidance tendencies. According to the results of the study, the Exercise Avoidance Reasons Scale Child Form was determined to be a valid and reliable measurement tool.

DOI: 10.55376/ijtsep.1937042

Araştırma makalesi

Egzersizden Kaçınma Nedenleri Ölçeği (EKNÖ) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması: Çocuklar Formu

Ekrem Levent İLHAN¹, Hasibe ERER², Berk Hakan YILMAZ³

¹ Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Ankara

² Bağımsız Araştırmacı, Karabük

³ Kastamonu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Kastamonu

MAKALE BİLGİSİ

Makale geçmişi:

Gönderim: 24 Nisan 2026

Düzeltilme: 23 Mayıs 2026

Kabul: 10 Haziran 2026

Online yayınlama: 30 Haziran 2026

Anahtar kelimeler

Egzersiz

Egzersizden Kaçınma

Çocuk

ÖZET

Egzersiz yapmak çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimleri için oldukça yararlıdır. Dolayısıyla bu çalışmada çocukların egzersizden kaçınma nedenlerinin belirlenmesi için bir ölçeğin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın ilk aşamasında açımlayıcı faktör analizinin gerçekleştirilmesi için 310, ikinci aşamasında doğrulayıcı faktör analizinin gerçekleştirilmesi için ise 273 olmak üzere toplam 583 gönüllü katılımcı çalışmaya dâhil edilmiştir. Gönüllü katılımcılar kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Katılımcılardan elde edilen veriler, ölçeğin yapı geçerliliğini kanıtlamak amacıyla açımlayıcı faktör analiziyle sınanmıştır. Elde edilen yapının doğrulanabilmesi için ise doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum iyiliği indeks değerlerinin $\chi^2/df= 2,28$, RMSEA= ,069, SRMR= ,034, NFI= ,96, CFI= ,97, IFI= ,97, GFI= ,95, AGFI= ,91 olduğu belirlenmiştir. Daha sonra yapının güvenirliğine ilişkin değerlendirme yapabilmek amacıyla iç tutarlık katsayısı hesaplanmış ve madde toplam test korelasyon değerleri incelenmiştir. İç tutarlık kapsamında Cronbach Alpha değeri incelenmiş ve ,83 olduğu tespit edilmiştir. Uygulanan analizler sonucunda genel kaçınma eğilimlerini ölçecek olan tek faktörlü 10 maddeden oluşan bir ölçeğin elde edilmiştir. Çalışmadan elde edilen sonuca göre Egzersizden Kaçınma Nedenleri Ölçeği Çocuk Formu'nun geçerli ve güvenilir bir ölçeğin olduğu belirlenmiştir.

Giriş

Sağlıklı yaşamın ön koşullarından biri hareket etme ihtiyacının karşılanmasıdır. Bu noktada egzersiz kavramı ortaya çıkmaktadır. Egzersiz, bilinçli ve istekli bir şekilde fiziksel aktivite düzeyini arttırmak için çaba sarf edilerek yapılan aktivitelerdir (APA, 2020). Bu bağlamda yalnızca fiziksel değil aynı zamanda zihinsel enerji düzeylerini de korumaları gerekmektedir (Yarayan ve ark., 2025). Düzenli olarak yapılan egzersiz, kardiyovasküler ve diğer hastalıklara karşı alınabilecek önemli bir tedbirdir. Ayrıca kas kuvveti, esneklik ve dayanıklılığın sağlanması, kronik ağrıların azaltılması, uyku kalitesinin artırılması gibi konularda da önemli rol oynamaktadır (Lee ve ark., 2012). Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde düzenli fiziksel aktivite, bireylerin bedensel, ruhsal ve sosyal gelişimleri üzerinde çok yönlü kazanım elde ettikleri görülmektedir (Eime ve ark., 2013; Poitras ve ark., 2016). Diğer bir ifadeyle egzersiz, çocukların fiziksel sağlığını korumalarına, güçlendirmelerine ve geliştirmelerine yardımcı olur. Ancak bazı nedenlerden kaynaklı olarak çocuklar egzersiz yapmaktan kaçınılabirler. Temelinde bir savunma mekanizması olan kaçınma davranışı, bireyin potansiyel bir huzursuzluk hissinden korunmak amacıyla bilinçli olarak eylemsi kalmayı tercih etmesi şeklinde tanımlanabilmektedir (Weinstein ve ark., 2009). Düzenli fiziksel aktivitelerin insan vücudunda yarattığı metabolik uyumlar, sağlığın korunmasında oldukça güçlü bir rol üstlenmesine rağmen, bireyler çeşitli faktörlerin etkisiyle egzersiz yapmaktan kaçabilmektedir (Yılmaz ve ark., 2024). Fiziksel aktivite seviyelerindeki düşüşün yaşıyla artması özellikle ergenlik çağına yaklaştıkça arttığı bu bağlamda ise ergenlik döneminin fiziksel aktivite alışkanlıklarının sürdürülmesi bakımından riskli bir dönem olduğu bilinmektedir (Lores ve Murcia, 2008; Chillon ve ark., 2009; Baena ve ark., 2012; Castro-Sanchez ve ark., 2016).

Yaşam koşullarının değişmesi, teknolojinin gelişimi, çevresel ve sosyal faktörler çocukların egzersiz yapma seviyelerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu faktörler hareketsiz yaşamın benimsenmesine ve çocukluktan başlayarak alışkanlık haline getirilmesine neden olmaktadır (Taşkın ve Özdemir, 2018). Bu durumla ilişkili olarak yapılan bir çalışma, son yirmi yıl içerisinde çocukların egzersiz yapma oranında anlamlı düzeyde bir azalma yaşandığını göstermektedir (Janssen ve ark., 2004). Bu durum, çocuklarda gittikçe yaygınlaşan obezite probleminde egzersiz yapmanın önemini daha iyi vurgulamaktadır (Timmons ve ark., 2007).

Teknoloji sayesinde sağlıklı ve zinde bir yaşam için egzersizin önemi ve egzersizin nasıl yapılacağına dair pek çok bilgiye kolayca ulaşılabilir. Günlük hayatımızın bir parçası olan teknolojik ürünlerin hayatımıza getirmiş olduğu kolaylıklar, teknolojiyi daha sık

kullanmamızın nedenlerinden biri olarak düşünülmektedir (Eski ve Yılmaz, 2024). Öte yandan teknolojinin içerisinde barındırdığı cazip gelen diğer durumlar (dijital oyunlar, sosyal medya vb.), bireylerin egzersiz yapma seviyesini azaltabilmektedir. Oysa egzersizin faydaları şüphe götürmez bir gerçektir. Günlük yaşam içerisindeki sorumluluk (okul, ödev vb.) ve rutinlerin çocukların egzersizden kaçınmalarına neden olduğu düşünülmektedir. Buradan hareketle çalışmada çocukların egzersizden kaçınma nedenlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda egzersizden kaçınma nedenlerinin tespit edilmesi ve gerekli önlemlerin alınması, çocuk sağlığı açısından son derece önemli görülmektedir. Çocukların egzersizden kaçınma davranışlarının arkasında yer alan temel engellerin doğru ve objektif bir şekilde tespit edilmesi oldukça önem arz etmektedir. Nitekim bu durumun tespit edilmesi hem önleyici sağlık stratejilerinin oluşturulması hem de çocukların aktif yaşam sürdürebilmeleri bakımından müdahale programlarının tasarlanması için oldukça kritik bir öneme sahiptir. Literatürde bu ihtiyaca yönelik kaçınma davranışını çocuklar için doğrudan ölçecek araçlara ihtiyaç duyulmaktadır. Buradan yola çıkarak gerçekleştirilen bu araştırmanın nihai amacı, çocukların günlük yaşam sorumluluklarının ve günlük rutinlerinin içerisinde egzersizden kaçınma nedenlerini tek boyutlu bir yapıda bütüncül olarak değerlendirmeyi sağlayan egzersizden kaçınma nedenleri ölçeğinin geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlilik çalışmalarının gerçekleştirilmesi olarak belirlenmiştir.

Yöntem ve Araçlar

Çalışmanın yöntem bölümünde çalışma grubu, madde havuzunun oluşturulması, uzman görüşlerinin alınması, veri toplama araçları, ölçeğin uygulanması ve çalışmanın etik iznine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Bu bağlamda araştırmanın evrenini temsilen Batı Karadeniz bölgesinde bulunan, araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 18 yaşından küçük çocuk bireyler dahil edilmiştir. Çalışmaya dahil edilen 18 yaşından küçük katılımcılar, anket formlarını ailelerinin gözetimi ve refakatinde doldurmuştur. Araştırma Açıklayıcı Faktör Analizi ve Doğrulayıcı Faktör Analizi olmak üzere iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın ilk aşaması (Açıklayıcı Faktör Analizi) için çalışmaya 157'si kadın ve 153'ü erkek olmak üzere toplam 310 birey katılmıştır. Çalışmanın ikinci aşamasında (Doğrulayıcı

Faktör Analizi) ise 128'i kadın 145'i erkek olmak üzere toplam 273 birey katılmıştır. Dolayısıyla çalışmanın her iki aşamasında toplam 583 birey yer almıştır.

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler (AFA)

		N	%
Yaş	12,65 Ort.	310	100
Cinsiyet	Kadın	157	50,6
	Erkek	153	49,4
Lisanslı Sporcu	Evet	124	40,0
	Hayır	186	60,0
Aile Gelir Düzeyi	Düşük	22	7,1
	Orta	253	81,6
	Yüksek	35	11,3
Anne Eğitim Durumu	İlköğretim	95	30,6
	Ortaöğretim	108	34,8
	Ön Lisans	31	10,0
	Lisans	57	18,4
	Lisansüstü	19	6,1
Baba Eğitim Durumu	İlköğretim	41	13,2
	Ortaöğretim	92	29,7
	Ön Lisans	42	13,5
	Lisans	86	27,7
	Lisansüstü	49	15,8

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalamalarının 12,65 olduğu görülmektedir. Araştırmaya dahil edilen bireylerin 157'sinin kadın (%50,6) 153'ünün ise (%49,4) erkek katılımcılardan oluştuğu ve toplam katılımcı sayısının ise 310 olduğu görülmektedir. Katılımcıların 124'ü (%40) spor lisansına sahipken 186'sının ise (%60) spor lisansına sahip olmadığı görülmektedir. Katılımcıların algılanan aile gelir düzeyleri incelendiğinde 22'sinin (%7,1) düşük, 253'ünün (%81,6) orta, 35'inin ise (%11,3) yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Katılımcıların 95'inin (%30,6) anne eğitim durumunun ilköğretim, 108'inin (%34,8) ortaöğretim, 31'inin (%10) ön lisans, 57'sinin (%18,4) lisans ve 19'unun ise (%6,1) lisansüstü eğitim düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Baba eğitim durumları incelendiğinde ise 41'inin (%13,2) ilköğretim, 92'sinin (%29,7) ortaöğretim, 42'sinin (%13,5) ön lisans, 86'sının (%27,7) lisans ve 49'unun ise (%15,8) lisansüstü eğitim düzeyine sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 2. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler (DFA)

		N	%
Yaş	13,07 Ort.	273	100
Cinsiyet	Kadın	128	46,9
	Erkek	145	53,1
Lisanslı Sporcu	Evet	129	47,3
	Hayır	144	52,7

Aile Gelir Düzeyi	Düşük	29	10,6
	Orta	215	78,8
	Yüksek	29	10,6
Anne Eğitim Durumu	İlköğretim	72	26,4
	Ortaöğretim	106	38,8
	Ön Lisans	37	13,6
	Lisans	49	17,9
	Lisansüstü	9	3,3
Baba Eğitim Durumu	İlköğretim	42	15,4
	Ortaöğretim	99	36,3
	Ön Lisans	41	15,0
	Lisans	64	23,4
	Lisansüstü	27	9,9

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalamalarının 13,07 olduğu görülmektedir. Araştırmaya dahil edilen bireylerin 145'inin kadın (%46,9) 145'inin ise (%53,1) erkek katılımcılardan oluştuğu ve toplam katılımcı sayısının ise 273 olduğu görülmektedir. Katılımcıların 129'u (%47,3) spor lisansına sahipken 144'ünün ise (%52,7) spor lisansına sahip olmadığı görülmektedir. Katılımcıların algılanan aile gelir düzeyleri incelendiğinde 29'unun (%10,6) düşük, 215'inin (%78,8) orta, 29'unun ise (%10,6) yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Katılımcıların 72'sinin (%26,4) anne eğitim durumunun ilköğretim, 106'sının (%38,8) ortaöğretim, 37'sinin (%13,6) ön lisans, 49'unun (%17,9) lisans ve 9'unun ise (%3,3) lisansüstü eğitim düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Baba eğitim durumları incelendiğinde ise 42'sinin (%15,4) ilköğretim, 99'unun (%36,3) ortaöğretim, 41'inin (%15) ön lisans, 64'ünün (%23,4) lisans ve 27'inin ise (%9,9) lisansüstü eğitim düzeyine sahip oldukları görülmüştür.

Madde Havuzunun Oluşturulması

Çocukların egzersizden kaçınma nedenlerinin tespit edilebilmesi için mevcut literatür araştırmacılar tarafından incelenmiştir (Ortabağ ve ark., 2010; Mavi ve ark., 2012; Lapa ve ark., 2016; Var, 2018; Uğur, 2020). Daha sonra egzersizden kaçınmaya neden olabileceği düşünülen durumlar belirlenmiş ve üzerinde tartışılmıştır. Belirlenen bu durumlar çocukların anlayabileceği şekilde ölçek maddelerine dönüştürülmüştür. Araştırmanın kapsam geçerliğinin sağlanması amacıyla hazırlanan 28 maddelik taslak form uzman görüşüne sunulmuştur. Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü'nden 1 doktor öğretim üyesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'nden ise 1 profesör ve 1 doktor öğretim üyesi olmak üzere toplam 3 uzmanın görüşlerine başvurulmuştur. Uzmanlardan elde edilen dönütlerin değerlendirilmesinde “uzman ulaşısı” yöntemine dayalı değerlendirme süreci yürütülmüştür. Her bir madde için uzmanlar tarafından sunulan yazılı ve sözlü geribildirimler araştırmacılar tarafından incelenmiştir.

Uzmanların ortak görüşleri neticesinde ölçülmek istenen amaca ve hedef kitlenin bilişsel düzeyine uygun maddeler korunmuştur. Üzerinde tam görüş birliği sağlanmayan, birbirini tekrar eden, anlam karmaşası yaratan 11 madde ortak karar doğrultusunda havuzdan çıkartılmıştır. Kalan 17 madde üzerinden ölçeğin dil geçerliğini sağlamak ve çocukların düzeyine uygunluğunu test etmek amacıyla 8 çocukla yüz yüze görüşülmüştür. Hedef kitleye uygunluğu teyit edilen maddeler son halini almıştır. Ölçek maddeleri 5'li Likert derecelendirilmesi (kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum) ile hazırlanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma sınırları içerisinde veriler, "*Kişisel Bilgi Formu*" ve "*Egzersizden Kaçınma Nedenleri Ölçeği (EKNÖ) Çocuklar Formu*" olmak üzere iki başlık altında toplanmıştır.

Kişisel bilgi formu, çalışmaya katılan bireylerin yaş, cinsiyet, lisanslı sporcu olma durumu, aile gelir düzeyi, anne ve babanın eğitim durumu gibi kişisel bilgileri içeren sorulardan oluşmaktadır. Bu sayede bireylerin egzersizden kaçınma nedenleri farklı değişkenler açısından da incelenebilecektir.

Verilerin toplanacağı diğer araç ise Egzersizden Kaçınma Nedenleri Ölçeği (EKNÖ) Çocuklar Formu'dur. Ölçek, toplam 17 maddeden oluşmaktadır. Açıklayıcı ve Doğrulayıcı Faktör analizleri neticesinde ölçeğin nihai hali 10 maddeden oluşmaktadır.

Ölçeğin Uygulanması

Araştırmacılar tarafından hazırlanan ölçek, uzmanların görüşleri doğrultusunda son halini almıştır. Ebeveynleri tarafından onay alınan gönüllü katılımcılara Egzersizden Kaçınma Nedenleri Ölçeği (EKNÖ) Çocuklar Formu çevrimiçi anket (Google Formlar) ve yüz yüze olmak üzere iki farklı yöntem aracılığıyla ulaştırılmıştır. Çalışma hakkında ebeveynlere ve katılımcılara bilgi verilmiş ve merak ettikleri sorular yanıtlanmıştır. Katılımcıların ölçek maddelerini içten ve samimi bir şekilde doldurmalarının önemi araştırmacılar tarafından anlatılmıştır. Daha sonra veri toplama aşamasına geçilmiştir. Ölçek maddelerinden sıkılan ya da çalışmayı tamamlamak istemeyen katılımcılara istedikleri zaman çalışmayı rahatlıkla sonlandırabilecekleri ifade edilmiştir. Veri toplama aşamasını tamamlayan ve tamamlamayan bütün katılımcılara teşekkür edilerek çalışmanın veri toplama aşaması sonlandırılmıştır.

Araştırmanın Etiği

Araştırmacılar, çalışmaya başlamadan önce Kastamonu Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 08.05.2024 tarihli ve 31 karar sayılı etik komisyon onayını almıştır. Daha sonra çalışma aşamasına geçilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS paket programı ve LISREL programı aracılığıyla çözümlenmiştir. Verilerin faktör analizine uygunluğunun değerlendirilmesi amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Elde edilen diğerlerin -3 ile +3 değerleri arasında yer aldığı ve bu bağlamda ise normal dağılım sergilediği kabul edilmiştir (Kalaycı, 2018). Ölçeğin yapı geçerliğini değerlendirmek amacıyla birinci aşamada Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ikinci aşamada ise Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. AFA bağlamında Kaiser-Meyer-Olkin ve Bartlett Küresellik testi değerleri incelenmiştir. Ayrıca ölçeğe ilişkin Madde-toplam test korelasyon değerleri hesaplanmıştır. AFA sonucunda ortaya çıkan tek faktörlü yapının geçerliği ise DFA ile sınanmıştır. DFA bağlamında ise uyum iyiliği indeks değerleri incelenmiştir.

BULGULAR

Çalışmanın bulgular bölümünde açıklayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi ve güvenirlik analizi başlıklarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

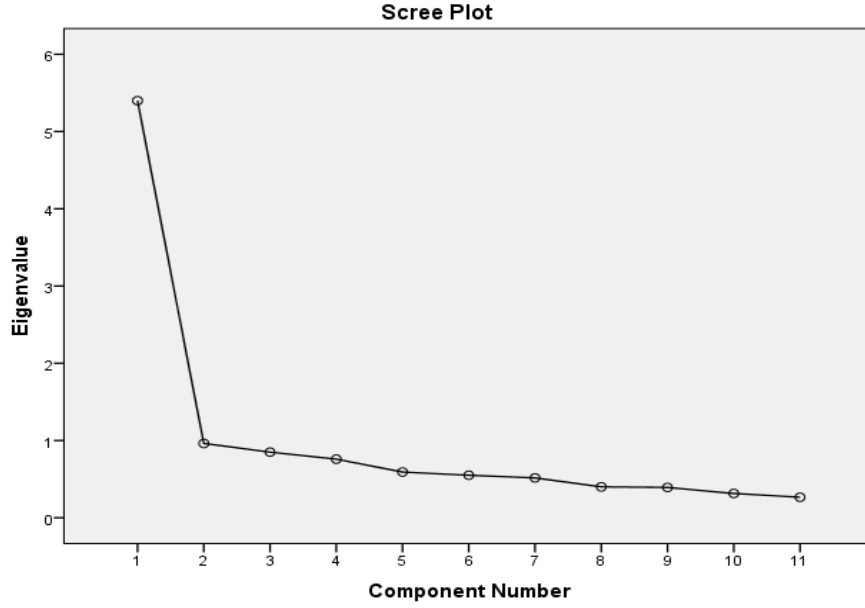
Açıklayıcı Faktör Analizi

Tablo 3. Egzersizden Kaçınma Nedenleri Ölçeği (EKNÖ) Çocuklar Formu'na İlişkin Açıklayıcı Faktör Analizi ve KMO Testi Sonuçları

Maddeler	Faktör Yükleri	Madde Toplam Test Korelasyon Değerleri	KMO
M15 ...vakit kaybı olduğu düşünürüm.	,767	,646	KMO = ,879, $\chi^2 = 957,065$, df = 45, p = ,000
M14 ...sıkıcı olduğunu düşünürüm.	,756	,645	
M12...gereksiz olduğunu düşünürüm.	,750	,641	
M9...nasıl yapacağımı bilemem.	,736	,650	
M16...egzersiz yapmak bana bir şey kazandırmaz.	,667	,540	
M11...ilgi duymam.	,651	,542	
M10... düşmekten/sakatlanmaktan korkarım.	,550	,445	
M7 ...yeteneksiz olduğumu düşünürüm.	,541	,444	

M13...uygun ortama sahip değilim.	,515	,424
M1...ev ödevlerimi yetiştiremem.	,507	,412
Özdeğerler		4,25
Açıklanan Toplam Varyans %		42,51
Cronbach's Alpha		,89

Bu bölümde Egzersizden Kaçınma Nedenleri Ölçeği' ne (Çocuk Formu) kanıt sağlamak amacı ile gerçekleştirilmiş olan Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) sonuçları yer almaktadır. Elde edilen veriler öncelikli olarak KMO ve Bartlett Küresellik testleri ile sınanmıştır. Verilere ilişkin KMO değerleri incelendiğinde elde edilen değer ,87 olduğu Bartlett testlerine ilişkin değerlerin ise 957,065 ve anlamlı olduğu ($p<.05$) görülmektedir. Elde edilen değerler literatürde yer alan bilgiler ışığında değerlendirildiğinde KMO değerinin 1 değerine yaklaştıkça mükemmelliği ifade ettiği, ,50 değerinin altında olması ise kabul edilemez olduğu, Bartlett değerlerinin ise anlamlı olmasının verilerin AFA için uygun olduğuna kanıt sağladığını ifade etmektedir (Büyüköztürk, 2004; Tavşancıl, 2002). Bu bağlamda elde edilen verilerin faktör analizine uygun olduğu görülmektedir. Ölçekte yer alan her bir maddenin, hedeflenen özelliği ölçüp ölçmediğine ve bu özellik doğrultusunda bireyleri ne kadar iyi ayırt edebildiğine kanıt sağlamak amacı ile madde toplam test korelasyon değerleri hesaplanmıştır (Büyüköztürk ve ark., 2012). Madde toplam test korelasyon değerlerinin ,30' un üzerinde olması ölçekte yer alan maddelerin geçerliğine ilişkin kanıt sağlamaktadır (Büyüköztürk, 2008). Bu bağlamda madde toplam test korelasyon değeri ,30' dan küçük olan madde 2, 3, 6, 8 ve 17 analizden hariç tutulmuştur. Kalan diğer maddelere ilişkin değerlerin ise ,44 ile ,71 arasında olduğu görülmektedir. Bu maddelere ilişkin değerlerin ,30'dan büyük olması ölçekte yer alan maddelerin hedeflenen özelliği temsil etmede yeterli düzeyde katkı sağladığı anlaşılmaktadır (Büyüköztürk ve ark., 2012). Madde 4 ve 5 ise tek ikinci bir faktör altında toplandığı için analizden çıkartılmıştır. Tablo incelendiğinde tek faktörde yer alan 10 madde (M15, M14, M12, M9, M16, M11, M10, M7, M13, M1) toplam varyansın 42,51' ini açıklamaktadır. Sosyal bilimlerde açıklanan varyansın %40 ile %60 arasında olmasının ideal olduğu ifade edilmektedir (Scherer, 1988). Yapıya ilişkin Cronbach's Alpha iç tutarlık değerinin ise ,83 olduğu görülmektedir. Gerçekleştirilen temel bileşenler faktör analizi sonucunda tek faktörlü bir yapı ortaya çıktığı görülmüştür.



Şekil 1. Path Diagramı

Doğrulayıcı Faktör Analizi

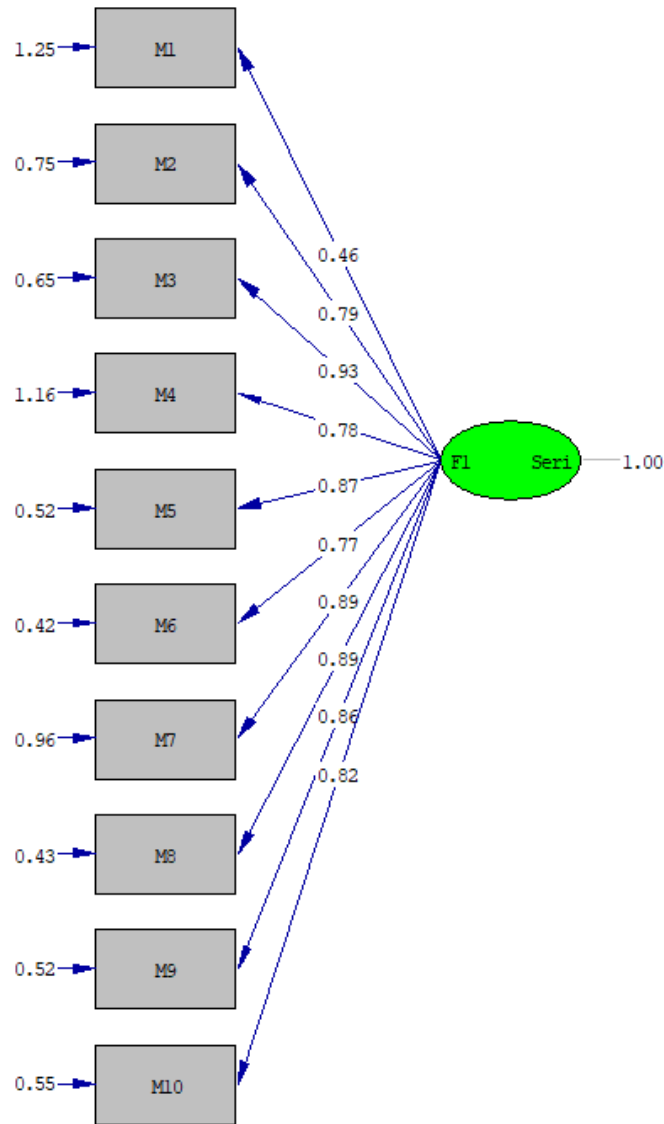
Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ortaya çıkan tek faktörlü yapıya kanıt sağlamak amacı ile LISREL paket programı aracılığı ile doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır.

Tablo 4. Uyum İndeks Değerleri

Uyum İndeks Değerleri										
χ^2	df	p	χ^2/df	RMSEA	SRMR	NFI	CFI	IFI	GFI	AGFI
68,49	30	,000	2,28	,069	,034	,95	,97	,97	,95	,91

Ölçeğin güvenilirliğine kanıt sağlamak amacı ile gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi uyum indeks değerleri sunulmuştur. Tablo incelendiğinde χ^2 değerinin 68,49, df değerinin 30 olduğu görülmektedir. Bu bağlamda χ^2/df derecesinin 2,28 olduğu tespit edilmiştir. Bu değer kabul edilebilir olması için 2 ile 5 değerleri arasında olması gerektiği ifade edilmektedir (Kline, 2010; Engel ve ark., 2003). Tablo incelendiğinde RMSEA değerinin ,069 olduğu ve SRMR değerinin ise ,034 olduğu görülmektedir. Tespit edilen RMSEA ve SRMR değerlerinin literatür ışığında incelenmesi sonucunda elde edilen değerlerin kabul edilebilir değerler arasında yer aldığı görülmektedir (Engel ve ark., 2003; Yılmaz ve ark., 2009; Kline, 2015; MacCullum ve ark., 1996; Byrne, 2011; Çokluk ve ark., 2014; Hu ve Bentler, 1999; Brown, 2006). NFI, CFI, IFI, GFI ve AGFI değerlerinin sırasıyla ,95, ,97, ,97, 95 ve ,91 olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde bu değerlerin kabul edilebilir ve mükemmel bir uyumu ifade ettiği belirtilmektedir (Sun, 2005; Marcoulides ve Schumacher, 2001; Kline, 2015; Byrne, 2010;

Engel ve ark., 2003). DFA kapsamında uyum iyiliği indeks değerlerini iyileştirmek için anlamsal olarak birbirine yakın ifadeler içeren ve aynı bağlamı ölçtüğü için M3 ile M4, M5 ile M6, M5 ile M8, M8 ile M9 ve M9 ile M10 modifikasyon işlemleri gerçekleştirilmiştir. Literatürden elde edilen bilgiler ışığında mevcut araştırma sonuçları incelendiğinde Egzersizden Kaçınma Nedenleri Ölçeği'nin (Çocuk Formu) tek faktörden oluşan yapısının doğrulanmış ve kabul edilebilir uyum değerlerine sahip olduğu ve modeli doğruladığı ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda ortaya çıkan yapıya ilişkin Path diagramı Şekil 2' de sunulmuştur.



Chi-Square=68.49, df=30, P-value=0.00008, RMSEA=0.069

Şekil 2. Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diagramı

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada geliştirilen "Egzersizden Kaçınma Nedenleri Ölçeği (Çocuklar Formu)", çocukların fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen unsurlar ele alınmıştır. Ölçek maddeleri, çocukların egzersizden uzaklaşma eğilimlerinin yansıtacak şekilde tek faktörde yapılandırılmıştır. Oluşturulan bu ölçme aracı ile çocukların egzersizden kaçınma nedenlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çocukların egzersizden kaçınma nedenlerinin tespit edilmesi literatürde önemli bir boşluğa ışık tutacaktır.

Aileler ve öğretmenlerin, çocukların fiziksel aktivitelere katılımlarında belirli bir rol oynadıkları bilinmektedir (Duffey ve ark., 2021). Ancak bununla birlikte çocukların egzersizden kaçınmalarının ardında birçok farklı neden olabileceği de bilinmektedir. Bu nedenler; yorgunluk, üşengeçlik, yapmak istememe, eğlenceli bulmama gibi nedenlerden oluşmaktadır (Portela-Piono ve ark., 2021; Barcala-Furelos ve ark., 2025). Uijtewilligen ve ark. (2023), sosyo-ekonomik düzeyin ve kentsel altyapının fiziksel aktivite fırsatları üzerinde belirleyici bir role sahip olduğunu rapor etmişlerdir. Maddi imkânların kısıtlılığı, çocukların ekipman veya yapılandırılmış kurslara erişimini engelleyerek sedanter yaşamı zorunlu hale getirebilmektedir. Buradan yola çıkarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan bu ölçeğin, bu alanda gerçekleştirilecek araştırmalar için oldukça önem arz ettiği söylenebilir. Geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan bu ölçekte açıklanan varyans oranının %42,51 olması araştırmanın sınırlılıkları arasında yer almaktadır. Literatürde %40 ile %60 arasında açıklanan değerlerin uygun olduğu (Namlu ve Odabasi, 2007) ifade edilse de mevcut araştırmada tespit edilen değerlerin sınıra yakın olduğu görülmektedir. Uçar-Yıldız ve ark. (2026) tarafından uyarlaması yapılan "Fiziksel Aktivite ve Spordan Kaçınma Yönelimi Ölçeği" lise öğrencileri örnekleminde gerçekleştirilmiştir. Yılmaz ve ark. (2024) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise Egzersizden Kaçınma Nedenleri Ölçeği (Yetişkin Formu) yetişkin örneklem grubu üzerinde geliştirilmiştir. Ölçek endişe, ilgi ve sağlık olmak üzere üç faktörden oluşmaktadır. Bu araştırmada geliştirilen Egzersizden Kaçınma Nedenleri Ölçeği (Çocuk Formu) ise tek faktörden oluşmakla birlikte 18 yaşına kadar olan bireyleri kapsamaktadır. Literatür incelendiğinde egzersizden, fiziksel aktiviteden kaçınma ile ilgili halihazırda ölçme araçlarının yer aldığı bilinmektedir (Altınışik ve ark., 2025). Ancak bununla birlikte yalnızca çocukların egzersizden kaçınma nedenlerinin incelendiği araştırmaların oldukça sınırlı olduğu da gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, geliştirilmiş olan bu ölçeğin yapısal engelleri de içermesi,

çocukların aktivite düzeylerini artırmaya yönelik toplumsal müdahale stratejileri için veri sağladığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, Egzersizden Kaçınma Nedenleri Ölçeği Çocuklar Formu' nun, çocukların fiziksel aktiviteye katılım süreçlerini engelleyen bireysel ve sistemik engelleri tanımlamada işlevsel bir veri toplama aracı olduğu düşünülmektedir. Öyle ki bu ölçme aracının çocuk sağlığını korumaya yönelik geliştirilecek önleyici müdahale programları için uygulayıcılara yol gösterici bir nitelikte olduğu ifade edilebilmektedir.

Kaynakça

- American Psychological Association. (2020). *Exercise*. In *APA dictionary of psychology* (2nd ed.). APA.
- Barcala-Furelos, M.; González-Gutiérrez, I.; Rodríguez-Negro, J.; Mecías-Calvo, M.; Navarro-Patón, R. Reasons for the Practice, Abandonment, and Non-Practice of Extracurricular Physical Activity and Sport Among Primary and Secondary School Students in Cantabria: What Can We Do About It? *Sports* 2025, 13, 44. <https://doi.org/10.3390/sports13020044>
- Brown, T. A. (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research*. Guilford Press.
- Büyüköztürk, Ş. (2004). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi.
- Byrne, B. M. (2010). Testing for the factorial validity of a theoretical construct. In *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming* (pp. 74–82). Routledge.
- Castro-Sanchez, M., Zurita-Ortega, F., Martinez-Martinez, A., Chacon-Cuberos, R., & Espejo-Garcés, T. (2016). Motivational climate of adolescents and their relationship to gender, physical activity, sport, federated sport and physical activity family.
- Chillón, P., Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Pérez, I. J., Martín-Matillas, M., Valtueña, J., ... & AVENA Study Group. (2009). Socio-economic factors and active commuting to school in urban Spanish adolescents: the AVENA study. *The European Journal of Public Health*, 19(5), 470-476.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (3. baskı). Pegem Akademi.
- Duffey K, Barbosa A, Whiting S, Mendes R, Yordi Aguirre I, Tcymbal A, Abu-Omar K, Gelius P, Breda J. (2021). Barriers and Facilitators of Physical Activity Participation in Adolescent Girls: A Systematic Review of Systematic Reviews. *Front Public Health*. 9. doi: 10.3389/fpubh.2021.743935.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, Makale 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Eski, T., & Yılmaz, H. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin teknoloji bağımlılıkları ile spora bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 13(3), 269–276.
- Herrmann, C., Seelig, H., ve arkadaşları (2021). Basic motor competencies of children: Structure and determinants. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 51(3), 320-330.

- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55.
- İpek, S., & Kan, A. (2024). Türkçeyi yabancı dil olarak öğretenlerin teknolojiye yönelik tutumlarının belirlenmesine ilişkin bir ölçek geliştirme çalışması. *International Journal of Language Academy*, (30), 107–123.
- Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Boyce, W. F., & Pickett, W. (2004). The independent influence of physical inactivity and obesity on health complaints of 6th to 10th grade Canadian youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 1, 331–343.
- Kalaycı, Ş., Albayrak, A. S., Eroğlu, A., Küçüksille, E., Ak, B., Karaatlı, M. ve Sungur, O. (2010). SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kline, R. B. (2010). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). Guilford Press.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). Guilford Press.
- Lapa, T. Y., Certel, Z., Kaplan, K., & Yağar, G. (2016). Serbest zaman egzersiz anketinin adolesan çağı öğrencileri için geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 1–9.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219–229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- Lores, A. P., & Murcia, J. A. M. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: diferencias por géneros. *Revista de psicología del deporte*, 17(1), 7-23.
- MacCallum, R. C., Browne, M. W., & Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological Methods*, 1(2), 130–149.
- Marcoulides, G. A., & Schumacher, R. E. (2001). *New developments and techniques in structural equation modeling*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Martínez Baena, A. C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez López, I., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente-Rodríguez, G., Casajús, J. A., Álvarez-Granda, L., Romero Cerezo, C., Tercedor, P., & Delgado-Fernández, M. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: Estudio AVENA. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 45–54. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232012000100005>

- Mavi, S., Tuncel, S., Tuncel, F., & Akdemir, B. (2012). Ankara’da yaşayan insanların spor yapma ve yapmama nedenleri. *Uluslararası Hakemli Akademik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(3), 44–52.
- Namlu, A. G., & Odabasi, H. F. (2007). Unethical computer using behavior scale: A study of reliability and validity on Turkish university students. *Computers & Education*, 48(2), 205-215.
- Ortabağ, T., Ceylan, S., Akyüz, A., & Bebiş, H. (2010). The validity and reliability of the Exercise Benefits/Barriers Scale for Turkish military nursing students. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 32(2), 55–70.
- Portela-Pino I, Valverde-Esteve T, Martí’nez-Patiño MJ (2021) Age as a determining variable in the practice or abandonment of physical exercise among young people. PLoS ONE 16(6): e0253750. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253750>
- Scherer, R. F. (1988). Dimensionality of Coping: Factor Stability Using the Ways of Coping Questionnaire, *Psychological Report, Cilt: 62*, s.76-770.
- Taşkın, G., & Özdemir, F. N. Ş. (2018). Çocuklarda egzersizin önemi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 131–141.
- Timmons, B. W., Naylor, P. J., & Pfeiffer, K. A. (2007). Physical activity for preschool children—How much and how? *Canadian Journal of Public Health*, 98(Suppl 2), S122–S134.
- Uğur, I. (2020). *Çocukların egzersiz kısıtlılıkları ve faydalarına yönelik ebeveyn algısı anketinin Türkçe versiyonu ve kanserli çocuklara uyarlanması* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Uijtdewilligen, L., Waters, C. N., ve arkadaşları (2023). Socio-economic inequalities in physical activity and sedentary behaviour among children and adolescents: A systematic review of global evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 45-62.
- Var, L. (2018). Kırşehir’de yaşayan bazı kadınların spor yapma ve yapmama nedenleri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 2320–2328. <https://doi.org/10.29299/kefad.2018.19.03.014>
- Weinstein N., Brown KW., Ryan RM. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*. 43(3), 374-385.
- Yarayan, Y. E., Batrakoulis, A., Günör, N. B., Kurtipek, S., Keskin, K., Çelik, O. B., Gülşen, D. B. A., Grivas, G. V., Al-Mhanna, S. B., Alkhamees, N. H., Sheeha, B. B., & Alghannam, A. F. (2025). The role of athletic mental energy in the occurrence of flow state in male football (soccer) players. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17, Article 53. <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01090-w>

- Yıldız, D. E. U., Korkmaz, E., & Yıldız, G. (2026). Adaptation of tendency to avoid physical activity and sport in Turkish adolescents. *Kinesiologia Slovenica*, 32(1), 136-150.
- Yılmaz, B. H., Erer, H., İlhan, E. L., Yılmaz, S. H. (2024). Egzersizden kaçınma nedenleri ölçeği (EKNÖ) geçerlik ve güvenirlik çalışması; yetişkin formu. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 359-367.
- Yılmaz, V., Çelik, H. E., & Yağizer, C. (2009). Çevresel duyarlılık ve çevresel davranışın ekolojik ürün satın alma davranışına etkilerinin yapısal eşitlik modeliyle araştırılması. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 1–14.

Ek 1. Egzersizden Kaçınma Nedenleri Ölçeği (EKNÖ): Çocuklar Formu

Maddeler Egzersiz yapmaktan kaçınırım çünkü...		Kesinlikle Katılmıyorum (1)	Katılmıyorum (2)	Kararsızım (3)	Katılıyorum (4)	Kesinlikle Katılıyorum (5)
1	...vakit kaybı olduğu düşünürüm.					
2	...sıkıcı olduğunu düşünürüm.					
3	...gereksiz olduğunu düşünürüm.					
4	...nasıl yapacağımı bilemem.					
5	...egzersiz yapmak bana bir şey kazandırmaz.					
6	...ilgi duymam.					
7	...düşmekten/sakatlanmaktan korkarım.					
8	...yeteneksiz olduğumu düşünürüm.					
9	...uygun ortama sahip değilim.					
10	...ev ödevlerimi yetiştiremem.					