

# Egzersizde Algılanan Özerklik Desteği Ölçeği

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Egzersizde Algılanan Özerklik Desteği Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=20790>

## Özet

Egzersizde Algılanan Özerklik Desteği Ölçeği (EAÖDÖ), bireylerin fiziksel aktivite ve egzersiz ortamlarında, öğretmen/eğitmen ve arkadaş gibi önemli kişilerden ne ölçüde özerklik desteği algıladıkları ölçmek amacıyla geliştirilmiş psikometrik bir araçtır. Ölçek, özellikle Kendine Belirleme Kuramı (KKB) çerçevesinde, bireylerin içsel motivasyonunu destekleyen çevresel faktörleri değerlendirmeye odaklanmaktadır.

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Mine Müftüler tarafından 2016 yılında gerçekleştirilmiştir. Toplam 12 maddeden oluşan ölçek, iki temel alt boyutta (Öğretmenden Kaynaklanan Destek ve Arkadaşlardan Kaynaklanan Destek) algılanan özerklik desteğini yedi dereceli Likert formatında değerlendirmektedir.

## Anahtar Kelimeler

Özerklik Desteği, Egzersiz, Algılanan Destek, Kendine Belirleme Kuramı, Motivasyon, Psikometri, Geçerlik, Güvenirlik.

## Yazarlar

Mine Müftüler

## Amaç

Ölçeğin temel amacı, bireylerin fiziksel aktivite veya spor ortamlarında, özerkliklerinin desteklenip desteklenmediğini belirlemektir. Bu, özellikle spor veya beden eğitimi bağlamında, bireyin davranışsal düzenlemesi ve içsel motivasyonu üzerindeki sosyal çevrenin etkisini anlamak için kritik öneme sahiptir.

EAÖDÖ, algılanan özerklik desteğini iki ayrı kaynaktan (öğretmen/eğitmen ve arkadaş) inceleyerek, sosyal destek kaynaklarındaki motivasyon üzerindeki farklılaştırmaları etkilerini araştırmaklara sunmayı hedeflemektedir. Bu ayrımla, özerklik ihtiyacının tatmin edilmesinin, egzersiz katılımı ve sürdürülebilirliği üzerindeki rolünü anlamlandırılabilir. Önemlidir.

## Yapı

Egzersizde Algılanan Özerklik Desteği Ölçeği, psikolojideki temel ihtiyaçlardan biri olan özerklik ihtiyacının karşılanması düzeyini ölçmektedir. Bu yapı, bireyin kendi davranışları seçme ve kontrol etme özgürlüğüne sahip olduğu algısını ifade eder. Ölçek, bu algının kaynağına göre iki farklı faktöre ayrılmıştır:

**Egzersizde Öğretmenden Kaynaklanan Algılanan Özerklik Desteği:** Bu faktör, bireyin spor eğitimi, antrenörü veya beden eğitimi öğretmeni tarafından sunulan seçenekleri, duygusal desteği ve bilgi sağlama biçimini algılama düzeyini ölçer.

**Egzersizde Arkadaşlardan Kaynaklanan Algılanan Özerklik Desteği:** Bu faktör, bireyin egzersiz arkadaşları veya akranları tarafından sunulan destekleyici ve baskılayıcı olmayan sosyal çevreyi algılama düzeyini ölçer.

## Geçerlik

Ölçeğin Türkçe uyarlamasında yapı geçerlik çalışmaları Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile incelenmiştir. Elde edilen uyum indeksleri, ölçeğin iki faktörlü yapısının teorik beklentilerle ve referans değerlerle uyumlu olduğunu göstermiştir.

### Öğretmenden Kaynaklanan Algılanan Özerklik Desteği Ölçeği (ÖK-EAÖDÖ) için Uyum İndeksleri:

Genel Uyum İndeksi ( $\chi^2/sd$ ): 2.33 ( $p \leq .05$ ). Bu değer, referans değerlere göre iyi uyum göstermiştir.

Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA): .076. Bu değer, kabul edilebilir iyi uyumu işaret etmektedir.

Karşılaştırmalı Uyum İndeksleri (CFI): .978; Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NFI): .963. Bu değerler referans değerlere göre uygun bulunmuştur.

Mutlak Uyum İndeksleri (SRMR): .035; Uyum Yılışı İndeksi (GFI): .932. Bu mutlak uyum indeksleri referans değere yakın hesaplanmıştır.

### Arkadaşlardan Kaynaklanan Algılanan Özerklik Desteği Ölçeği (AK-EAÖDÖ) için Uyum İndeksleri:

Genel Uyum İndeksi ( $\chi^2/sd$ ): 1.73 ( $p \leq .05$ ). Bu değer, referans değerlere göre iyi uyum sağlamıştır.

Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA): .072. Bu değer de referans değere göre iyi uyum göstermiştir.

Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI): .973. Bu değer referans değere uygundur. Ancak NFI değeri .941 olarak hesaplanmış olup, referans değerlerin çok az bir farkla altında kalmıştır.

Mutlak Uyum İndeksleri (SRMR): .042; Uyum Yılışı İndeksi (GFI): .920. Bu değerler referans değere yakın hesaplanmıştır.

## Güvenirlik

Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik analizleri, Cronbach Alfa katsayısı kullanılarak hesaplanmıştır. Elde edilen yüksek değerler, ölçeğin tutarlı ve güvenilir olduğunu göstermektedir.

Egzersizde Öğretmenden Kaynaklanan Algılanan Özerklik Desteği Ölçeği için **Cronbach Alfa değeri: .96**.

Egzersizde Arkadaşlardan Kaynaklanan Algılanan Özerklik Desteği Ölçeği için **Cronbach Alfa değeri: .93**.

Her iki alt ölçek için de iç tutarlılık katsayıları .90'ın üzerinde olması, maddelerin ilgili yapıyı yüksek düzeyde temsil ettiğini ve ölçeğin araştırma amaçları için üstün bir güvenilirliğe sahip olduğunu kanıtlamaktadır.

## Faktör Analizi

Yapılan analizler, Egzersizde Algılanan Özerklik Desteği Ölçeği'nin iki bağımsız ancak ilişkili faktörden oluştuğunu doğrulamıştır. Bu faktörler, teorik olarak belirlenen Özerklik Desteği Kaynaklarına (Öğretmen/Öğretmen ve Arkadaş) karşılık gelmektedir. Doğrulanmış Faktör Analizi sonuçları, bu iki faktörlü modelin veri ile mükemmel düzeyde uyum sağladığını göstermiştir (ÖK-EAÖDÖ için  $\chi^2/sd = 2.33$ ; AK-EAÖDÖ için  $\chi^2/sd = 1.73$ ). Bu bulgular, algılanan özerklik desteğinin kaynağına psikolojik olarak anlamlı bir ayrım yarattığını göstermektedir.

## Ölçek

**Test Türü:** Geliştirme (Uyarlama ve Geçerlik/Güvenirlik Çalışması)

**Format:** Yazılı Anket (Öz Bildirim)

**Dil:** Türkçe

**Madde Sayısı:** Toplam 12 madde.

**Derecelendirme:** 7'li Likert (1=tamamen katılmıyorum- 7= tamamen katılıyorum)

**Puanlama:** Puanlama, ilgili faktörlere ait maddelerin ortalaması veya toplamı alınarak yapılır. Yüksek puanlar, ilgili kaynaktan algılanan özerklik desteğinin yüksek olduğunu gösterir.

**Popülasyon Grubu:** Egzersiz yapan bireyler, sporcular veya beden eğitimi derslerine katılan öğrenciler.

**Yaş Grubu:** Çalışmanın yapıldığı popülasyona bağlı olarak ergen ve genç yetişkinler (genellikle lise ve üniversite öğrencileri).

**Test Metodolojisi:** Ölçek, Kendine Belirleme Kuramı bağlamında algılanan sosyal çevresel faktörleri değerlendirmek için tasarlanmıştır.

**Orijinal PDF:** Ölçeğin orijinal PDF'i buradan indirilebilir: [egzersizde-algilanan-ozerklik-destegi-](#)

[olcegi-toad.pdf](#)

## Anahtar Kelimeler

Fiziksel Aktivite, Öğretmen Desteği, Akran Desteği, Psikometrik Özellikler, Faktör Analizi, Güvenirlilik, Geçerlik.

## Yazarlar

**Sorumlu Yazar:** Mine Müftüler

**İletişim E-posta Adresi:** [minemuftuler@mu.edu.tr](mailto:minemuftuler@mu.edu.tr)

**Yazar ORCID Tanımlayıcısı:** Belirtilmemiştir.

**Kurum Bağlantısı:** Belirtilmemiştir.

## Özinler, Ücret ve Test Yılı

**Test Yılı:** 2016 (Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yayın yılı).

**Özinler ve Ücret:** Ölçeğin kullanımı için yazar ile iletişime geçilmesi önerilmektedir. Sorumlu yazarın iletişim bilgisi mevcuttur.

## Kaynaklar

Müftüler, M. (2016). Egzersizde algılanan özerklik desteği ölçeği: Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 13(1), 2158-2169. doi:10.14687/ijhs.v13i1.3653

Makalenin tam metnine aşağıdaki bağlantıdan erişilebilir: [j-humansciences.com](http://j-humansciences.com)

## Egzersizde Algılanan Özerklik Desteği Ölçeği Maddeleri

**ÖNEMLİ:** Ölçek maddeleri kaynak içerikte yer almamaktadır. Maddelerin tam listesi için ilgili referans makaleye (Müftüler, 2016) başvurulması gerekmektedir. Toplam 12 madde bulunmaktadır.