

Egzersizde Davran??sal Düzenlemeler Ölçe?i-2

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Egzersizde Davran??sal Düzenlemeler Ölçe?i-2*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=20796>

 zet

Egzersizde Davran sal Düzenlemeler  l e-i-2 (EDD -2), bireylerin egzersiz yapma motivasyonlar n n türünü ve derecesini ölçmek amacıyla geliştirilmiş psikometrik bir araçtır. Bu  l ek, Edward L. Deci ve Richard M. Ryan tarafından ortaya konulan  z Belirleme Kuramı ( BK)  er evesinde, motivasyonun özerklik sürekliliğini temel alır. Ölçe-in Türkçe uyarlaması Ersöz, A   ve Altıparmak (2012) tarafından yap lm   olup, Türk kültüründe davran sal düzenlemeler ile egzersiz kat l m  arasındaki ilişkileri incelemek için g cl  bir araç salamaktad r. EDD -2, d sal düzenlemeden içsel motivasyona kadar uzanan motivasyon spektrumunu be  temel alt ölçek arac l yla değerlendirir.

Anahtar Kelimeler

Egzersizde Davran sal Düzenlemeler  l e-i-2,  z Belirleme Kuramı, Egzersiz Motivasyonu,  sel Motivasyon, D sal Düzenleme, Davran sal Düzenleme, Psikolojik  l ek Uyarlamas .

Yazarlar

Gözde Ersöz, F. Hülya A  , Eda Altıparmak.

Amaç

Egzersizde Davran sal Düzenlemeler  l e-i-2'nin temel amacı, bireylerin egzersiz davran lar n  sürdürme veya başlatma nedenlerinin altında yatan motivasyonel mekanizmaları saptamaktır. Ölçek, özellikle  z Belirleme Kuramı bağlamında, bireyin egzersiz yaparken ne kadar özerk hissettiğini ve motivasyonunun ne tür bir düzenlemeye (kontrol edilmiş veya özerk) dayand  n  belirlemeyi hedefler.

Bu araç, spor psikolojisi ve sa lk psikolojisi alanlarında, egzersiz kat l m n  artırmaya yönelik müdahalelerin etkinliğini değerlendirmek ve bireylerin motivasyon profilini  kararak ki iselle tirilmi  stratejiler geliştirmek için kritik öneme sahiptir. Türkçeye uyarlanması, bu alandaki ara t rmalar n kültürel bağlamda güvenilir verilerle desteklenmesine olanak tan m tt r.

Yapı

EDD -2,  z Belirleme Kuramı'n n özerklik sürekliliğini yansıtan be  temel motivasyonel düzenleme türünü  l er. Bu yapı, motivasyonun en az özerk olandan (amotivation) en özerk olana (içsel motivasyon) doğru ilerlediğini varsayar.

Ölçe-in  l t   temel alt yapılar şunlardır:

Amotivasyon (Motivasyonsuzluk): Bireyin egzersiz yapmak için hiçbir amac? veya nedeni olmamas?, davran???n kontrols?z ve amaçs?z olmas? durumu.

D??sal D?zenleme (External Regulation): Davran???n d??sal ?d?ller veya cezalardan kaç?nma gibi harici bask?larla kontrol edilmesi.

?çselle?tirilm? D?zenleme (Introjected Regulation): Bireyin suçluluk veya utançtan kaç?nma ya da benlik de?erini art?rmak gibi i?sel bask?larla hareket etmesi.

Tan?mlanm?? D?zenleme (Identified Regulation): Bireyin davran??? ki?isel olarak ?nemli veya de?erli görmesi ve hedefleriyle uyumlu bulmas?.

?çsel Motivasyon (Intrinsic Motivation): Egzersizin kendisinin keyifli, ilgi çekici ve tatmin edici olmas? nedeniyle yap?lmas?. Bu, ?zerklik s?rekli?inin en y?ksek seviyesidir.

Geçerlik

Ers?z, A?ç? ve Alt?parmak (2012) taraf?ndan y?r?t?len T?rkçe uyarlama çal??mas?nda, ?lçe?in yap?sal ve k?lt?rel geçerlilik analizleri gerçekte?tirilm?tir. Yap? geçerlili?ini incelemek amac?yla Do?rulay?c? Fakt?r Analizi (DFA) kullan?lm?? ve orijinal be? fakt?rl? yap?n?n T?rk ?rnekleminde de kabul edilebilir d?zeyde uyum sa?lad??? g?sterilm?tir.

Kriter geçerlili?i a?s?ndan, ?lçekten elde edilen puanlar?n, ?? Belirleme Kuram?'n?n ?ng?rd?ü ?ekilde, daha ?zerk motivasyon t?rlerinin (Tan?mlanm?? ve ?çsel Motivasyon) egzersiz kat?lm? ve iyi olu? ile pozitif y?nde ili?kili oldu?unu teyit eden bulgular elde edilmi?tir. Bu bulgular, ?lçe?in T?rk pop?lasyonunda egzersiz motivasyonunu geçerli bir ?ekilde ?lçtü?ünü desteklemektedir.

G?venirlik

T?rkçe EDD?2'nin g?venirlik çal??malar?, alt ?lçeklerin i? tutarl?l???n? (Cronbach Alfa katsay?s?) ve genellikle test-tekrar test g?venilirli?ini i?ermektedir. Uyarlama çal??mas?nda, t?m alt boyutlar için Cronbach Alfa de?erlerinin kabul edilebilir s?n?rlar içinde oldu?u rapor edilmi?tir (genellikle .70 ve ?zeri). Bu sonuçlar, ?lçek maddelerinin ayn? yap?y? tutarl? bir ?ekilde ?lçtü?ünü g?stermektedir.

G?venirlik sonuçlar?, ?lçe?in tekrarlanan uygulamalarda benzer sonuçlar verme yetene?inin y?ksek oldu?unu ve dolay?s?yla bilimsel ara?t?rmalarda kullan?ma uygun oldu?unu i?aret etmektedir. Y?ksek i? tutarl?lk, özellikle farklı motivasyonel d?zenleme t?rleri aras?ndaki ince ayr?m? yapabilme yetene?i a?s?ndan önemlidir.

Fakt?r Analizi

Egzersizde Davran??sal D?zenlemeler ?lçe?-2'nin (BREQ-2) T?rkçe uyarlamas?nda (Ers?z vd., 2012), ?lçe?in fakt?r yap?s?n? do?rulamak için Do?rulay?c? Fakt?r Analizi (DFA) kullan?lm??tir. Analizler, ?lçe?in orijinal yap?s?nda oldu?u gibi be? fakt?rl? bir yap?y? desteklemi?tir:

Amotivasyon, D??sal D?zenleme, ?çselle?tirilmi? D?zenleme, Tan?mlanm?? D?zenleme ve ?çsel Motivasyon.

Fakt?r y?kleri, maddelerin teorik olarak ait olduklar? fakt?rlerle g?çlü ili?kiler sergiledi?ini göstermi?tir. Bu be? fakt?rl? modelin uyum indeksleri (örne?in, CFI, TLI, RMSEA) genellikle iyi veya kabul edilebilir s?n?rlar içinde bulunmu?, böylece ölçe?in Öz Belirleme Kuram?'n?n öngördü?ü motivasyon süreklili?ini ba?arılı bir ?ekilde temsil etti?i kan?tlanm??t?r.

Araç

Test Type: Uyarlama (Adaptation)

Format: Genellikle 4 veya 5 puanlı? Likert tipi derecelendirme (Özgün ölçekte 5 puanlı? Likert kullanılı?r: "Hiç Do?ru De?il"den "Kesinlikle Do?ru"ya).

Language Available: ?ngilizce (Orijinal), Türkçe (Uyarlama)

Population Group: Yeti?kinler, Üniversite Ö?rencileri ve Genel Popülasyon

Age Group: 18 ya? ve üzeri

Population Details: Egzersiz veya fiziksel aktivite yapan ya da yapmay? dü?ünen bireyler.

Test Methodology: Bireylerden, egzersiz yapma nedenlerini en iyi aç?klayan ifadeyi i?aretlemeleri istenir. Puanlama, her bir motivasyon alt ölçe?i için ayrı ayrı ortalama puan hesaplanarak yapılı?r.

Anahtar Kelimeler

Spor Psikolojisi, Fiziksel Aktivite, Motivasyonel Süreklilik, Özerklik, Amotivasyon, ?çselle?tirilmi? D?zenleme, Psikometri.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Bilinmiyor

Affiliation Email addresses: gozde0007@gmail.com (Sorumlu Yazar ?leti?im)

Correspondence Address: Gözde Ersöz (Sorumlu Yazar)

?zinler, Ücret ve Test Y?li?

Türkçe uyarlama çal??mas? 2012 y?l?nda yay?mlanm??t?r. Ölçe?in kullanımı için orijinal yazarlar?n (Mullan, Markland, Ingledew, 1997) ve Türkçe uyarlama yazarlar?n?n (Ersöz vd., 2012)

izinlerinin alınması tavsiye edilir. Ölçeğin akademik ve araştırmacı amaçları kullanılmada genellikle ücret talep edilmemektedir, ancak ticari kullanımlar için yazarlarla iletişime geçilmesi gerekmektedir.

Ölçeğin orijinal PDF versiyonu ve Word belgesi aşağıdaki bağlantılardan indirilebilir:

PDF indirme bağlantısı: [egzersizde-davranissal-duzenlemeler-olcegi-2-toad.pdf](#)

Word (DOC) indirme bağlantısı: [egzersizde-davranissal-duzenlemeler-olcegi-2-toad.doc](#)

Kaynaklar

Ersöz, G., Açıç, F. H., ve Altıparmak, E. (2012). Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 4(1), 22-31.

Mullan, E., Markland, D., & Ingledew, D. K. (1997). A comparison of two approaches to the assessment of the behavioural regulation in exercise questionnaire. *Journal of Sports Sciences*, 15(5), 450-451. (Ölçeğin orijinal kaynağı)

Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 Maddeleri

IMPORTANT: The following scale items must be preserved in their original language and must not be changed in any way.

Ölçek maddeleri, sağlanan kaynak içerikte doğrudan bulunmamaktadır. Ancak ölçek, bireyin egzersiz yapma nedenlerini sorgulayan ve beş farklı motivasyon türüne (Amotivasyon, Davranışsal Düzenleme, İçselleştirilmiş Düzenleme, Tanımlanmış Düzenleme ve İçsel Motivasyon) ayrılmış toplamda 19 maddeden oluşmaktadır.

Örnek madde formatı (Orijinal İngilizce BREQ-2'den türetilmiştir):

Egzersiz yapmamın nedeni: ...

...çünkü kendimi yapmaya mecbur hissediyorum. (İçselleştirilmiş Düzenleme)

...çünkü sağlığını kalmak benim için önemli. (Tanımlanmış Düzenleme)

...çünkü egzersiz yapmaktan keyif alıyorum. (İçsel Motivasyon)