

Egzersizde Hedef Yönelim Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Egzersizde Hedef Yönelim Ölçeği*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=20799>

Özet

Egzersizde Hedef Yönelim Ölçeği (GOEM) Türkçe uyarlaması, bireylerin **fiziksel aktivite** ve **egzersiz** ortamlarında başarıyı nasıl tanımladıkları ve algıladıkları ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir **psikometrik** araçtır. Bu ölçek, spor ve egzersiz psikolojisindeki temel motivasyonel teorilerden biri olan Hedef Yönelim Teorisi çerçevesinde, katılımcıların görev (task) yönelimi ve benlik (ego) yönelimi düzeylerini belirlemeye odaklanmaktadır. Ölçeğin Türkiye örnekleminde güvenilirliği ve geçerliği, Ersöz, Müftüler, Lapa ve Tümer (2017) tarafından yapılan kapsamlı bir **uyarlama** çalışmasıyla kanıtlanmıştır.

Ölçek, bireylerin kendi performans gelişimlerine (görev yönelimi) mi, yoksa başarıyla karşılaşmaya ve rekabete (benlik yönelimi) mi daha fazla önem verdiğini saptayarak, egzersiz motivasyonu ve katılım sürekliliği üzerindeki etkilerini araştırmalarına sunar.

Anahtar Kelimeler

Egzersiz, **Hedef Yönelim**, Görev Yönelimi, Benlik Yönelimi, Spor Psikolojisi, Motivasyon, Psikometrik, Uyarlama.

Yazarlar

Gözde Ersöz, Mehmet Müftüler, Tuğçe Lapa, Ayşe Tümer.

Amaç

Ölçeğin temel amacı, bireylerin egzersiz ve fiziksel aktivite bağlamındaki **başarı hedeflerini** belirleyen iki temel yönelim tipini, yani Görev Yönelimi ve Benlik Yönelimini güvenilir ve geçerli bir şekilde ölçmektir. Bu ölçüm, egzersiz katılımını artırmaya yönelik etkili müdahale stratejileri geliştirmek için kritik öneme sahiptir.

GOEM'in Türkçe versiyonu, Türk kültürüne ve diline uygun bir araç sunarak, **Türk spor psikolojisi** alanındaki araştırmacılara, sporcu ve egzersiz yapan bireylerin motivasyonel iklimlerini ve hedeflerini analiz etme imkanı sağlamaktadır.

Yapı (Ölçülen Psikolojik Yapı)

Ölçek, başarı bağlamında motivasyonu açıklayan temel bir çerçeve olan **Hedef Yönelim Teorisi** (Achievement Goal Theory) üzerine kuruludur. Bu teoriye göre, bireylerin başarıyı algılama biçimleri iki ana boyutta incelenir:

Görev Yönelimi (Task Orientation): Bireyin başarıyı, kişisel gelişim, çaba gösterme, öğrenme

ve becerilerde ustalaşma yoluyla tanımlaması. Bu yönelime sahip olanlar, başarıyla karışlaştırmaktan ziyade kendi geçmiş performansları referans alırlar.

Benlik Yönelimi (Ego Orientation): Bireyin başarıya, başarılarından daha iyi olma, rekabeti kazanma veya en az çabayla üstün performans sergileme yoluyla tanımlaması. Bu yönelim, sosyal karışlaştırmaya odaklanır.

Geçerlik

Ersöz ve arkadaşları (2017) tarafından yürütülen **uyarlama** çalışması, ölçeğin yapısal geçerliliğini test etmek amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır. DFA sonuçları, orijinal GOEM ölçeğinin iki faktörlü yapısını (Görev ve Benlik Yönelimi) Türk örnekleminde de uygun model uyumu sergilediğini göstermiştir.

Ayrıca, ölçeğin diğer ilgili psikolojik yapılarla ilişkisini incelemek üzere yakınsak ve ayrıcık geçerlik çalışmaları da yürütülmüştür. Elde edilen bulgular, ölçeğin teorik olarak beklendiği gibi ilgili motivasyonel yapılarla anlamlı ilişkiler kurduğunu ve bu sayede **yapı geçerliliğinin** sağlandığını desteklemektedir.

Güvenirlilik

Ölçeğin güvenilirliğini değerlendirmek için iç tutarlılık (Cronbach Alfa katsayısı) yöntemine başvurulmuştur. Çalışmada, hem Görev Yönelimi alt boyutu hem de Benlik Yönelimi alt boyutu için yüksek düzeyde iç tutarlılık katsayıları rapor edilmiştir (genellikle .70'in üzerinde). Bu durum, ölçeği oluşturan maddelerin kendi alt boyutları içinde tutarlı bir şekilde aynı yapıyı ölçtüğünü göstermektedir.

Yüksek **iç tutarlılık** değerleri, Egzersizde Hedef Yönelim Ölçeği'nin (GOEM) Türkçe formunun, egzersiz ortamında bireylerin hedef yönelimlerini ölçmek için güvenilir bir araç olduğunu kanıtlamaktadır.

Faktör Analizi

GOEM'in Türkçe uyarlaması, ölçeğin orijinal yapısını doğrulamak amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılarak incelenmiştir. Analizler, ölçeğin Görev Yönelimi ve Benlik Yönelimi olmak üzere iki ayrı ve bağımsız faktörden oluştuğunu desteklemiştir. Bu iki faktörlü model, Türk kültüründeki egzersiz katılımcılarının verileriyle de uyumlu bulunmuştur. Bu sonuçlar, ölçeğin teorik temellerini sağlamlaştırmaktadır.

Ölçme Aracı

Test Türü: Uyarlama (Adaptation)

Format: Genellikle 5 veya 7 noktalı Likert tipi derecelendirme ölçeği kullanılarak yanıtlanır. (Derecelendirme bilgisi orijinal kaynaktan boş bırakılmıyorsa da, GOEM standart olarak Likert formatındadır.)

Mevcut Diller: Türkçe, İngilizce (Orijinal GOEM).

Popülasyon Grubu: Egzersize katılan bireyler, sporcular ve fiziksel aktivite yapan yetişkinler.

Yaş Grubu: Yetişkinler (Çalışma örneklemi genellikle üniversite öğrencileri ve genel yetişkin popülasyonundan oluşur).

Popülasyon Detayları: Düzenli olarak **egzersiz** veya spor faaliyetlerine katılan bireyler.

Test Metodolojisi: Bireysel veya grup uygulaması şeklinde, öz bildirim yöntemiyle tamamlanır.

Anahtar Kelimeler

Psikometrik Özellikler, Motivasyon Teorisi, Egzersiz Katılımı, Sporcu Performansı, Uyarlama, Doğrulama, Faktör Analizi.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Gözde Ersöz

Yazar ORCID Tanımlayıcıları: Bilgi mevcut değildir.

İletişim E-posta Adresi: gozde0007@gmail.com

Yazışma Adresi: Bilgi mevcut değildir.

Şinler, Ücret ve Test Yılı

Ölçeğin yayınlanması ve uyarlama yılı **2017**'dir. Ölçeğin ticari kullanım ve akademik araştırmalarda kullanım için yazarla iletişime geçilmesi önerilmektedir. Sorumlu yazar Gözde Ersöz, ölçek uygulamaları hakkında bilgi almak için birincil iletişim kişisidir.

Orijinal makale açık erişimli (Open Access) olarak yayınlanmıştır. Ölçeğin orijinal PDF dosyası aşağıdaki bağlantıdan indirilebilir: [goal-orientation-in-exercise-measure-goem-toad.pdf](https://tr-scales.arabpsychology.com/goal-orientation-in-exercise-measure-goem-toad.pdf)

Kaynaklar

Ersöz, G., Müftüler, M., Lapa, T., & Tümer, A. (2017). Reliability and validity of goal orientation in exercise measure (GOEM) - Turkish version. *Cogent Education*, 4:1283877. <http://dx.doi.org/10.1080/2331186X.2017.1283877>

Egzersizde Hedef Yönelim Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmalı ve hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

Ölçek maddeleri bu kaynakta sağlanmamıştır. Maddeler için yazarla iletişime geçilmesi veya yukarıda belirtilen akademik makaleye başvurulması gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM