

Fiziksel Aktiviteye Kat?l?m Motivasyonu ?lçe?i (FAKMÖ)

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Fiziksel Aktiviteye Kat?l?m Motivasyonu ?lçe?i (FAKMÖ)*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=21899>

Özet

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ), bireylerin **fiziksel aktiviteye** katılma eğilimlerinin altında yatan **motivasyon** düzeylerini ve türlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir psikometrik araçtır. Ölçek, Gönül Tekkur'un Demir ve H. İbrahim Cicioğlu tarafından 2018 yılında yapılan kapsamlı bir geçerlik ve güvenirlik çalışması sonucunda Türk kültürüne özgü olarak literatüre kazandırılmıştır. FAKMÖ, özellikle spor bilimleri, egzersiz psikolojisi ve halk sağlığı alanlarında, bireylerin aktiviteye devam etme veya bırakma nedenlerini belirlemek için önemli bir tanı araç olarak kullanılmaktadır.

Ölçeğin geliştirme süreci, yapısal tutarlılığın sağlanması ve faktör yapısının belirlenmesi gibi psikometrik adımları içermektedir. Bu ölçek, fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarının anlaşılmasına yardımcı olarak, bu alandaki müdahale programlarının tasarlanmasına bilimsel zemin sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler

FAKMÖ, Fiziksel Aktivite, Motivasyon, Egzersiz Psikolojisi, Ölçek Geliştirme, Psikometri, Türk Dili.

Yazarlar

Gönül Tekkur'un Demir, H. İbrahim Cicioğlu

Amaç

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği'nin (FAKMÖ) temel amacı, bireylerin fiziksel aktivitelere neden katıldıkları veya katılmak istediklerini belirleyen motivasyonel faktörleri bilimsel ve sistematik bir şekilde ölçmektir. Bu amaçla, ölçek, farklı motivasyon türlerini (örneğin, içsel, dışsal, amotivasyon) kapsayacak şekilde tasarlanmıştır.

Ölçek, araştırmacılara ve uygulayıcılara, fiziksel aktiviteye katılımı artırmaya yönelik stratejiler geliştirirken bireysel motivasyon profillerini anlama imkanı sunar. Özellikle, motivasyonun spor ve egzersiz bağlamında nasıl işlediğini inceleyen çalışmalara sağlam bir ölçüm aracı sağlamaktadır.

Yapı

FAKMÖ, genellikle **Kendini Belirleme Kuramı** (Self-Determination Theory - SDT) çerçevesinde ele alınan motivasyonel yapıları ölçmeyi hedefler. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, genellikle içsel motivasyon (aktivitenin kendisinden keyif alma), dışsal motivasyon (ödül veya

baskı nedeniyle katılım) ve amotivasyon (katılım isteksizliği) gibi alt boyutlardan oluşur.

Ölçeğin geliştirme çalışmasında, bu motivasyonel alt boyutların Türk örnekleminde geçerli ve güvenilir bir şekilde ayrışıp ayrışmadığını incelenmiştir. Ölçülen bu yapı, bireyin fiziksel aktiviteye yönelik tutumunu, sürekliliğini ve yoğunluğunu anlamada kritik bir role sahiptir.

Geçerlik

FAKMÖ'nün **geçerlik** çalışması, ölçeğin gerçekten de fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu ölçüp ölçmediğini kanıtlamak üzere yürütülmüştür. Bu çalışma, yapı geçerliğini belirlemek amacıyla faktör analizi tekniklerini (genellikle Açıklayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi) içermiştir. Çalışmanın sonuçları, ölçeğin teorik olarak beklenen motivasyonel alt boyutları doğru bir şekilde temsil ettiğini göstermiştir.

Detaylı geçerlik analizleri ve elde edilen istatistiksel değerler, ilgili referans makalede (Tekkurun-Demir & Cicioğlu, 2018) sunulmuştur. Bu analizler, ölçek maddelerinin ilgili yapıyı tutarlı bir şekilde ölçtüğünü doğrulamıştır.

Güvenirlik

FAKMÖ'nün **güvenirlik** çalışması, ölçeğin farklı zamanlarda veya farklı madde setleriyle uygulandığında tutarlı sonuçlar verip vermediğini test etmek için gerçekleştirilmiştir. Geliştirme sürecinde genellikle iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) hesaplanmıştır. Yüksek Cronbach Alfa değerleri, ölçek maddelerinin aynı yapıyı ölçme konusunda yüksek bir uyum sergilediğini göstermektedir.

Ölçeğin güvenilirlik analizleri, FAKMÖ'nün motivasyon düzeylerini ölçmede yüksek derecede güvenilir bir araç olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmada ayrıca test-tekrar test güvenilirliği gibi ek güvenilirlik yöntemleri de kullanılmış olabilir; ancak kesin sonuçlar için orijinal makaleye başvurulması gerekmektedir.

Faktör Analizi

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği'nin geliştirilmesi amacıyla, ölçeğin çok boyutlu yapısının ortaya çıkarmak için **Faktör Analizi** teknikleri kullanılmıştır. İlk olarak Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ile ölçeğin faktör sayısı ve madde dağılımı belirlenmiş, ardından Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile elde edilen faktör yapısının teorik modelle uyumu test edilmiştir.

Bu analizler sonucunda, FAKMÖ'nün motivasyonun farklı yönlerini temsil eden ayrı ve anlamlı alt boyutlardan oluştuğu tespit edilmiştir. Bu alt boyutlar, araştırmacıların bireylerin fiziksel aktiviteye

katılım nedenlerini daha spesifik olarak incelemesine olanak tanır.

Araç

Test Türü: Geliştirme Ölçeği

Format: Genellikle 5'li veya 7'li Likert tipi derecelendirme ölçeği kullanılmaktadır varsayılmaktadır (Örneğin: Hiç Katılmıyorum'dan Tamamen Katılıyorum'a).

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Spor yapan veya düzenli fiziksel aktiviteye katılan genel popülasyon bireyleri, öğrenciler veya yetişkinler.

Yaş Grubu: Genellikle ergenlik dönemi ve üzeri (16+ yaş grubu) bireyler için uygundur.

Popülasyon Detayları: Ölçek, Türkiye'deki çeşitli demografik özelliklere sahip bireyler üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır.

Test Metodolojisi: Bireylerin fiziksel aktiviteye katılmalarına yönelik motivasyon düzeylerini öz-bildirim yoluyla ölçen bir anket formudur.

Anahtar Kelimeler

Egzersiz, Fiziksel Aktivite, Ölçek, Psikoloji, Güvenirlik, Geçerlik.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcı: ORCID bilgisi kaynakta belirtilmemiştir.

Kurumsal E-posta Adresleri: İletişim e-posta adresi: gonultekkursun@hotmail.com (Sorumlu Yazar)

Yayın Adresi: Yayın detayları için Sorumlu Yazar Gönül Tekkur'un Demir ile iletişime geçilmesi gerekmektedir.

İzinler, Ücret ve Test Yılı

Test Yılı: 2018

İzinler ve Ücret: Ölçeğin kullanımı için izinler ve potansiyel ücretler hakkında bilgi almak üzere sorumlu yazar Gönül Tekkur'un Demir ile doğrudan iletişime geçilmesi önerilmektedir.

Ölçeğin orijinal makalesi ve formuna ait dosyalar aşağıda belirtilmiştir:

Orijinal PDF dosyası buradan indirilebilir: [fiziksel-aktiviteye-katilim-motivasyonu-olcegi-fakmo-toad.pdf](#)

DOCX formatındaki dosya buradan indirilebilir: [fiziksel-aktiviteye-katilim-motivasyonu-olcegi-fakmo-toad.docx](#)

Kaynaklar

Tekkurun-Demir, G., ve Cicioğlu, H. ? (2018). Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMO?): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492. doi: 10.14687/jhs.v15i4.5585

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) Maddeleri

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

Ölçek maddeleri, kaynağın orijinal içeriğinde sağlanmamıştır. Maddelerin tamamına ulaşmak için yukarıda belirtilen referans makaleye veya sorumlu yazara başvurulması gerekmektedir.