

Fiziksel Aktiviteye Kat?l?m Motivasyonu ?lçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Fiziksel Aktiviteye Kat?l?m Motivasyonu ?lçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=21897>

Özet

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ), bireylerin motivasyon düzeylerini ve fiziksel aktivitelere katılma nedenlerini belirlemek amacıyla Gönül Tekkur'un Demir ve Halil İbrahim Cicioğlu tarafından 2018 yılında geliştirilmiş bir ölçme aracıdır. Ölçek, toplamda 16 maddeden ve üç farklı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar, bireysel, çevresel ve nedensizlik faktörleri altında toplanarak, katılımcıların fiziksel aktiviteye yönelik içsel ve dışsal güdülerini kapsamlı bir şekilde değerlendirmeyi hedeflemektedir. Ölçeğin geliştirme çalışması, geçerlik ve güvenirlik analizleriyle desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler

Fiziksel aktivite, spor psikolojisi, motivasyon, ölçek geliştirme, geçerlik, güvenirlik, Likert, faktör analizi.

Yazarlar

Gönül Tekkur'un Demir, Halil İbrahim Cicioğlu.

Amaç

FAKMÖ'nün temel amacı, bireylerin fiziksel aktivitelere neden katıldıkları veya neden katılmakta güçlük çektiklerini belirleyen motivasyonel faktörleri bilimsel olarak ölçebilecek, Türkçe geçerli ve güvenilir bir araç sunmaktır. Bu ölçek, spor bilimleri ve eğitim alanlarında, bireylerin aktiviteye bağlılıkları ve sürdürülebilirliklerini etkileyen psikolojik değişkenleri saptamak için tasarlanmıştır.

Ölçek geliştirme süreci, spor ve egzersiz psikolojisi alanındaki teorik çerçeveler temel alınarak yürütülmüştür. Bu sayede, fiziksel aktiviteye katılımı teşvik eden veya engelleyen nedenlerin anlaşılmasına önemli bir katkı sağlanmıştır.

Yapı

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği, motivasyonun geniş bir yelpazesini kapsayan üç temel alt boyutta yapılandırılmıştır. Bu yapı, hem içsel hem de dışsal motivasyon kaynaklarının yanı sıra, motivasyon eksikliği (amotivation) değerlendirme kapasitesine sahiptir. Toplam 16 madde, katılımcıların aktiviteye yönelik tutum ve inançlarını değerlendirmektedir.

Ölçeğin ölçtüğü psikolojik yapı, bireyin fiziksel aktiviteye yönelik algılanan fayda ve nedenlerini üç

ana faktör altında incelemektedir:

Bireysel Nedenler: Kişisel tatmin, iyi hissetme ve içsel memnuniyet gibi içsel motivasyon kaynakları'nı yansıtan maddelerden oluşur.

Çevresel Nedenler: Sosyal kabul, tanınma, dikkat ödülleri ve çevreden gelen beklentiler gibi dışsal motivasyon kaynakları'nı yansıtır.

Nedensizlik: Bireyin aktiviteye katılımının amacı veya faydasını net olarak bilememe durumunu, yani motivasyon eksikliğini (amotivation) temsil eden maddelerden oluşur.

Geçerlik

Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla yapılan analizlerde, faktör analizi için örneklem uygunluğunun yüksek olduğu saptanmıştır.

Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Örneklem Uygunluğu Katsayısı: ,867 olarak bulunmuştur. Bu değer, verilerin faktör analizi için oldukça uygun olduğunu ve maddeler arasındaki korelasyonun yeterli düzeyde olduğunu göstermektedir.

Bartlett Sphericity Testi: Ki Kare (χ^2) değeri 1777,414 olarak hesaplanmıştır ($p < .001$). Bu anlamlı sonuç, değişkenler arasındaki korelasyon matrisinin birim matris olmadığının, dolayısıyla faktör analizinin yapılabilirliğini doğrulamaktadır.

Güvenirlik

FAKMÖ'nün iç tutarlılık ve yarıya bölme güvenirlik analizleri, ölçeğin tutarlı ve kararlı sonuçlar verdiğini ortaya koymuştur.

İç Tutarlılık (Cronbach Alfa): Alt boyutlar için Cronbach Alfa değerleri ,82 ile ,89 arasında değişmektedir. Bu aralık, psikometrik açıdan kabul edilebilir düzeyin üzerinde yüksek bir iç tutarlılığı işaret etmektedir.

Yarıya Bölme Güvenirliği (Spearman Brown): İki yarı güvenirlik katsayıları ,76 ile ,89 arasında değişmektedir. Bu bulgu, ölçeğin farklı yarıları'nın benzer sonuçlar ürettiğini ve genel olarak yüksek bir güvenirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

Faktör Analizi

Ölçek, açıklayıcı faktör analizi sonucunda net bir şekilde ayrılan üç temel faktörden oluşmaktadır. Bu üç faktör, toplam 16 maddeyi kapsamaktadır ve motivasyonun doğası gereği farklı kaynakları'nı temsil etmektedir.

Faktör yapısı ve madde dağılımı aşağıdaki gibidir:

Bireysel Nedenler: 6 madde (Örnek madde: Kendimi iyi hissettirir.)

Çevresel Nedenler: 6 madde (Örnek madde: Okulda adımı tanıması sa?lar.)

Nedensizlik: 4 madde (Örnek madde: Benim için avantaj sa?lar mı bilmiyorum.)

Araç Bilgileri

Test Türü: Geliştirme

Format: 16 maddelik öz bildirim ölçeği. Derecelendirme, 5'li Likert tipi format kullanılarak yapılmaktadır.

Mevcut Diller: Türkçe

Hedef Popülasyon Grubu: Fiziksel aktivitelere katılan genel popülasyon veya öğrenciler.

Ya? Grubu: Çalışmada açıkça belirtilmemiştir, ancak referans makale içeriğine göre genellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki bireylere uygulanabilir.

Popülasyon Detayları: Geçerlik ve güvenirlik çalışması, ilgili popülasyon üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Test Metodolojisi: Katılımcılar, her bir maddeye ne kadar katıldıklarını belirtmeleri istenen 5'li Likert skalası (1=Kesinlikle Katılmıyorum - 5=Kesinlikle Katılıyorum) kullanılmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Motivasyon ölçeği, spor bilimleri, egzersiz psikolojisi, faktör yapısı, içsel motivasyon, d?sal motivasyon, amotivation, KMO, Spearman Brown.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Gönül TEKKURUN DEMİR

Yazar ORCID Tanımlayıcı: Belirtilmemiştir.

İletişim E-posta Adresi: gonultekkursun@hotmail.com

Yazma Adresi: Makalede belirtilen akademik kurum adresi kullanılmalıdır.

Çinler, Ücret ve Test Yılı

Test Yılı: 2018

Çinler ve Ücret: Ölçeğin kullanımı için sorumlu yazar ile iletişime geçilmesi önerilir.

Kaynaklar

Demir, G. T. ve Cicioğlu, H. ? (2018). Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Journal of Human Sciences, 15(4), 2479-2492.

Makalenin tam metnine aşağıdaki bağlantıdan erişilebilir: j-humansciences.com

Ölçeğin orijinal PDF dosyası burada indirilebilir: fiziksel-aktiviteye-katilim-motivasyonu-olcegi-fakmo-toad.pdf

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği Maddeleri

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

16 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır.

Bireysel Nedenler (6m): Kendimi iyi hissettirir.

Çevresel Nedenler (6m): Okulda adımı tanıması sağlar.

Nedensizlik (4m): Benim için avantaj sağlar mı bilmiyorum.