|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fiziksel Aktiviteye Katılmak**; | **Kesinlikle katılmıyorum** | **Katılmıyorum** | **Kararsızım** | **Katılıyorum** | **Kesinlikle katılıyorum** |
| 1 | Kendimi iyi hissettirir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Derslere daha kolay motive olmamı sağlar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | *Beni huzursuz eder.* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Beni çok eğlendirir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Kendime olan güveni arttırır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Olumsuz düşüncelerden uzaklaştırır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Okulda adımın tanınmasını sağlar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Okuldaki idareciler ve öğretmenlerle ilişkilerimi iyileştirir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | *Derslerdeki akademik başarımı düşürür.* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Arkadaşlarıma yeteneklerimi ispatlamamı sağlar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Okuldaki spor malzemelerini kullanmak için bir fırsattır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Öğretmenlerimin hakkımdaki olumsuz düşüncelerini yok etme olanağı verir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | *Bilmiyorum, boşa zaman harcamak gibi geliyor.* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | *Benim için avantaj sağlar mı bilmiyorum.* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | *Önemli mi, bir türlü anlam veremiyorum.* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | *Emin değilim, aslında çok da umrumda değil.* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

*\*İtalik olarak gösterilen 3.,9.,13.,14.,15.,16.maddeler ters maddelerdir.*

1, 2, 3, 4, 5, 6.maddeler Bireysel Nedenler,

7, 8, 9, 10, 11, 12.maddeler Çevresel Nedenler,

13, 14, 15, 16.maddeler ise Nedensizlik boyutunu oluşturmaktadır. 16 maddeden oluşan ölçme aracın toplam varyansın % 54,69’unu açıklamaktadır.

Fiziksel aktivite, insan bedeninin hareketli kılınması yoluyla fiziksel, duygusal, sosyal, motor ve zihinsel gelişimi destekleyen, enerji dengesini ve sağlıklı yaşamın sağlayan önemli bileşenidir. Fiziksel aktiviteye katılım ile insanoğlu yaşam kalitesini arttırabileceği gibi hastalıklardan da korunmak adına da önemli adım atabilir (Tekkurşun Demir, 2018).

Günümüzde, insan sağlığının önemli destekçilerinden olan fiziksel aktiviteye katılım çeşitli nedenlere bağlı olarak günden güne azalmaktadır. Yoğun iş saatleri yüzünden bireylerin mental yorgunluk yaşamaları, modern ulaşım araçlarının kullanılması nedeniyle günlük adım sayısının azalması, iletişim araçlarının yaygınlaşması ile tek tuşla gerekli yerlere ulaşılması, dijital oyuna katılım yüzünden geleneksel oyunların terkedilmesi, çocukların ve gençlerin geleceklerini yönlendirecek olan sınavlara hazırlanması yüzünden yeterli zaman ve enerji bulamamaları gibi nedenlerin fiziksel aktiviteye katılımı azalttığı söylenebilir. Fakat, kilo kontrolü, sağlıklı yaşam, sosyalleşme, stresle başa çıkma, hastalıklardan korunma, günlük problemleri unutma, kötü alışkanlıklardan korunma isteği, olumsuz düşüncelerden uzaklaşma, eğlenme, fiziksel benliğin gelişmesi, boş zamanı değerlendirme, sağlıklı yaşama biçimi davranışı gelişimi, özgüven duygusunu arttırma isteği gibi nedenlerden dolayı insanların fiziksel aktivitelerden kopamadığı da diğer bir gerçektir. Bu bağlamda, bireyin fiziksel aktiviteye katılma amacının etkililiğini arttıran unsurlardan biri motivasyondur (Tekkurşun Demir, 2018).

Motivasyon, kişiyi amaçları veya hedefleri doğrultusunda harekete geçiren, harekete geçme sürecinde amacı veya hedefi gerçekleştirmek için kişiyi yönlendiren güçtür. Öte yandan kişinin arzu veya gereksinimleri nedeniyle hedef davranışları gerçekleştirmesini sağlayan motivasyon aynı zamanda, hedefe ulaştıktan sonra duygusal yönden iyi oluşu olumlu yönde etkiler (Tekkurşun Demir, 2018).

# Tekkurşun Demir, G. ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (Fakmö): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Journal of Human Sciences*