

Egzersizde Temel Psikolojik ?htiyaçlar Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Egzersizde Temel Psikolojik ?htiyaçlar Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=20801>

Özet

Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (ETPÖ), bireylerin fiziksel aktivite veya egzersiz ortamlarında deneyimledikleri üç temel psikolojik ihtiyaç (Özerklik, Yeterlik ve İlişki Kurma) ne ölçüde karşılandığını değerlendirme amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Bu ölçek, **Öz Belirleme Teorisi (ÖBT)** çerçevesine dayanmaktadır. Sunulan çalışma, ölçeğin Türkçe uyarlamasının ve **Yunan, İspanyol, Portekiz ve Türk örneklemi** arasında çapraz kültürel farklılıklarını inceleyen Vlachopoulos ve arkadaşları (2013) kapsamlı araştırmalarına dayanmaktadır. Ölçek, özellikle egzersiz motivasyonu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar için önemli bir araçtır.

Anahtar Kelimeler

Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, Öz Belirleme Teorisi, Özerklik, Yeterlik, İlişki Kurma, Egzersiz Psikolojisi, Uyarlama, Çapraz Kültürel Geçerlik.

Yazarlar

Ölçeğin orijinal geliştiricileri belirtilmemekle birlikte, Türk örneklemindeki çapraz kültürel uyarlama çalışmasını yapan yazarlar şunlardır: Vlachopoulos, S. P., Asci, F. H., Cid, L., Ersoz, Gözde, González-Cutre, D., Moreno-Murcia, J. A., ve Moutão, J.

Amaç

Bu ölçeğin temel amacı, bireylerin egzersiz bağlamında, **Öz Belirleme Teorisi** tarafından postüle edilen evrensel ve doğuştan gelen Temel Psikolojik İhtiyaçlar (TP) ne düzeyde karşılandığını veya engellendiğini ölçmektir. Egzersiz katılımının kalitesini, sürdürülebilirliğini ve içsel motivasyonunu anlamak için bu ihtiyaçların karşılanma düzeyini belirlemek kritik öneme sahiptir.

Yapı

Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, psikolojik motivasyonun temelini oluşturan üç kritik ve ayrık ihtiyaç ölçer:

Özerklik (Autonomy): Bireyin davranışlarının kendi iradesiyle seçildiğini ve kontrol edildiğini hissetmesi. Egzersiz seçimlerinde kişisel inisiyatif ve özgürlük algısını ifade eder.

Yeterlik (Competence): Bireyin çevresi üzerinde etkili olma ve istenen sonuçları elde etme becerisine sahip olduğunu hissetmesi. Egzersiz sırasında kendini yetenekli ve başarılı hissetme düzeyidir.

İlişkili Kurma (Relatedness): Bireyin başkalarıyla yakınlık ve aidiyet hissi kurması, sevildiğini ve önemsendiğini hissetmesi. Egzersiz ortamında sosyal bağlantıların ve kabul görmenin önemini yansıtır.

Bu üç ihtiyacın egzersiz sırasında tatmin edilmesi, bireyin içsel motivasyonunu artırarak, daha yüksek düzeyde katılım ve psikolojik iyi oluş ile ilişkilidir.

Geçerlik

Ölçeğin geçerlik çalışmaları, Vlachopoulos ve arkadaşları (2013) tarafından yürütülen çapraz kültürel uyarlama çalışması kapsamında incelenmiştir.

Yapı Geçerliliği (Faktör Yapısı): Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılarak, ölçeğin teorik olarak beklenen üç faktörlü yapısını (Özerklik, Yeterlik ve İlişkili Kurma) hem tek tek örneklerde hem de dört ülkenin (Yunanistan, İspanya, Portekiz, Türkiye) birleşik örneğinde güçlü bir şekilde korunduğu gösterilmiştir.

Çapraz Kültürel Değişmezlik: Araştırmacılar, ölçeğin dört farklı kültürde ölçüm değişmezliğini (measurement invariance) başarıyla test etmişlerdir. Bu, Türk kültüründeki bireylerin ölçek maddelerini diğer kültürlerdeki bireylere benzer şekilde anladığını ve yanıtladığını gösteren güçlü bir kanıttır.

Güvenirlilik

Güvenirlilik analizleri, ölçeğin iç tutarlılığını (internal consistency) değerlendirmeye odaklanmıştır.

Vlachopoulos ve arkadaşlarının çalışmasında, ölçeğin tüm alt boyutlar için Cronbach alfa (α) değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen değerler, genellikle psikometrik standartlar karşılayacak düzeyde yüksek bulunmuştur (genellikle $\alpha > 0.70$). Bu sonuçlar, ölçeğin her bir alt boyutunun, ilgili temel psikolojik ihtiyacı tutarlı bir şekilde ölçtüğünü göstermektedir.

Faktör Analizi

Ölçeğin faktör yapısı, **Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)** ile incelenmiştir. Çalışma, üç boyutlu modelin (Özerklik, Yeterlik, İlişkili Kurma) veriyle mükemmel bir uyum sergilediğini doğrulamıştır. Bu faktör yapısı, Öz Belirleme Teorisi'nin egzersiz bağlamındaki temel varsayımlarını desteklemektedir. DFA sonuçları, ölçeğin maddelerinin teorik olarak ilgili oldukları faktörlere yüksek yükler verdiğini göstermiştir.

Araç

Test Tipi: Uyarlama (Çapraz Kültürel Adaptasyon)

Format: Genellikle 5 veya 7 noktalı Likert tipi bir derecelendirme ölçeği kullanır. (Örneğin, "Kesinlikle Katılmıyorum"dan "Kesinlikle Katılıyorum"a).

Mevcut Diller: Türkçe, Yunanca, İspanyolca, Portekizce (Çapraz kültürel çalışma kapsamında).

Popülasyon Grubu: Egzersiz yapan yetişkinler ve üniversite öğrencileri.

Yaş Grubu: Genellikle 18 yaş ve üstü.

Popülasyon Detayları: Orijinal uyarlama çalışmasında yer alan Türk örnekleme, egzersiz yapan üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Çalışma, farklı kültürel ve dilsel gruplardan geniş bir örneklem üzerinde geçerlik sağlamıştır.

Test Metodolojisi: Katılımcılardan, egzersiz yapma deneyimlerine ilişkin temel psikolojik ihtiyaçların ne ölçüde karşılandığını veya karşılanmadığını yansıtan maddeleri derecelendirmeleri istenir.

Anahtar Kelimeler

Özerklik, Yeterlik, İlişki Kurma, Motivasyon, Psikometrik Özellikler, Egzersiz, Spor Psikolojisi, Öz Belirleme.

Yazarlar

Sorumlu Yazar (Türk Uyarlaması): Gözde Ersöz

Yazar ORCID Tanımlayıcı: Bilgi mevcut değildir.

İletişim E-posta Adresleri: gozde0007@gmail.com

Yazın Adresi: Bilgi mevcut değildir.

İzinler, Ücret ve Test Yılı

İzinler ve Ücret: Ölçeğin ticari olmayan akademik kullanımları için izinler genellikle sorumlu yazar (Gözde Ersöz) ile iletişime geçilerek alınabilir. Ücret bilgisi belirtilmemiştir.

Test Yılı: Türk örneklemini içeren çapraz kültürel geçerlik çalışması 2013 yılında yayımlanmıştır.

Bu ölçeğin orijinal PDF belgesi şu adresten indirilebilir: [egzersizde-temel-psikolojik-ihtiyaclar-olcegi-toad.pdf](#). Ayrıca DOCX formatında da mevcuttur: [egzersizde-temel-psikolojik-ihtiyaclar-olcegi-toad.docx](#).

Kaynaklar

Vlachopoulos, S. P., Ascı, F. H., Cid, L., Ersoz, G., González-Cutre, D., Moreno-Murcia, J. A., & Moutão, J. (2013). Cross-cultural invariance of the basic psychological needs in exercise scale and need satisfaction latent mean differences among Greek, Spanish, Portuguese and Turkish samples. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 622-631.

Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Ölçek maddeleri bu kaynakta doğrudan sağlanmamıştır. Maddeler için yazarla iletişime geçilmesi veya yukarıda belirtilen PDF belgesinin incelenmesi gerekmektedir.