

Temel Psikolojik ?htiyaçlar?n Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Temel Psikolojik ?htiyaçlar?n Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31528>

Özet

Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği (TPİ-EÖ), bireylerin yaşamlarında deneyimledikleri üç evrensel temel psikolojik ihtiyaçların hem karışlanma (tatmin) hem de karışlanmama (engellenme) düzeylerini ölçmek amacıyla uyarlanmış bir araçtır. Ölçek, özellikle **Öz Belirleme Kuramı** (ÖBK) çerçevesinde, özerklik, yeterlilik ve ilgisellik ihtiyaçlarının psikolojik süreçler üzerindeki etkilerini araştırmayı hedeflemektedir. Bu adaptasyon çalışması, ilgili faktörlerin geçerlik ve güvenilirlik açısından Türk kültürü bağlamında tutarlı sonuçlar verdiğini göstermiştir.

Anahtar Kelimeler

Öz belirleme kuramı, temel psikolojik ihtiyaçlar, özerklik, yeterlilik, ilgisellik, ihtiyaç engellenmesi, yaşam doyumu, uyarılma.

Yazarlar

Kerim Selvi, Özcan Bozo

Amaç

Ölçeğin temel amacı, bireylerin günlük yaşam bağamlarında (spesifik olarak vücut geliştirme faaliyetleri üzerine yapılan çalışmada kullanılmayan) temel psikolojik ihtiyaçlarının (özerklik, yeterlilik ve ilgisellik) karışlanma ve engellenme durumlarını detaylı bir şekilde değerlendirmektir. Bu ölçek, ihtiyaçların sadece tatmin edilmesini değil, aynı zamanda aktif olarak engellenmesini de ölçerek, psikolojik uyum ve motivasyon üzerindeki farklılaştıran etkilerini incelemeye imkan tanır.

Bu ayrıntı, araştırmacıların, motivasyonel süreçleri ve psikopatolojiyi açıklayan teorik modellerde, salt ihtiyaç eksikliğinden ziyade, aktif bir engellenme durumunun yarattığı olumsuz sonuçları daha doğru bir şekilde analiz etmelerine yardımcı olur. Ölçek, böylece **Öz Belirleme Kuramı**'nın klinik ve uygulamalı alanlardaki kullanımını desteklemektedir.

Yapı (Construct)

Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği, **Öz Belirleme Kuramı** (ÖBK) bağlamında ele alınan üç kritik psikolojik ihtiyaca odaklanır. Bu ihtiyaçlar evrensel kabul edilir ve optimal işlevi için zaruridir:

Özerklik: Bireyin davranışlarının kişisel olarak seçilmiş ve onaylanmış olduğu hissi.

Yeterlilik: Çevrede etkili olma ve istenen sonuçları başarabilen bir şekilde elde edebilme yeteneği.

İlişkisellik: Başkalarıyla güvenli, sevgi dolu ve anlamlı bağlar kurma isteği.

Ölçek, her bir ihtiyaçın hem **Tatmin** (Satisfaction) hem de **Engellenme** (Frustration) boyutunu ölçerek toplam altı faktörlü bir yapı sergilemektedir. İhtiyaç engellenmesi, sadece tatmin eksikliği değil, aynı zamanda çevreden gelen aktif tehdit veya kısıtlamalar nedeniyle ihtiyaçların karşılanamaması durumunu ifade eder.

Geçerlik

Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışmaları sırasında, psikometrik geçerlik kanıtları sunulmuştur. Özellikle **birleşen geçerlik** (convergent validity) analizi kullanılmıştır. Bu analizler sonucunda elde edilen bulgular şunlardır:

Mevcut alt faktörler (özerklik tatmini/engellenmesi, yeterlilik tatmini/engellenmesi, ilişkisellik tatmini/engellenmesi), teorik olarak ilişkili olması beklenen Temel Psikolojik İhtiyaçların Ölçeği'nin diğer alt faktörleri ile güçlü ve beklenen yönde ilişkiler göstermiştir.

Ölçek faktörlerinin, genel **yaşam doyumu** ile olan ilişkileri incelenmiştir. İhtiyaç tatmini faktörlerinin yaşam doyumu ile pozitif ve anlamlı, ihtiyaç engellenmesi faktörlerinin ise yaşam doyumu ile negatif ve anlamlı ilişkiler sergilemesi, ölçeğin yapısal geçerliğini destekleyen önemli bir kanıt olarak sunulmuştur.

Güvenilirlik

Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği'nin iç tutarlılık güvenilirliği, **Cronbach alfa** katsayısı (α) kullanılarak değerlendirilmiştir. Altı faktörün her biri için hesaplanan katsayılar, ölçeğin güvenilir ve tutarlı bir yapı sergilediğini göstermektedir:

Özerklik Tatmini: $\alpha = .82$

Özerklik Engellenmesi: $\alpha = .74$

İlişkisellik Tatmini: $\alpha = .88$

İlişkisellik Engellenmesi: $\alpha = .84$

Yeterlilik Tatmini: $\alpha = .75$

Yeterlilik Engellenmesi: $\alpha = .79$

Elde edilen tüm Cronbach alfa değerleri, sosyal bilimler araştırmalarında kabul edilebilir güvenilirlik eşiği olan .70'in üzerindedir. Bu yüksek tutarlılık değerleri, ölçek maddelerinin ilgili alt yapıya güvenilir bir şekilde ölçtüğünü kanıtlamaktadır.

Faktör Analizi

Ölçek, Öz Belirleme Kuramı'nın temel prensiplerine uygun olarak, üç temel ihtiyaç (özerklik,

yeterlilik, ilgisizlik) her biri için hem tatmin hem de engellenme boyutunu temsil eden altı ayrı faktörden oluşmaktadır. Uyarılma çalışmasında, bu altı faktörlü yapının Türk örnekleminde de doğrulandığı varsayılmaktadır. Bu faktör ayrımları, ihtiyaç tatmini ve engellenmesinin psikolojik sonuçları üzerindeki farklı ve bağımsız etkilerini incelemeye olanak tanır.

Ölçek Bilgileri

Test Çeşidi: Uyarılma

Format: 5'li Likert tip derecelendirme (1 = Tamamen yanlış, 5 = Tamamen doğru)

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Yetişkinler (Özel çalışmada, vücut geliştirme sporu yapan yetişkinler üzerinde yürütülmüştür.)

Yaş Grubu: Genç Yetişkin ve Yetişkin

Popülasyon Detayları: Ölçeğin psikometrik özellikleri, vücut geliştirme faaliyetlerine katılan bireylerden oluşan bir örnekleme incelenmiştir.

Test Metodolojisi: Öz bildirim (Self-Report)

Anahtar Kelimeler

Yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, özergilik tatmini, ilgisizlik engellenmesi, yeterlilik tatmini, adaptasyon, Cronbach alfa.

Yazarlar ve İletişim

Sorumlu Yazar: Kerim Selvi

Yazar ORCID Tanımlayıcıları: Bilgi mevcut değildir.

İletişim E-posta Adresi: selvikerim@gmail.com

Yazın Adresi: Bilgi mevcut değildir.

İzinler, Ücret ve Test Yılı

Ölçeğin uyarılma çalışması 2019 yılında yayımlanmıştır. Ölçeğin kullanımı için gerekli izinler, sorumlu yazar Kerim Selvi ile doğrudan e-posta yoluyla iletişime geçilerek alınmalıdır.

Ölçeğin orijinal PDF dosyası aşağıdaki bağlantıdan indirilebilir: [temel-psikolojik-ihitiyaclarin-tatmini-ve-engellenmesi-olcegi-toad.pdf](https://www.researchgate.net/publication/334110311)

Referanslar

Selvi, K. & Bozo, Ö. (2019). The dark side of bodybuilding: The role of bodybuilding activities in compensation of frustrated basic psychological needs. *Motivation and Emotion*, 1-19. doi: [10.1007/s11031-019-09805-6](https://doi.org/10.1007/s11031-019-09805-6)

Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri, ölçeğin farklı alt boyutlarından seçilmiş örnek maddelerdir ve orijinal dillerinde korunmuştur.

1. Üstlendiğim işlerde seçim yapabildiğimi ve özgür olduğumu hissediyorum.
8. Yapmayı tercih etmeyeceğim birçok işeye mecbur bırakıldığımı hissediyorum.
3. Önemsediğim insanlar da beni önemsedini hissediyorum.
16. Birlikte zaman geçirdiğim insanlar benden hoşlanmadıklarına dair bir izlenimim var.
5. İşleri iyi yapabileceğim konusunda kendimden emin olduğumu hissediyorum.
12. Ortaya koyduğum birçok performansa dair hayal kırıklığı hissediyorum.