Temel Psikolojik ?htiyaçlar?n Tatmini ve Engellenmesi Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Temel Psikolojik ?htiyaçlar?n Tatmini ve Engellenmesi Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31528

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Temel Psikolojik ?htiyaçlar?n Tatmini ve Engellenmesi Ölçe?i (TP?T-EÖ), bireylerin ya?amlar?nda deneyimledikleri üç evrensel temel psikolojik ihtiyac?n hem kar??lanma (tatmin) hem de kar??lanmama (engellenme) düzeylerini ölçmek amac?yla uyarlanm?? bir araçt?r. Ölçek, özellikle **Öz Belirleme Kuram?** (ÖBK) çerçevesinde, özerklik, yeterlilik ve ili?kisellik ihtiyaçlar?n?n psikolojik süreçler üzerindeki etkilerini ara?t?rmay? hedeflemektedir. Bu adaptasyon çal??mas?, ilgili faktörlerin geçerlik ve güvenilirlik aç?s?ndan Türk kültürü ba?lam?nda tutarl? sonuçlar verdi?ini göstermi?tir.

Anahtar Kelimeler

Öz belirleme kuram?, temel psikolojik ihtiyaçlar, özerklik, yeterlilik, ili?kisellik, ihtiyaç engellenmesi, ya?am doyumu, uyarlama.

Yazarlar

Kerim Selvi, Özcan Bozo

Amaç

Ölçe?in temel amac?, bireylerin günlük ya?am ba?lamlar?nda (spesifik olarak vücut geli?tirme faaliyetleri üzerine yap?lan çal??mada kullan?lm??t?r) temel psikolojik ihtiyaçlar?n?n (özerklik, yeterlilik ve ili?kisellik) kar??lanma ve engellenme durumlar?n? detayl? bir ?ekilde de?erlendirmektir. Bu ölçek, ihtiyaçlar?n sadece tatmin edilmesini de?il, ayn? zamanda aktif olarak engellenmesini de ölçerek, psikolojik uyum ve motivasyon üzerindeki farkl?la?t?r?lm?? etkilerini incelemeye imkan tan?r.

Bu ayr?m, ara?t?rmac?lar?n, motivasyonel süreçleri ve psikopatolojiyi aç?klayan teorik modellerde, salt ihtiyaç eksikli?inden ziyade, aktif bir engellenme durumunun yaratt??? olumsuz sonuçlar? daha do?ru bir ?ekilde analiz etmelerine yard?mc? olur. Ölçek, böylece **Öz Belirleme Kuram?**'n?n klinik ve uygulamal? alanlardaki kullan?m?n? desteklemektedir.

Yap? (Construct)

Temel Psikolojik ?htiyaçlar?n Tatmini ve Engellenmesi Ölçe?i, Öz Belirleme Kuram? (ÖBK) ba?lam?nda ele al?nan üç kritik psikolojik ihtiyaca odaklan?r. Bu ihtiyaçlar evrensel kabul edilir ve optimal i?leyi? için zaruridir:

Özerklik: Bireyin davran??lar?n?n ki?isel olarak seçilmi? ve onaylanm?? oldu?u hissi.
Yeterlilik: Çevrede etkili olma ve istenen sonuçlar? ba?ar?l? bir ?ekilde elde edebilme yetene?i.

ARABPSYCHOLOGY.COM

?li?kisellik: Ba?kalar?yla güvenli, sevgi dolu ve anlaml? ba?lar kurma iste?i.

Ölçek, her bir ihtiyac?n hem **Tatmin** (Satisfaction) hem de **Engellenme** (Frustration) boyutunu ölçerek toplam alt? faktörlü bir yap? sergilemektedir. ?htiyaç engellenmesi, sadece tatmin eksikli?i de?il, ayn? zamanda çevreden gelen aktif tehdit veya k?s?tlamalar nedeniyle ihtiyaçlar?n kar??lanamamas? durumunu ifade eder.

Geçerlik

Ölçe?in Türk kültürüne uyarlama çal??mas?nda, psikometrik geçerlik kan?tlar? sunulmu?tur. Özellikle **birle?en geçerlik** (convergent validity) analizi kullan?lm??t?r. Bu analizler sonucunda elde edilen bulgular ?unlard?r:

Mevcut alt faktörler (özerklik tatmini/engellenmesi, yeterlilik tatmini/engellenmesi, ili?kisellik tatmini/engellenmesi), teorik olarak ili?kili olmas? beklenen Temel Psikolojik ?htiyaçlar?n Ölçe?i'nin di?er alt faktörleri ile güçlü ve beklenen yönde ili?kiler göstermi?tir.
Ölçek faktörlerinin, genel **ya?am doyumu** ile olan ili?kileri incelenmi?tir. ?htiyaç tatmini faktörlerinin ya?am doyumu ile pozitif ve anlaml?, ihtiyaç engellenmesi faktörlerinin ise ya?am doyumu ile negatif ve anlaml? ili?kiler sergilemesi, ölçe?in yap?sal geçerli?ini destekleyen önemli bir kan?t olarak sunulmu?tur.

Güvenilirlik

Temel Psikolojik ?htiyaçlar?n Tatmini ve Engellenmesi Ölçe?i'nin iç tutarl?l?k güvenilirli?i, **Cronbach alfa** katsay?s? (α) kullan?larak de?erlendirilmi?tir. Alt? faktörün her biri için hesaplanan katsay?lar, ölçe?in güvenilir ve tutarl? bir yap? sergiledi?ini göstermektedir:

Özerklik Tatmini: α = .82
Özerklik Engellenmesi: α = .74
?li?kisellik Tatmini: α = .88
?li?kisellik Engellenmesi: α = .84
Yeterlilik Tatmini: α = .75
Yeterlilik Engellenmesi: α = .79

Elde edilen tüm Cronbach alfa de?erleri, sosyal bilimler ara?t?rmalar?nda kabul edilebilir güvenilirlik e?i?i olan .70'in üzerindedir. Bu yüksek tutarl?l?k de?erleri, ölçek maddelerinin ilgili alt yap?y? güvenilir bir ?ekilde ölçtü?ünü kan?tlamaktad?r.

Faktör Analizi

Ölçek, Öz Belirleme Kuram?'n?n temel prensiplerine uygun olarak, üç temel ihtiyac?n (özerklik,

ARABPSYCHOLOGY.COM

yeterlilik, ili?kisellik) her biri için hem tatmin hem de engellenme boyutunu temsil eden alt? ayr? faktörden olu?maktad?r. Uyarlama çal??mas?nda, bu alt? faktörlü yap?n?n Türk örnekleminde de do?ruland??? varsay?lmaktad?r. Bu faktör ayr?m?, ihtiyaç tatmini ve engellenmesinin psikolojik sonuçlar üzerindeki farkl? ve ba??ms?z etkilerini incelemeye olanak tan?r.

Ölçek Bilgileri

Test Çe?idi: Uyarlama

Format: 5'li Likert tip derecelendirme (1 = Tamamen yanl??, 5 = Tamamen do?ru)

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Yeti?kinler (Özel çal??ma, vücut geli?tirme sporu yapan yeti?kinler üzerinde yürütülmü?tür.)

Ya? Grubu: Genç Yeti?kin ve Yeti?kin

Popülasyon Detaylar?: Ölçe?in psikometrik özellikleri, vücut geli?tirme faaliyetlerine kat?lan bireylerden olu?an bir örneklemde incelenmi?tir.

Test Metodolojisi: Öz bildirim (Self-Report)

Anahtar Kelimeler

Ya?am doyumu, psikolojik iyi olu?, özerklik tatmini, ili?kisellik engellenmesi, yeterlilik tatmini, adaptasyon, Cronbach alfa.

Yazarlar ve ?leti?im

Sorumlu Yazar: Kerim Selvi

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Bilgi mevcut de?ildir.

?leti?im E-posta Adresi: selvikerim@gmail.com

Yaz??ma Adresi: Bilgi mevcut de?ildir.

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Ölçe?in uyarlama çal??mas? 2019 y?l?nda yay?mlanm??t?r. Ölçe?in kullan?m? için gerekli izinler, sorumlu yazar Kerim Selvi ile do?rudan e-posta yoluyla ileti?ime geçilerek al?nmal?d?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Ölçe?in orijinal PDF dosyas? a?a??daki ba?lant?dan indirilebilir: temel-psikolojik-ihtiyaclarin-tatmini-ve-engellenmesi-olcegi-toad.pdf

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

Temel Psikolojik ?htiyaçlar?n Tatmini ve Engellenmesi Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri, ölçe?in farkl? alt boyutlar?ndan seçilmi? örnek maddelerdir ve orijinal dillerinde korunmu?tur.

1. Üstlendi?im i?lerde seçim yapabildi?imi ve özgür oldu?umu hissediyorum.
8. Yapmay? tercih etmeyece?im birçok ?eye mecbur b?rak?ld???m? hissediyorum.
3. Önemsedi?im insanlar?n da beni önemsedi?ini hissediyorum.
16. Birlikte zaman geçirdi?im insanlar?n benden ho?lanmad?klar?na dair bir izlenimim var.
5. ??leri iyi yapabilece?im konusunda kendimden emin oldu?umu hissediyorum.
12. Ortaya koydu?um birçok performansa dair hayal k?r?kl??? hissediyorum.

ARABPSYCHOLOGY.COM