

T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

GENÇ ERGENLERDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN
FİZİKSEL AKTİVİTE TUTUMUNA ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS

MUHAMMED HAMZA DEMİR

Haziran 2026
GÜMÜŞHANE



**T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**GENÇ ERGENLERDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN
FİZİKSEL AKTİVİTE TUTUMUNA ETKİSİ**

**THE EFFECT OF BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS ON ATTITUDES
TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY AMONG YOUNG ADOLESCENTS**

YÜKSEK LİSANS

MUHAMMED HAMZA DEMİR

**Haziran 2026
GÜMÜŞHANE**



LEE

**GÜMÜŞHANE
ÜNİVERSİTESİ**

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

T.C.

**GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**GENÇ ERGENLERDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN
FİZİKSEL AKTİVİTE TUTUMUNA ETKİSİ**

**THE EFFECT OF BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS ON ATTITUDES
TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY AMONG YOUNG ADOLESCENTS**

YÜKSEK LİSANS

MUHAMMED HAMZA DEMİR

DANIŞMAN: DR. ÖĞR. ÜYESİ OKTAY ŞAHİN

Haziran 2026

GÜMÜŞHANE

KABUL VE ONAY

Dr. Öğr. Üyesi Oktay ŞAHİN danışmanlığında, **Muhammed Hamza DEMİR** tarafından hazırlanan “**Genç Ergenlerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Fiziksel Aktivite Tutumuna Etkisi**” isimli bu çalışma, 24/06/2026 tarihinde yapılan lisansüstü tez savunma sınavı sonucunda **Oy Birliği** ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

.....
Dr. Öğr. Üyesi Cemalettin BUDAK (Başkan)

.....
Dr. Öğr. Üyesi Oktay ŞAHİN (Danışman)

.....
Doç. Dr. Serdar BAYRAKDAROĞLU (Üye)

Lisansüstü tez savunma sınavında başarılı bulunarak kabul edilen bu tezin ciltlenmiş hali, / / tarihli ve / sayılı Enstitü Yönetim Kurulu toplantısında görüşülmüş ve tez yazım kılavuzuna uygun bulunarak onaylanmıştır.

Prof. Dr. Duygu ÖZDEŞ

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlamış olduğum “**Genç Ergenlerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Fiziksel Aktivite Tutumuna Etkisi**” isimli bu tezimin, tamamen kendi çalışmam olduğunu, danışmanımın sorumluluğunda hazırladığımı, her alıntıya kaynak gösterdiğimi, alıntı yaptığım tüm çalışmaları kaynakçada belirttiğimi ve Gümüşhane Üniversitesi’nin lisanslı kullanıcısı olduğu intihal yazılım programı ile Lisansüstü Eğitim Enstitüsü’nün belirlediği kıstaslara uygun olarak raporladığımı taahhüt ederim. Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Gümüşhane Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivinde saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

24/06/2026

.....
Muhammed Hamza DEMİR

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim süresince akademik gelişimime yön veren, bilimsel bakış açısı kazanmamda yol gösterici olan ve tez çalışmamın her aşamasında bilgi, deneyim ve değerli katkılarını esirgemeyen kıymetli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Oktay ŞAHİN'e en içten teşekkürlerimi sunarım. Genç ergenlerde egzersiz motivasyonunun bireysel ve sosyal sorumluluk düzeylerine etkisi başlıklı yüksek lisans tezimin planlanmasından yürütülmesine, verilerin değerlendirilmesinden bilimsel çerçevenin oluşturulmasına kadar geçen süreçte göstermiş olduğu sabır, akademik titizlik ve yapıcı eleştiriler bu çalışmanın şekillenmesinde belirleyici olmuştur. Kendisine duyduğum saygı ve minnettarlık büyüktür. Ayrıca, eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini her zaman hissettiğim, motivasyonumu ve inancımı güçlendiren kıymetli aileme ve eşime sonsuz teşekkür ederim. Bugünlere ulaşmamda en büyük pay sahibi olan eşim ve ailemin anlayışı, sabrı ve güveni benim için en değerli güç kaynağı olmuştur. Bu çalışmanın gerçekleştirilmesine katkı sağlayan herkese teşekkür ederim. Elde edilen bulguların bilim dünyasına ve uygulama alanına fayda sağlamasını temenni ederim

Muhammed Hamza DEMİR

GÜMÜŞHANE – 2026

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, genç ergenlerde temel psikolojik ihtiyaçların (özerklik, yeterlik ve ilişkilene) fiziksel aktiviteye yönelik tutum üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini, 2025–2026 eğitim-öğretim yılında Kahramanmaraş ilinde öğrenim gören ve kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 315 genç ergen oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Beden Eğitiminde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS istatistik programı kullanılmıştır. Araştırma bulguları, temel psikolojik ihtiyaçlar ile fiziksel aktivite tutumu arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermiştir. Fiziksel aktivite tutumunun toplam puanı ile özerklik ($r = 0,230$), yeterlik ($r = 0,217$) ve ilişkilene ($r = 0,147$) arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Regresyon analizleri sonucunda özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının özellikle fiziksel aktivitenin sağlık boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca spor yapan öğrencilerin fiziksel aktivite tutumlarının ve temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinin spor yapmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Cinsiyet değişkeni açısından erkek öğrencilerin fiziksel aktivite tutumları ile özerklik ve yeterlik düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, genç ergenlerde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutum geliştirilmesinde önemli bir rol oynadığı belirlenmiştir. Özellikle özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının desteklenmesi, ergenlerin fiziksel aktiviteye katılımını artırabilecek önemli psikolojik faktörler olarak öne çıkmaktadır. Bu doğrultuda beden eğitimi öğretmenlerinin, antrenörlerin ve eğitim politikası geliştiricilerinin gençlerin temel psikolojik ihtiyaçlarını destekleyen uygulamalara öncelik vermeleri önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Genç ergenler, Fiziksel aktivite tutumu, Özerklik, Temel psikolojik ihtiyaçlar, Yeterlik.

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the effects of basic psychological needs (autonomy, competence, and relatedness) on attitudes toward physical activity among early adolescents. The study was conducted using a correlational survey design within the framework of quantitative research methods. The study sample consisted of 315 early adolescents enrolled in schools in Kahramanmaraş, Türkiye, during the 2025–2026 academic year, who were selected using a convenience sampling method. Data were collected using a Personal Information Form, the Basic Psychological Needs in Physical Education Scale, and the Physical Activity Attitude Scale. Statistical analyses were performed using SPSS software. The findings revealed positive and statistically significant relationships between basic psychological needs and attitudes toward physical activity. Significant positive correlations were identified between the total physical activity attitude score and autonomy ($r = 0,230$), competence ($r = 0,217$), and relatedness ($r = 0,147$). Regression analyses demonstrated that autonomy and competence significantly predicted the health dimension of physical activity attitudes. Furthermore, students who participated in sports exhibited significantly higher levels of both physical activity attitudes and basic psychological needs than those who did not participate in sports. Regarding gender differences, male students reported significantly higher physical activity attitudes, as well as higher autonomy and competence levels, compared with female students. In conclusion, the satisfaction of basic psychological needs plays an important role in fostering positive attitudes toward physical activity among early adolescents. In particular, supporting adolescents' autonomy and competence appears to be a key psychological factor for promoting engagement in physical activity. Accordingly, physical education teachers, coaches, and educational policymakers are encouraged to prioritize practices and interventions that support adolescents' basic psychological needs in order to enhance their participation in physical activity.

Keywords: Early adolescents, Physical activity attitudes, Autonomy, Basic psychological needs, Competence.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	III
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI.....	IIV
TEŞEKKÜR.....	V
ÖZET.....	VII
ABSTRACT.....	VII
İÇİNDEKİLER	VIII
TABLOLAR DİZİNİ	X
EKLER DİZİNİ.....	XI
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	XII
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar	4
2.1.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı (Öz Belirleme Kuramı)	5
2.1.2. Özerklik İhtiyacı.....	6
2.1.3. Yeterlik (Yetkinlik) İhtiyacı.....	7
2.1.4. İlişkilenme (Aidiyet) İhtiyacı.....	9
2.1.5. Temel Psikolojik İhtiyaçların Ergenlik Dönemindeki Önemi	10
2.1.6. Temel Psikolojik İhtiyaçların Davranış ve Motivasyon Üzerindeki Etkisi	11
2.2. Fiziksel Aktivite ve Tutum	13
2.2.1. Fiziksel Aktivite Kavramı ve Önemi	14
2.2.2. Fiziksel Aktivite Türleri.....	16
2.2.3. Tutum Kavramı ve Bileşenleri (Bilişsel, Duyuşsal, Davranışsal).....	18
2.2.4. Egzersizin Psikososyal Gelişim Üzerindeki Etkileri.....	19
2.2.5. Ergenlerde Fiziksel Aktivite Tutumu.....	21
2.2.6. Fiziksel Aktivite ile Psikolojik Faktörler Arasındaki İlişki	22
2.3. Genç Ergenlik Dönemi.....	24
2.4. İlgili Araştırmalar.....	25
3. MATERYAL VE YÖNTEM	29
4. BULGULAR	33
5. TARTIŞMA	40
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	47
KAYNAKÇA.....	50
EKLER.....	58

ETİK KURUL KARARI	60
ÖZGEÇMİŞ	61

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Ölçeklerin ortalama, güvenilirlik, çarpıklık ve basıklık değerleri	31
Tablo 2. Tanımlayıcı Bilgiler	33
Tablo 3. Cinsiyete göre Fiziksel aktivite tutum ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılaştırılması	33
Tablo 4. Spor yapma durumuna göre Fiziksel aktivite tutum ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılaştırılması	34
Tablo 5. Aile gelir durumuna göre Fiziksel aktivite tutum ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılaştırılması	35
Tablo 6. Özerlik alt boyutuna göre fiziksel aktivite tutum alt boyutlarına yönelik regresyon analizi	36
Tablo 7. Yeterlilik alt boyutuna göre fiziksel aktivite tutum alt boyutlarına yönelik regresyon analizi	37
Tablo 8. İlişki alt boyutuna göre fiziksel aktivite tutum alt boyutlarına yönelik regresyon analizi	38
Tablo 9. Fiziksel aktivite tutum ile beden eğitiminde temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişki	39

EKLER DİZİNİ

Ek 1. Tezde Kullanılan Anket Soruları	58
Ek 2. Etik Kurul Kararı	60

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

α .	: Cronbach alfa kat sayısı
X	: Ortalama
p	: Önem derecesi
r	: Korelasyon ilişki kat sayısı
S.S.	: Standart sapma
S.H.	: Standart hata
β	: Beta kat sayısı
R^2	: Etki değeri
F	: F değeri

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Günümüzde çocukluk ve özellikle ergenlik döneminde fiziksel aktivite düzeylerinin azalması, önemli bir halk sağlığı problemi olarak değerlendirilmektedir. Teknolojik gelişmeler, sedanter yaşam tarzının yaygınlaşması ve dijitalleşme, genç bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu durum yalnızca fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal gelişim üzerinde de belirleyici olmaktadır (Özgül, 2016).

Ergenlik dönemi, bireyin kimlik gelişimi, sosyal ilişkileri ve davranış örüntülerinin şekillendiği kritik bir gelişim evresidir (Tektunalı vd., 2019). Bu dönemde kazanılan davranış alışkanlıklarının yetişkinlik dönemine taşındığı bilinmektedir. Fiziksel aktiviteye yönelik olumlu ya da olumsuz tutumların da büyük ölçüde bu dönemde şekillendiği ifade edilmektedir (Uran, 2015).

Diğer taraftan, bireyin davranışlarını yönlendiren önemli psikolojik yapılardan biri de temel psikolojik ihtiyaçlar kapsamında ele alınan özerklik, yeterlik ve ilişkilenebilirlik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi, bireyin motivasyonu ve davranış yönelimleri üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Bu ihtiyaçların karşılanmaması durumunda bireylerde iyi oluş düzeyinin düştüğü ve psikolojik uyumun olumsuz etkilendiği belirtilmektedir (Uran, 2015). Bu bağlamda, ergen bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının yalnızca çevresel faktörlerle değil, aynı zamanda temel psikolojik ihtiyaçlarının doyum düzeyi ile de ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Ancak literatürde bu iki değişkenin birlikte ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu durum, araştırmanın problem durumunu oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, genç ergenlerde temel psikolojik ihtiyaçların fiziksel aktiviteye yönelik tutum üzerindeki etkisini incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlara yer verilmiştir: ergenlerin temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinin belirlenmesi, ergenlerin fiziksel aktiviteye yönelik tutum düzeylerinin incelenmesi, temel psikolojik ihtiyaçlar ile fiziksel aktivite tutumu arasındaki ilişkinin ortaya konulması, temel psikolojik ihtiyaçların fiziksel aktivite tutumunu yordama düzeyinin belirlenmesi.

Bu kapsamda araştırma, motivasyonel süreçler ile davranışsal eğilimler arasındaki ilişkiyi açıklamayı hedeflemektedir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Ergenlik döneminde fiziksel aktivite, yalnızca fiziksel gelişim açısından değil, aynı zamanda bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim açısından da kritik bir öneme sahiptir. Düzenli fiziksel aktivitenin çocuk ve ergenlerde zihinsel sağlık, akademik başarı ve sosyal uyum üzerinde olumlu etkiler yarattığı belirtilmektedir.

Bununla birlikte, fiziksel aktiviteye katılımın sadece çevresel imkânlarla açıklanamayacağı, bireyin psikolojik yapılarının da bu süreçte önemli rol oynadığı vurgulanmaktadır. Özellikle temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, bireyin içsel motivasyonunu artırarak davranışın sürekliliğini sağlamaktadır.

Bu araştırma;

- Spor bilimleri alanında motivasyonel süreçleri açıklamaya katkı sağlaması,
- Ergenlerde fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik psikolojik temelli müdahalelere ışık tutması,
- Eğitimciler, antrenörler ve politika yapıcılar için uygulamaya dönük veriler sunması açısından önem taşımaktadır.

1.4. Araştırma Soruları

1. Genç ergenlerin temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri nasıldır?
2. Genç ergenlerin fiziksel aktiviteye yönelik tutum düzeyleri nasıldır?
3. Temel psikolojik ihtiyaçlar ile fiziksel aktivite tutumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Temel psikolojik ihtiyaçlar fiziksel aktivite tutumunun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

1.5. Hipotezler

H1: Temel psikolojik ihtiyaçlar ile fiziksel aktivite tutumu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır.

H2: Özerklik ihtiyacı fiziksel aktivite tutumunu anlamlı düzeyde yordar.

H3: Yeterlik ihtiyacı fiziksel aktivite tutumunu anlamlı düzeyde yordar.

H4: İlişkilenme ihtiyacı fiziksel aktivite tutumunu anlamlı düzeyde yordar.

1.6. Sınırlılıklar

Bu araştırma aşağıdaki sınırlılıklar çerçevesinde yürütülmüştür:

- Araştırma, belirli bir yaş grubundaki genç ergen bireylerle sınırlıdır.
- Veriler, öz bildirim (self-report) ölçekleri aracılığıyla toplanmıştır.
- Araştırma, belirli bir coğrafi bölgedeki örneklem ile sınırlıdır.
- Çalışma kesitsel (cross-sectional) desende yürütülmüş olup nedensel çıkarımlar sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Temel Psikolojik İhtiyaçlar: Bireyin psikolojik gelişimi ve iyi oluşu için gerekli olan, özerklik, yeterlik ve ilişkilene olmak üzere üç temel ihtiyaçtan oluşan yapı.

Özerklik: Bireyin davranışlarını kendi iradesi doğrultusunda düzenleyebilme ve seçim yapabilme kapasitesi.

Yeterlik: Bireyin çevresi üzerinde etkili olma ve başarılı olma algısı.

İlişkilene: Bireyin diğer insanlarla anlamlı ve güvene dayalı ilişkiler kurma ihtiyacı.

Fiziksel Aktivite: İskelet kasları tarafından gerçekleştirilen ve enerji harcaması gerektiren tüm bedensel hareketler.

Fiziksel Aktivite Tutumu: Bireyin fiziksel aktiviteye yönelik bilişsel, duyuşsal ve davranışsal eğilimlerinin bütünüdür (Yıldız vd., 2019).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Temel psikolojik ihtiyaçlar kavramı, Öz Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory; [SDT] 2000) çerçevesinde geliştirilmiş olup bireyin optimal işlevselliği, psikolojik iyi oluşu ve motivasyonu açısından merkezi bir rol oynamaktadır. Bu kurama göre tüm bireyler için evrensel ve doğuştan gelen üç temel psikolojik ihtiyaç bulunmaktadır: özerklik (autonomy), yeterlik (competence) ve ilişkililik (relatedness) (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2017).

Özerklik, bireyin kendi davranışlarının kaynağı olarak kendisini görmesi ve seçimlerinin kendi değerleriyle uyumlu olması anlamına gelmektedir. Özerk bireyler, dış baskılardan ziyade içsel motivasyonla hareket ederler ve bu durum daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş ile ilişkilidir (Deci ve Ryan, 2000). Yeterlik ihtiyacı ise bireyin çevresiyle etkili bir şekilde etkileşim kurabilmesi ve bu süreçte kendisini başarılı ve yetkin hissetmesi ile ilgilidir. Bu ihtiyaç karşılandığında bireylerin performanslarının arttığı ve öğrenme süreçlerinin daha etkili olduğu görülmektedir (White, 1959; Ryan ve Deci, 2000). İlişkililik ise bireyin başkalarıyla anlamlı ve güvene dayalı ilişkiler kurma ihtiyacını ifade eder. Sosyal bağların güçlü olması, bireyin psikolojik sağlığı ve yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Baumeister ve Leary, 1995).

Öz Belirleme Kuramı'na göre bu üç temel ihtiyacın karşılanması, bireylerin içsel motivasyonlarını artırmakta ve psikolojik iyi oluşlarını desteklemektedir. Buna karşın, bu ihtiyaçların engellenmesi durumunda bireylerde tükenmişlik, düşük motivasyon ve psikolojik rahatsızlıklar ortaya çıkabilmektedir (Ryan ve Deci, 2017). Nitekim yapılan ampirik çalışmalar, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının hem akademik hem de sportif performans üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Ntoumanis, 2001; Standage vd., 2005).

Spor bilimleri bağlamında ele alındığında, antrenman ortamlarında sporcuların özerkliklerinin desteklenmesi, yeterlik algılarının güçlendirilmesi ve takım içi sosyal bağların geliştirilmesi, motivasyonel süreçler üzerinde kritik rol oynamaktadır. Özellikle antrenör davranışlarının bu ihtiyaçların karşılanmasında belirleyici olduğu vurgulanmaktadır (Mageau ve Vallerand, 2003). Özerklik destekleyici antrenörlük yaklaşımları, sporcuların daha yüksek içsel motivasyon, daha düşük kaygı ve daha yüksek performans sergilemelerine katkı sağlamaktadır.

Sonuç olarak, temel psikolojik ihtiyaçlar bireyin motivasyonel yapısını açıklamada güçlü bir kuramsal ereve sunmakta ve farklı alanlarda (eğitim, spor, sağlık) geniş bir uygulama alanı bulmaktadır. Bu ihtiyaçların desteklenmesi, bireyin hem performansını hem de genel yaşam kalitesini artıran temel bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

2.1.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı (Öz Belirleme Kuramı)

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı, daha geniş bir ereve olan ÖZ Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory; SDT) kapsamında geliştirilmiş ve bireyin motivasyonel süreçlerini açıklamada önemli bir kuramsal yaklaşım olarak literatürde yerini almıştır. Bu kuram, bireylerin davranışlarının yalnızca dışsal ödül ve cezalarla değil, aynı zamanda doğuştan gelen psikolojik ihtiyaçlar doğrultusunda şekillendiğini ileri sürmektedir (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2017).

Öz Belirleme Kuramı'na göre bireylerin optimal gelişimi, psikolojik iyi oluşu ve etkili işlevselliği için karşılanması gereken üç temel psikolojik ihtiyaç bulunmaktadır: Özerklik (autonomy), yeterlik (competence) ve ilişkililik (relatedness). Bu ihtiyaçlar evrensel olup kltrden bağımsız şekilde tüm bireylerde gözlemlenmektedir (Ryan ve Deci, 2000).

Özerklik, bireyin kendi davranışlarının kaynağı olarak kendisini algılaması ve seçimlerini içsel değerleri doğrultusunda yapmasıdır. Özerklik desteklendiğinde bireylerin içsel motivasyonlarının arttığı ve davranışlarının daha sürdürülebilir hale geldiği ifade edilmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Yeterlik ihtiyacı, bireyin çevresiyle etkili bir şekilde etkileşim kurabilme ve bu etkileşim sonucunda kendisini başarılı ve yetkin hissetme gereksinimini ifade eder. Bu ihtiyacın karşılanması, öğrenme süreçleri ve performans ıktıları açısından kritik öneme sahiptir (White, 1959). İlişkililik ise bireyin sosyal çevresiyle anlamlı, güvene dayalı ve destekleyici ilişkiler kurma ihtiyacını ifade etmektedir. Sosyal bağların güçlü olması, bireyin psikolojik dayanıklılığı ve yaşam doyumunu ile doğrudan ilişkilidir (Baumeister ve Leary, 1995).

Kuram, motivasyonu içsel motivasyon ve dışsal motivasyon olarak iki temel kategoriye ayırmakta; ancak dışsal motivasyonu da kendi içinde düzenlenme düzeylerine göre farklılaştırmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Bu bağlamda dışsal motivasyon; dışsal düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme, özdeşleşmiş düzenleme ve bütünleşmiş düzenleme gibi alt boyutlara ayrılmaktadır. Bu düzenleme türleri, bireyin davranış üzerindeki öz belirleme düzeyini yansıtmaktadır. İçselleştirme süreci arttığça bireylerin davranışları daha özerk hale gelmekte ve motivasyon kalitesi yükselmektedir (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2017).

Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırırken; bu ihtiyaçların engellenmesi ya da doyurulmaması, tükenmişlik, kaygı ve düşük motivasyon gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Ryan ve Deci, 2017). Bu nedenle kuram, yalnızca motivasyonel süreçleri açıklamakla kalmayıp aynı zamanda bireyin ruh sağlığı ve performansı açısından da önemli bir ereve sunmaktadır.

Spor bilimleri perspektifinden bakıldığında, z Belirleme Kuramı antrenman ortamlarında sporcu motivasyonunu açıklamada yaygın olarak kullanılmaktadır. Özellikle antrenörlerin özerklik destekleyici davranışlar sergilemesi, sporcuların içsel motivasyonlarını artırmakta ve performanslarını olumlu yönde etkilemektedir (Mageau ve Vallerand, 2003). Benzer şekilde, sporcuların yeterlik algılarının güçlendirilmesi ve takım içi sosyal ilişkilerin desteklenmesi hem bireysel hem de takım performansı üzerinde belirleyici rol oynamaktadır (Ntoumanis, 2001; Standage vd., 2005). Sonuç olarak, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı, bireyin motivasyonel yapısını anlamada bütüncül bir yaklaşım sunmakta ve farklı disiplinlerde (eğitim, spor, sağlık) geniş bir uygulama alanı bulmaktadır. Bu kuram doğrultusunda bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkililik ihtiyaçlarının desteklenmesi hem performansın artırılması hem de psikolojik iyi oluşun sağlanması açısından kritik bir öneme sahiptir.

2.1.2. Özerklik İhtiyacı

Özerklik ihtiyacı, z Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory; SDT) kapsamında tanımlanan üç temel psikolojik ihtiyaçtan biri olup, bireyin davranışlarını kendi iradesiyle başlatması ve sürdürmesi ile ilişkilidir. Bu kavram, bireyin kendi davranışlarının kaynağı olarak kendisini algılaması ve eylemlerini içsel değerleri, ilgi alanları ve tercihleri doğrultusunda gerçekleştirmesi anlamına gelmektedir (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2017). Özerklik, çoğu zaman bağımsızlık kavramı ile karıştırılmakla birlikte, kuramsal açıdan farklı bir yapıyı ifade etmektedir. Bağımsızlık, bireyin başkalarından ayrı hareket etmesini ifade ederken; özerklik, bireyin davranışlarını kendi isteği doğrultusunda ve gönüllü olarak gerçekleştirmesini ifade eder. Dolayısıyla birey sosyal bağlarını koruyarak da özerk olabilir (Ryan ve Deci, 2000). Bu ayrım, özellikle sosyal ortamlarda bireyin motivasyonel süreçlerinin doğru anlaşılması açısından önemlidir.

Özerklik ihtiyacının karşılanması, bireylerde içsel motivasyonun artmasına, davranışların daha sürdürülebilir hale gelmesine ve psikolojik iyi oluşun güçlenmesine katkı sağlamaktadır (Deci ve Ryan, 2000). zerkliği desteklenen bireyler, yaptıkları etkinliklere daha fazla ilgi duymakta, daha yüksek düzeyde çaba göstermekte ve

performans açısından daha başarılı sonuçlar elde etmektedirler (Ryan ve Deci, 2017). Buna karşın, özerklik ihtiyacının engellenmesi durumunda bireylerde dışsal kontrol algısı artmakta, motivasyon kalitesi düşmekte ve tükenmişlik gibi olumsuz psikolojik sonuçlar ortaya çıkabilmektedir.

Eğitim ve spor bağlamında özerklik ihtiyacının desteklenmesi, bireylerin motivasyonel yönelimleri üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Özellikle özerklik destekleyici ortamlar, bireylerin karar süreçlerine katılımını teşvik eden, seçenek sunan ve bireysel görüşleri dikkate alan yapılar olarak tanımlanmaktadır (Mageau ve Vallerand, 2003). Spor bilimleri literatüründe, antrenörlerin özerklik destekleyici davranışlarının sporcuların içsel motivasyonlarını artırdığı, performanslarını geliştirdiği ve psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediği sıklıkla rapor edilmektedir (Ntoumanis, 2001). Özerklik desteği aynı zamanda bireyin öz düzenleme becerilerini geliştirmesine de katkı sağlamaktadır. Bireyler, kendi hedeflerini belirleme ve bu hedeflere ulaşmak için stratejiler geliştirme konusunda daha etkin hale gelmektedir. Bu durum, özellikle uzun vadeli performans ve öğrenme süreçleri açısından kritik bir öneme sahiptir (Ryan ve Deci, 2017). Sonuç olarak, özerklik ihtiyacı bireyin davranışlarını yönlendiren temel motivasyonel unsurlardan biri olup, bu ihtiyacın desteklenmesi bireyin hem performansını hem de psikolojik iyi oluşunu artırmaktadır. Bu nedenle eğitim ve spor ortamlarında özerklik destekleyici yaklaşımların benimsenmesi, bireylerin daha sağlıklı ve sürdürülebilir motivasyon geliştirmeleri açısından önemli bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir.

2.1.3. Yeterlik (Yetkinlik) İhtiyacı

Yeterlik (yetkinlik) ihtiyacı, Öz Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory; SDT) kapsamında tanımlanan üç temel psikolojik ihtiyaçtan biri olup, bireyin çevresiyle etkili bir şekilde etkileşim kurabilme ve bu etkileşim sonucunda kendisini başarılı ve yeterli hissetme gereksinimini ifade etmektedir (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2017). Bu ihtiyaç, bireyin belirli bir görev ya da etkinlikte ustalaşma, becerilerini geliştirme ve çevresel talepleri başarıyla karşılayabilme algısıyla yakından ilişkilidir. Yeterlik ihtiyacının kuramsal temelleri, erken dönem motivasyon kuramlarına kadar uzanmaktadır. Özellikle White (1959), bireylerin çevreleri üzerinde etkili olma ve yetkinlik geliştirme yönünde doğuştan gelen bir eğilime sahip olduklarını ileri sürmüş ve bu kavramı “etkinlik motivasyonu” (effectance motivation) olarak tanımlamıştır. Bu yaklaşım, daha sonra Öz Belirleme Kuramı içinde sistematik bir şekilde ele alınmış ve

bireyin motivasyonel süreçlerinin temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmiştir (Ryan ve Deci, 2000).

Yeterlik ihtiyacının karşılanması, bireylerin içsel motivasyonlarının artmasına, öğrenme süreçlerine daha aktif katılım göstermelerine ve performanslarının yükselmesine katkı sağlamaktadır. Bireyler kendilerini yeterli hissettiklerinde, karşılaştıkları görevlere yönelik daha fazla çaba sarf etmekte ve zorluklarla başa çıkma konusunda daha dirençli olmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Ayrıca, yeterlik algısının yüksek olması, bireylerin öz güvenlerini artırmakta ve başarıya yönelik beklentilerini güçlendirmektedir. Buna karşılık, yeterlik ihtiyacının engellenmesi ya da bireyin kendisini yetersiz hissetmesi durumunda, motivasyon düzeyinde azalma, öğrenilmiş çaresizlik, kaygı ve düşük performans gibi olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilmektedir (Ryan ve Deci, 2017). Bu nedenle, bireylerin yeterlik algılarını destekleyen çevresel koşulların oluşturulması, motivasyonel süreçlerin sağlıklı işleyişi açısından kritik bir öneme sahiptir.

Eğitim ve spor bağlamında, yeterlik ihtiyacının desteklenmesi genellikle optimal zorluk düzeyine sahip görevlerin sunulması, yapıcı geri bildirim verilmesi ve başarı deneyimlerinin artırılması yoluyla sağlanmaktadır. Özellikle spor ortamlarında, antrenörlerin sporculara uygun hedefler belirlemesi ve performanslarını geliştirmeye yönelik geri bildirim sağlaması, sporcuların yeterlik algılarını güçlendirmektedir (Mageau ve Vallerand, 2003).

Benzer şekilde, beden eğitimi ve fiziksel aktivite ortamlarında yeterlik hissinin desteklenmesi, öğrencilerin derse katılımını ve fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarını olumlu yönde etkilemektedir (Ntoumanis, 2001).

Yeterlik ihtiyacı aynı zamanda bireyin öz düzenleme süreçleriyle de yakından ilişkilidir. Bireyler, kendilerini yeterli hissettiklerinde daha etkili hedefler belirleyebilmekte, performanslarını izleyebilmekte ve gerekli durumlarda stratejilerini uyarlayabilmektedir. Bu durum, özellikle uzun vadeli öğrenme ve performans gelişimi açısından önemli bir avantaj sağlamaktadır (Ryan ve Deci, 2017).

Sonuç olarak, yeterlik (yetkinlik) ihtiyacı, bireyin çevresiyle etkileşiminde kendisini etkili ve başarılı hissetmesini sağlayan temel bir motivasyonel unsur olup, bu ihtiyacın desteklenmesi bireyin hem performansını hem de psikolojik iyi oluşunu artırmaktadır. Bu bağlamda, eğitim ve spor ortamlarında bireylerin yeterlik algılarını güçlendirecek yapıların oluşturulması büyük önem taşımaktadır.

2.1.4. İlişkilenme (Aidiyet) İhtiyacı

İlişkilenme (aidiyet) ihtiyacı, Öz Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory; SDT) kapsamında tanımlanan üç temel psikolojik ihtiyaçtan biri olup, bireyin diğer insanlarla anlamlı, güvene dayalı ve karşılıklı destek içeren sosyal ilişkiler kurma gereksinimini ifade etmektedir (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2017). Bu ihtiyaç, bireyin sosyal çevresine ait hissetmesi, kabul görmesi ve kişilerarası bağlar aracılığıyla duygusal doyum sağlaması ile yakından ilişkilidir.

İlişkilenme ihtiyacı, insan doğasının sosyal yönüne dayanmaktadır ve bireyin psikolojik gelişimi açısından temel bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, bireylerin sosyal bağ kurma ve sürdürme yönündeki eğilimleri, yalnızca kültürel değil, aynı zamanda evrimsel temellere de dayanmaktadır. Nitekim Baumeister ve Leary (1995), aidiyet ihtiyacını insan davranışlarının en temel motivasyon kaynaklarından biri olarak tanımlamış ve bireylerin kalıcı, olumlu ve anlamlı kişilerarası ilişkiler kurma yönünde güçlü bir güdüye sahip olduklarını ileri sürmüştür.

İlişkilenme ihtiyacının karşılanması, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırmakta, stresle başa çıkma becerilerini güçlendirmekte ve yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilemektedir (Ryan ve Deci, 2017). Sosyal destek algısı yüksek olan bireylerin daha düşük düzeyde kaygı ve depresyon yaşadıkları, aynı zamanda daha yüksek özsaygı ve yaşam memnuniyetine sahip oldukları görülmektedir. Buna karşılık, ilişkilenme ihtiyacının engellenmesi ya da bireyin sosyal izolasyon yaşaması, yalnızlık, tükenmişlik ve çeşitli psikolojik sorunlara yol açabilmektedir.

Motivasyonel süreçler açısından değerlendirildiğinde, ilişkilenme ihtiyacı özellikle içsel motivasyonun sürdürülmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bireyler, kendilerini ait hissettikleri ve destek gördükleri ortamlarda, etkinliklere daha fazla katılım göstermekte ve bu etkinlikleri daha anlamlı bulmaktadırlar (Deci ve Ryan, 2000). Bu durum, bireyin hem motivasyon kalitesini hem de performans düzeyini olumlu yönde etkilemektedir.

Spor bilimleri perspektifinden ele alındığında, ilişkilenme ihtiyacı takım sporları ve antrenman ortamları açısından kritik bir öneme sahiptir. Sporcuların takım arkadaşları ve antrenörleri ile kurdukları olumlu ilişkiler, hem bireysel hem de takım performansını doğrudan etkilemektedir. Takım içi uyum, sosyal destek ve aidiyet duygusu, sporcuların motivasyonlarını artırmakta ve spor ortamına bağlılıklarını güçlendirmektedir (Ntoumanis, 2001; Mageau ve Vallerand, 2003). Ayrıca, antrenörlerin destekleyici ve empatik tutumları, sporcuların kendilerini değerli hissetmelerine ve takım içinde daha güçlü bir aidiyet geliştirmelerine katkı sağlamaktadır.

İlişkilenme ihtiyacı aynı zamanda bireyin öz düzenleme süreçleri üzerinde de dolaylı bir etkiye sahiptir. Sosyal olarak desteklenen bireyler, hedeflerine ulaşma konusunda daha kararlı olmakta ve zorluklarla başa çıkmada daha dirençli davranmaktadırlar. Bu durum, özellikle uzun süreli performans gerektiren spor dallarında önemli bir avantaj sağlamaktadır.

Sonuç olarak, ilişkilenme (aidiyet) ihtiyacı, bireyin sosyal çevresiyle kurduğu bağlar aracılığıyla psikolojik doyum sağlamasına olanak tanıyan temel bir motivasyonel unsur olup, bu ihtiyacın karşılanması bireyin hem psikolojik iyi oluşunu hem de performansını artırmaktadır. Bu nedenle, eğitim ve spor ortamlarında destekleyici sosyal ilişkilerin teşvik edilmesi ve bireylerin aidiyet duygularının güçlendirilmesi büyük önem taşımaktadır.

2.1.5. Temel Psikolojik İhtiyaçların Ergenlik Dönemindeki Önemi

Ergenlik dönemi, bireyin biyolojik, bilişsel ve psikososyal açıdan hızlı değişimler yaşadığı, kimlik gelişiminin ön plana çıktığı kritik bir gelişim evresidir. Bu dönemde bireylerin yaşadıkları deneyimler, yalnızca mevcut psikolojik durumlarını değil, aynı zamanda yetişkinlik dönemindeki uyum süreçlerini de önemli ölçüde etkilemektedir. Öz Belirleme Kuramı çerçevesinde ele alındığında, ergenlik döneminde özerklik, yeterlik ve ilişkilenme (aidiyet) ihtiyaçlarının karşılanması, sağlıklı gelişim ve psikolojik iyi oluş açısından temel bir belirleyici olarak değerlendirilmektedir (Ryan ve Deci, 2017).

Ergenlik döneminde özerklik ihtiyacının karşılanması, bireyin kimlik gelişimi sürecinde merkezi bir rol oynamaktadır. Ergenler, bu dönemde kendi değerlerini, inançlarını ve yaşam hedeflerini şekillendirmeye başlamakta; bu süreçte özerklik destekleyici çevreler, bireyin sağlıklı bir benlik algısı geliştirmesine katkı sağlamaktadır. Araştırmalar, özerklik desteği gören ergenlerin daha yüksek özsaygı, daha düşük problem davranışları ve daha güçlü içsel motivasyon sergilediklerini göstermektedir (Soenens ve Vansteenkiste, 2005).

Yeterlik ihtiyacı, ergenlerin akademik ve sosyal alanlardaki başarı deneyimleriyle doğrudan ilişkilidir. Bu dönemde bireyler hem okul ortamında hem de sosyal ilişkilerinde kendilerini yeterli hissetme ihtiyacı duymaktadır. Yeterlik algısının yüksek olması, ergenlerin akademik başarılarını artırmakta, öğrenmeye yönelik tutumlarını olumlu yönde etkilemekte ve öz düzenleme becerilerini geliştirmektedir (Eccles ve Roeser, 2011). Buna karşılık, yetersizlik algısı yaşayan ergenlerde akademik başarısızlık, düşük özgüven ve motivasyon kaybı gibi olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilmektedir.

İlişkilenme (aidiyet) ihtiyacı ise ergenlik döneminde özellikle akran ilişkileri bağlamında büyük önem taşımaktadır. Ergenler, bu dönemde aileden kısmen bağımsızlaşırken, akran gruplarıyla kurdukları ilişkiler kimlik gelişiminde belirleyici hale gelmektedir. Sosyal kabul ve aidiyet duygusu, ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını desteklerken; sosyal dışlanma ve yalnızlık, depresyon ve kaygı gibi sorunlara zemin hazırlayabilmektedir (Baumeister ve Leary, 1995). Okul ortamında aidiyet duygusunun yüksek olması, öğrencilerin akademik bağlılıklarını ve okul başarısını artırmaktadır (Osterman, 2000).

Öz Belirleme Kuramı'na göre, ergenlik döneminde bu üç temel ihtiyacın dengeli bir şekilde karşılanması, bireyin hem psikolojik sağlığını hem de motivasyonel yapısını olumlu yönde etkilemektedir. Nitekim yapılan çalışmalar, temel psikolojik ihtiyaç doyumunun ergenlerde yaşam doyumu, öznel iyi oluş ve akademik başarı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Chen vd., 2015). Buna karşın, bu ihtiyaçların engellenmesi ya da yetersiz karşılanması, riskli davranışlar, okuldan kopma ve psikolojik sorunlar ile ilişkilendirilmektedir.

Spor ve fiziksel aktivite bağlamında da temel psikolojik ihtiyaçların ergenler üzerindeki etkisi oldukça belirgindir. Özellikle özerklik destekleyici antrenman ortamları, ergen sporcuların spora katılımını artırmakta ve spora yönelik içsel motivasyonlarını güçlendirmektedir. Aynı zamanda, takım içi ilişkiler ve sosyal destek, ergenlerin aidiyet duygusunu artırarak spor ortamına bağlılıklarını pekiştirmektedir (Ntoumanis, 2001; Standage vd., 2005). Sonuç olarak, ergenlik döneminde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, bireyin sağlıklı gelişimi, psikolojik iyi oluşu ve akademik/sportif başarısı açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu nedenle, aile, okul ve spor ortamlarında ergenlerin özerklik, yeterlik ve ilişkilenme ihtiyaçlarını destekleyen yapıların oluşturulması, uzun vadeli gelişimsel kazanımlar açısından büyük önem taşımaktadır.

2.1.6. Temel Psikolojik İhtiyaçların Davranış ve Motivasyon Üzerindeki Etkisi

Öz Belirleme Kuramı, bireylerin davranışlarının niteliğini ve sürekliliğini açıklamada temel psikolojik ihtiyaçların belirleyici rolünü vurgulamaktadır. Kurama göre özerklik, yeterlik ve ilişkilenme (aidiyet) ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi, bireyin motivasyon türünü (içsel–dışsal) ve dolayısıyla davranışlarının kalitesini doğrudan etkilemektedir (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2017).

Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, bireylerde içsel motivasyonun gelişimini desteklemektedir. İçsel motivasyon, bireyin bir etkinliği yalnızca ilgi ve haz duyduğu için gerçekleştirmesi anlamına gelmekte olup, yüksek düzeyde katılım, kalıcılık ve

performans ile ilişkilidir (Ryan ve Deci, 2000). Özerklik ihtiyacının karşılanması, bireyin davranışlarını kendi isteğiyle gerçekleştirmesine olanak tanırken; yeterlik ihtiyacının karşılanması, bireyin kendisini etkili ve başarılı hissetmesini sağlamaktadır. İlişkilenme ihtiyacı ise bireyin sosyal çevresiyle kurduğu anlamlı bağlar aracılığıyla motivasyonel süreçleri desteklemektedir. Bu üç ihtiyacın birlikte karşılanması, motivasyonun daha özerk ve sürdürülebilir bir yapıya dönüşmesine katkı sağlamaktadır (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2017). Buna karşılık, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ya da yetersiz karşılanması durumunda, bireylerde kontrollü motivasyon ve motivasyonsuzluk (amotivation) gibi daha düşük kaliteli motivasyon türleri ortaya çıkmaktadır. Kontrollü motivasyon, bireyin davranışlarını dışsal baskılar, ödüller veya cezalar doğrultusunda gerçekleştirmesiyle karakterizedir. Bu tür motivasyon, kısa vadede davranışın ortaya çıkmasını sağlayabilse de uzun vadede sürdürülebilir değildir ve genellikle düşük performans, tükenmişlik ve psikolojik rahatsızlıklarla ilişkilidir (Ryan ve Deci, 2017).

Davranışsal sonuçlar açısından değerlendirildiğinde, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması bireylerin daha yüksek çaba göstermelerine, zorluklar karşısında daha dirençli olmalarına ve hedeflerine ulaşma konusunda daha kararlı davranmalarına katkı sağlamaktadır. Ayrıca, bu ihtiyaçların doyumu bireylerin öz düzenleme becerilerini geliştirmekte ve davranışlarını daha bilinçli bir şekilde yönlendirmelerine olanak tanımaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Buna karşın, ihtiyaçların engellenmesi durumunda bireylerde kaçınma davranışları, düşük katılım ve erken bırakma gibi olumsuz davranış örüntüleri gözlemlenmektedir.

Eğitim alanında yapılan çalışmalar, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının öğrencilerin akademik motivasyonlarını, derse katılımlarını ve başarılarını artırdığını göstermektedir (Reeve, 2012). Benzer şekilde spor bilimleri literatüründe, sporcuların özerklik, yeterlik ve ilişkilenme ihtiyaçlarının desteklenmesi, daha yüksek içsel motivasyon, performans ve spora bağlılık ile ilişkilendirilmiştir (Ntoumanis, 2001; Standage vd., 2005). Özellikle özerklik destekleyici antrenör davranışları, sporcuların motivasyon kalitesini artırarak daha sürdürülebilir performans gelişimi sağlamaktadır (Mageau ve Vallerand, 2003).

Son yıllarda yapılan araştırmalar, yalnızca ihtiyaç doyumunun değil, aynı zamanda ihtiyaç engellenmesinin (need frustration) de motivasyon ve davranış üzerinde bağımsız bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. İhtiyaç engellenmesi, bireyin özerklik, yeterlik ve ilişkilenme ihtiyaçlarının aktif olarak baskılanması veya karşılanmasının engellenmesi durumunu ifade etmekte olup, tükenmişlik, kaygı ve depresyon gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilidir (Chen vd., 2015; Vansteenkiste ve Ryan, 2013). Temel

psikolojik ihtiyaçlar bireyin motivasyonel yönelimlerini ve davranışsal ıktıları belirleyen temel unsurlar arasında yer almaktadır. Bu ihtiyaçların desteklenmesi, bireylerin daha özerk, sürdürülebilir ve yüksek kaliteli motivasyon geliştirmelerine olanak tanırken; engellenmesi ise düşük motivasyon ve olumsuz davranış örüntülerine yol açmaktadır. Bu nedenle, eēitim, spor ve diēer performans odaklı ortamlarda bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını destekleyen yapıların oluşturulması kritik bir öneme sahiptir.

2.2. Fiziksel Aktivite ve Tutum

Fiziksel aktivite, bireyin enerji harcamasını artıran her türlü bedensel hareket olarak tanımlanmakta olup, saēlıēın korunması ve geliştirilmesi açısından temel bir yaşam davranışı olarak kabul edilmektedir. World Health Organization [WHO], fiziksel aktiviteyi iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcamasıyla sonuçlanan tüm hareketler olarak tanımlamaktadır (World Health Organization [WHO], 2020). Düzenli fiziksel aktivite; kardiyovasküler saēlık, kas-iskelet sistemi gelişimi, metabolik fonksiyonlar ve psikolojik iyi oluş üzerinde önemli faydalar saēlamaktadır.

Tutum ise bireyin belirli bir nesneye, duruma ya da davranışa yönelik bilişsel, duyuşsal ve davranışsal eēilimlerini içeren çok boyutlu bir yapıdır (Ajzen, 1991). Bu baēlamda fiziksel aktiviteye yönelik tutum, bireyin fiziksel aktiviteye ilişkin düşüncelerini (bilişsel boyut), hislerini (duyuşsal boyut) ve davranış eēilimlerini (davranışsal boyut) kapsamaktadır. Tutum, bireyin fiziksel aktiviteye katılım kararında belirleyici bir rol oynamakta ve davranışın srekliliēini önemli ölçüde etkilemektedir.

Fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutum geliştiren bireylerin düzenli egzersiz yapma olasılıklarının daha yüksek olduēu ve fiziksel aktiviteyi yaşam tarzı haline getirme eēiliminde oldukları belirtilmektedir (Hagger v.d, 2002). Buna karşılık, olumsuz tutumlar bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını sınırlandırmakta ve sedanter yaşam tarzının sürdürülmesine neden olabilmektedir. Bu durum, obezite, kardiyovasküler hastalıklar ve diēer kronik saēlık sorunları açısından risk oluşturmaktadır (WHO, 2020).

Tutumların oluşumunda bireysel ve çevresel faktörler önemli rol oynamaktadır. Özellikle erken yaşlarda edinilen deneyimler, aile ve akran etkisi, okul ortamı ve ēretmen/antrenör tutumları, bireyin fiziksel aktiviteye yönelik tutumunu şekillendirmektedir. Eēitim ortamlarında sunulan fiziksel aktivite deneyimlerinin niteliēi, ērencilerin derse karşı tutumlarını doērudan etkilemektedir (Ntoumanis, 2001). Benzer şekilde, spor ortamlarında destekleyici ve motive edici bir atmosferin oluşturulması, bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutum geliştirmelerine katkı saēlamaktadır.

Planlı Davranış Teorisi (Theory of Planned Behavior) çerçevesinde, tutumun davranış üzerindeki etkisi daha sistematik bir şekilde açıklanmaktadır. Bu teoriye göre, bireyin bir davranışı gerçekleştirme niyeti; tutum, öznel norm ve algılanan davranışsal kontrol tarafından belirlenmektedir (Ajzen, 1991). Bu bağlamda fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutum, bireyin fiziksel aktivite yapma niyetini güçlendirmekte ve davranışa dönüşme olasılığını artırmaktadır.

Fiziksel aktivite ve tutum arasındaki ilişki, motivasyon kuramlarıyla birlikte ele alındığında daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmaktadır. Özellikle Öz Belirleme Kuramı kapsamında, bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkilene ihtiyaçlarının karşılanması, fiziksel aktiviteye yönelik daha olumlu tutumlar geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. Bu durum, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını artırmakta ve bu davranışın uzun vadede sürdürülmesini desteklemektedir (Deci ve Ryan, 2000). Kısaca, fiziksel aktiviteye yönelik tutum, bireyin bu davranışı başlatması ve sürdürmesi açısından kritik bir belirleyici olup, sağlıkla ilişkili davranışların şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutum geliştirmelerini destekleyen eğitimsel ve çevresel düzenlemelerin yapılması, toplum sağlığının geliştirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

2.2.1. Fiziksel Aktivite Kavramı ve Önemi

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılması sonucu ortaya çıkan ve enerji harcamasıyla sonuçlanan tüm bedensel hareketleri kapsayan geniş bir kavramdır. Bu tanım, yalnızca planlı egzersizleri değil; günlük yaşam aktivitelerini, ulaşım amaçlı hareketleri ve rekreasyonel etkinlikleri de içermektedir. World Health Organization (WHO) fiziksel aktiviteyi, sağlığın korunması ve geliştirilmesi açısından temel bir yaşam davranışı olarak tanımlamakta ve tüm yaş grupları için düzenli fiziksel aktiviteyi önermektedir (WHO, 2020). Fiziksel aktivite kavramı çoğu zaman egzersiz ile karıştırılmaktadır. Ancak egzersiz, fiziksel aktivitenin alt kategorisi olup belirli bir amaca yönelik planlı, yapılandırılmış ve tekrarlı hareketler bütünüdür (Caspersen vd., 1985). Buna karşılık, fiziksel aktivite daha geniş bir çerçevede günlük yaşamın tüm hareket boyutlarını kapsamaktadır. Bu ayrım, bireylerin yaşam tarzı davranışlarının değerlendirilmesi açısından önem taşımaktadır.

Fiziksel aktivitenin önemi hem fizyolojik hem de psikolojik sağlık üzerindeki etkileri bağlamında değerlendirilmektedir. Düzenli fiziksel aktivite; kardiyovasküler hastalıklar, obezite, tip 2 diyabet ve bazı kanser türleri gibi kronik hastalıkların riskini azaltmakta, kas-iskelet sistemi sağlığını geliştirmekte ve bağışıklık sistemini

güçlendirmektedir (Warburton ve Bredin, 2017). Bunun yanı sıra, fiziksel aktivite bireylerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemekte; stres, kaygı ve depresyon düzeylerini azaltarak yaşam kalitesini artırmaktadır (Biddle ve Asare, 2011). Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde fiziksel aktivite, sağlıklı büyüme ve gelişim açısından kritik bir rol oynamaktadır. Bu dönemde kazanılan fiziksel aktivite alışkanlıkları, yetişkinlik dönemine taşınarak bireyin uzun vadeli sağlık davranışlarını şekillendirmektedir. Bununla birlikte, günümüzde teknolojik gelişmeler ve sedanter yaşam tarzının yaygınlaşması, fiziksel aktivite düzeylerinde önemli bir azalmaya yol açmaktadır. Bu durum, küresel ölçekte halk sağlığı açısından ciddi bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (WHO, 2020). Fiziksel aktivitenin önemi yalnızca sağlıkla sınırlı olmayıp, aynı zamanda bilişsel ve akademik performans üzerinde de etkili olduğu bilinmektedir. Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin dikkat, hafıza ve öğrenme süreçlerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Donnelly vd., 2016). Ayrıca, fiziksel aktiviteye katılımın sosyal becerilerin gelişimine katkı sağladığı, bireyler arası etkileşimi artırdığı ve sosyal uyumu desteklediği ifade edilmektedir.

Motivasyonel açıdan değerlendirildiğinde, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımı ve bu davranışı sürdürmeleri, büyük ölçüde psikolojik faktörlere bağlıdır. Özellikle Öz Belirleme Kuramı kapsamında ele alınan özerklik, yeterlik ve ilişkilenme ihtiyaçlarının karşılanması, bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik içsel motivasyonlarını artırmakta ve bu davranışın sürdürülebilirliğini desteklemektedir (Deci ve Ryan, 2000). Bu bağlamda, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını artırmak için yalnızca çevresel düzenlemeler değil, aynı zamanda motivasyonel süreçleri destekleyen yaklaşımlar da önem kazanmaktadır. Fiziksel aktivite bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlığını destekleyen çok boyutlu bir davranış olup, yaşam kalitesinin artırılmasında temel bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, bireylerin yaşamlarının erken dönemlerinden itibaren fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi ve bu davranışın sürdürülebilir hale getirilmesi, bireysel ve toplumsal sağlık açısından büyük önem taşımaktadır.

2.2.2. Fiziksel Aktivite Türleri

Fiziksel aktivite, bireyin günlük yaşamında gerçekleştirdiği tüm hareketleri kapsayan geniş bir kavram olup, farklı amaçlara, ortamlara ve yoğunluk düzeylerine göre çeşitli kategorilere ayrılmaktadır. Bu sınıflandırmalar, fiziksel aktivitenin daha sistematik bir şekilde incelenmesine ve bireylerin aktivite düzeylerinin daha doğru değerlendirilmesine olanak tanımaktadır. World Health Organization (WHO) fiziksel

aktiviteyi farklı bağlamlara göre ele almakta ve bireylerin yaşam tarzına entegre edilebilecek çeşitli aktivite türlerini vurgulamaktadır (WHO, 2020).

2.2.2.1. Amaç ve Yapısına Göre Fiziksel Aktivite Türleri

Günlük Yaşam Aktiviteleri (Lifestyle Physical Activity): Günlük yaşam aktiviteleri, bireyin rutin yaşamı içerisinde doğal olarak gerçekleştirdiği hareketleri kapsamaktadır. Yürüme, merdiven çıkma, ev işleri yapma ve alışveriş gibi aktiviteler bu gruba girmektedir. Bu tür aktiviteler genellikle düşük ve orta şiddette olup, sedanter yaşam tarzının azaltılmasında önemli rol oynamaktadır (Caspersen vd., 1985).

Egzersiz (Exercise): Egzersiz, belirli bir amaca yönelik olarak planlanmış, yapılandırılmış ve tekrarlı fiziksel aktivite türüdür. Genellikle fiziksel uygunluğu (fitness) artırmak amacıyla yapılmaktadır. Aerobik egzersizler, direnç (kuvvet) egzersizleri ve esneklik çalışmaları bu kategoriye dahil edilmektedir (Caspersen vd., 1985).

Spor (Sport): Spor, belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen, rekabet unsuru içeren ve genellikle performans odaklı fiziksel aktivite türüdür. Bireysel sporlar (örneğin atletizm, yüzme) ve takım sporları (örneğin futbol, basketbol) bu gruba dahildir. Spor, fiziksel faydalarının yanı sıra sosyal etkileşim ve psikolojik gelişim açısından da önemlidir.

2.2.2.2. Yoğunluk Düzeyine Göre Fiziksel Aktivite Türleri

Fiziksel aktiviteler, enerji harcaması düzeyine göre düşük, orta ve yüksek şiddetli aktiviteler olarak sınıflandırılmaktadır:

Düşük şiddetli aktiviteler, yavaş yürüyüş, hafif ev işleri gibi düşük enerji harcaması gerektiren aktivitelerdir. Orta şiddetli aktiviteler ise tempolu yürüyüş, bisiklet sürme gibi kalp atım hızını artıran aktiviteler; yüksek şiddetli aktiviteler ise koşu, yüksek tempolu sporlar gibi yoğun enerji harcaması gerektiren aktivitelerdir.

Bu sınıflandırma genellikle metabolik eşdeğer (MET) değerleri kullanılarak yapılmaktadır ve bireyin sağlık durumu ile fiziksel uygunluk düzeyine göre öneriler geliştirilmesine yardımcı olmaktadır (Ainsworth vd., 2011).

2.2.2.3. İçeriğine Göre Fiziksel Aktivite Türleri

Aerobik (Dayanıklılık) Aktiviteler: Aerobik aktiviteler, büyük kas gruplarının ritmik ve sürekli kullanımını içeren ve kardiyovasküler sistemi geliştiren aktivitelerdir. Yürüyüş, koşu, yüzme ve bisiklet sürme bu gruba örnek olarak verilebilir. Bu tür aktiviteler, kalp ve akciğer sağlığını geliştirmede etkilidir (Warburton ve Bredin, 2017).

Anaerobik (Kuvvet) Aktiviteler: Anaerobik aktiviteler, kısa süreli ve yüksek şiddetli egzersizleri kapsamaktadır. Ağırlık kaldırma, sprint koşuları ve direnç antrenmanları bu grupta yer almaktadır. Bu aktiviteler kas gücünü ve kas kütlesini artırmada etkilidir.

Esneklik ve Denge Aktiviteleri: Esneklik egzersizleri (stretching) ve denge çalışmaları, hareket açıklığını artırmak ve yaralanma riskini azaltmak amacıyla yapılmaktadır. Yoga ve pilates gibi aktiviteler bu gruba dahil edilebilir.

2.2.2.4. Bağlama Göre Fiziksel Aktivite Türleri

Fiziksel aktivite, gerçekleştirildiği ortama göre de sınıflandırılmaktadır: Rekreatif fiziksel aktiviteler, boş zaman değerlendirme amacıyla yapılan aktivitelerdir. Mesleki fiziksel aktiviteler: iş ortamında gerçekleştirilen fiziksel hareketlerdir. Ulaşım amaçlı fiziksel aktiviteler: yürüme veya bisiklet kullanımı gibi ulaşım odaklı aktivitelerdir. Okul temelli fiziksel aktiviteler: beden eğitimi dersleri ve okul içi spor etkinlikleridir.

Bu sınıflandırma, bireylerin günlük toplam fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi açısından önemlidir (WHO, 2020). Fiziksel aktivite farklı türlerde ve yoğunluk düzeylerinde gerçekleştirilebilen çok boyutlu bir davranıştır. Bu çeşitlilik, bireylerin yaş, sağlık durumu ve ilgi alanlarına uygun fiziksel aktivite türlerini seçmelerine olanak tanımakta ve fiziksel aktivitenin yaşam boyu sürdürülebilirliğini desteklemektedir.

2.2.3. Tutum Kavramı ve Bileşenleri (Bilişsel, Duyuşsal, Davranışsal)

Tutum, bireyin bir nesneye, kişiye, olaya ya da duruma yönelik olarak geliştirdiği, nispeten kalıcı ve öğrenilmiş değerlendirme eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Tutumlar, bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını yönlendiren önemli psikolojik yapılardan biridir ve sosyal psikolojinin temel kavramları arasında yer almaktadır (Eagly ve Chaiken, 1993). Bu bağlamda tutumlar, bireyin çevresiyle etkileşimini düzenleyen ve davranışlarını şekillendiren temel belirleyicilerden biri olarak kabul edilmektedir.

Tutum kavramı genellikle üç temel bileşenden oluşan çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır: bilişsel (cognitive), duyuşsal (affective) ve davranışsal (behavioral) bileşenler. Bu üçlü yapı, literatürde “üç bileşenli tutum modeli” olarak bilinmekte ve tutumların daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasına olanak sağlamaktadır (Rosenberg ve Hovland, 1960).

Bilişsel Bileşen (Cognitive Component): Tutumun bilişsel bileşeni, bireyin tutum nesnesine ilişkin sahip olduğu bilgi, inanç ve düşünceleri ifade etmektedir. Bu bileşen,

bireyin bir konuya ilişkin değerlendirmelerini ve algılarını içermektedir. Örneğin, bir bireyin fiziksel aktivitenin sağlığa faydalı olduğuna inanması, tutumun bilişsel boyutunu oluşturmaktadır. Bilişsel bileşen, tutumların oluşumunda önemli bir rol oynamakta ve bireyin bilgi düzeyi ile doğrudan ilişkilidir. Ancak, yalnızca bilgiye sahip olmak her zaman davranış değişikliği için yeterli olmamaktadır. Bu durum, tutumun diğer bileşenlerinin de sürece dahil olduğunu göstermektedir (Ajzen, 1991).

Duyuşsal Bileşen (Affective Component): Duyuşsal bileşen, bireyin tutum nesnesine karşı geliştirdiği duygusal tepkileri ifade etmektedir. Bu bileşen; sevgi, hoşlanma, korku, nefret gibi olumlu ya da olumsuz duyguları içermektedir. Örneğin, bireyin fiziksel aktivite yaparken keyif alması veya sıkılması, tutumun duyuşsal boyutunu yansıtmaktadır. Araştırmalar, duygusal tepkilerin tutumların oluşumunda ve sürdürülmesinde güçlü bir etkisi olduğunu göstermektedir. Özellikle içsel motivasyonla ilişkili davranışlarda duyuşsal bileşenin daha belirleyici olduğu ifade edilmektedir (Eagly ve Chaiken, 1993).

Davranışsal Bileşen (Behavioral Component): Davranışsal bileşen, bireyin tutum nesnesine yönelik sergilediği ya da sergileme eğiliminde olduğu davranışları ifade etmektedir. Bu bileşen, bireyin geçmiş davranışlarını ve gelecekteki davranış niyetlerini kapsamaktadır. Örneğin, düzenli egzersiz yapan bir bireyin fiziksel aktiviteye yönelik olumlu davranışsal tutuma sahip olduğu söylenebilir. Davranışsal bileşen, çoğu zaman tutumların en gözlemlenebilir boyutudur. Ancak, her zaman bilişsel ve duyuşsal bileşenlerle tam uyum içinde olmayabilir. Bu durum, tutum-davranış tutarsızlığı olarak açıklanmakta ve sosyal psikolojide önemli bir araştırma alanı oluşturmaktadır (Ajzen, 1991).

Tutumun bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bileşenleri birbirleriyle etkileşim halinde olan dinamik bir yapı oluşturmaktadır. Bu bileşenler çoğu zaman birbiriyle tutarlı olsa da, bazı durumlarda bireyin bilgi, duygu ve davranışları arasında uyumsuzluklar ortaya çıkabilmektedir. Bu uyumsuzluklar, bireyin tutumlarını yeniden yapılandırmasına veya davranışlarını değiştirmesine yol açabilmektedir. Bu bağlamda, Planlı Davranış Teorisi çerçevesinde tutumlar, davranış niyetinin en önemli belirleyicilerinden biri olarak ele alınmaktadır.

Bireyin bir davranışı gerçekleştirme niyeti, o davranışa yönelik tutumlarının yanı sıra öznele normlar ve algılanan davranışsal kontrol gibi faktörlerden de etkilenmektedir (Ajzen, 1991). Tutum, bireyin çevresiyle etkileşimini şekillendiren çok boyutlu bir psikolojik yapı olup bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bileşenlerden oluşmaktadır. Bu bileşenlerin birlikte ele alınması, birey davranışlarının daha kapsamlı bir şekilde

anlaşılmasını sağlamaktadır. Özellikle fiziksel aktivite gibi sağlık davranışlarının incelenmesinde, bireylerin tutumlarının bu üç boyut çerçevesinde değerlendirilmesi önemli bir kuramsal temel sunmaktadır.

2.2.4. Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutumun Belirleyicileri

Fiziksel aktiviteye yönelik tutum, bireyin fiziksel aktiviteye ilişkin sahip olduğu düşünce, duygu ve davranış eğilimlerinin bütünüdür. Bu tutumun oluşumu ve gelişimi, çok boyutlu bir yapıya sahip olup bireysel, sosyal ve çevresel faktörlerin etkileşimi ile şekillenmektedir. Literatürde fiziksel aktiviteye yönelik tutumların belirleyicileri, çoğunlukla sosyal-bilişsel kuramlar çerçevesinde ele alınmaktadır. Özellikle Planlı Davranış Teorisi ve Öz Belirleme Kuramı, bu alandaki en yaygın teorik yaklaşımlar arasında yer almaktadır.

Bireysel (Kişisel) Faktörler: Bireyin fiziksel aktiviteye yönelik tutumunun en temel belirleyicilerinden biri kişisel özellikleridir. Yaş, cinsiyet, sağlık durumu, fiziksel uygunluk düzeyi ve geçmiş deneyimler, bireyin fiziksel aktiviteye bakış açısını doğrudan etkilemektedir. Özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde edinilen deneyimlerin, bireyin yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlıklarını şekillendirdiği belirtilmektedir (Telama vd., 2005). Bununla birlikte, bireyin fiziksel aktiviteye ilişkin bilgi düzeyi ve farkındalığı da tutum oluşumunda önemli rol oynamaktadır. Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkilerine dair bilgi sahibi olan bireylerin daha olumlu tutum geliştirme eğiliminde oldukları ifade edilmektedir (Trost vd., 2002). Psikolojik faktörler fiziksel aktiviteye yönelik tutumların oluşumunda merkezi bir role sahiptir. Özellikle motivasyon, öz-yeterlik (self-efficacy) ve algılanan yetkinlik gibi kavramlar, bireyin fiziksel aktiviteye katılımını ve bu davranışa yönelik tutumunu belirlemektedir. Albert Bandura tarafından geliştirilen Sosyal Bilişsel Kuram'a göre, bireyin bir davranışı gerçekleştirme konusundaki inancı (öz-yeterlik), o davranışa yönelik tutumunu ve katılımını doğrudan etkilemektedir (Bandura, 1997). Ayrıca Öz Belirleme Kuramı kapsamında ele alınan özerklik, yeterlik ve ilişkilene ihtiyaçlarının karşılanması, bireyin fiziksel aktiviteye yönelik içsel motivasyonunu artırmakta ve daha olumlu tutum geliştirmesine katkı sağlamaktadır (Deci ve Ryan, 2000).

Sosyal Faktörler: Bireyin sosyal çevresi, fiziksel aktiviteye yönelik tutumların şekillenmesinde önemli bir belirleyicidir. Aile, arkadaşlar, öğretmenler ve akran grupları, bireyin fiziksel aktiviteye katılımını teşvik edici veya engelleyici rol oynayabilmektedir. Özellikle ergenlik döneminde akran etkisinin oldukça güçlü olduğu ve fiziksel aktiviteye yönelik tutumların sosyal kabul ile yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir (Sallis vd.,

2000). Aile desteği ve rol model davranışlar da bu süreçte kritik öneme sahiptir. Fiziksel olarak aktif ebeveynlere sahip bireylerin, fiziksel aktiviteye yönelik daha olumlu tutum geliştirme eğiliminde oldukları ifade edilmektedir.

Çevresel Faktörler: Fiziksel çevre, bireyin fiziksel aktiviteye yönelik tutumunu etkileyen önemli bir diğer faktördür. Spor alanlarının varlığı, güvenli yürüyüş yolları, parklar ve rekreasyon alanları gibi çevresel olanaklar, bireyin fiziksel aktiviteye katılımını kolaylaştırmakta ve bu davranışa yönelik olumlu tutum geliştirmesini desteklemektedir (Sallis vd., 2012). Bununla birlikte, teknolojik gelişmeler ve sedanter yaşam tarzının yaygınlaşması fiziksel aktiviteye yönelik olumsuz tutumların gelişmesine neden olabilmektedir. Özellikle ekran süresinin artması fiziksel aktiviteye ayrılan zamanın azalmasına yol açmaktadır.

Kültürel ve Toplumsal Faktörler: Kültürel normlar ve toplumsal değerler fiziksel aktiviteye yönelik tutumların şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bazı toplumlarda fiziksel aktivite ve spor, sosyal yaşamın önemli bir parçası olarak görülürken, bazı toplumlarda bu tür aktiviteler daha az teşvik edilmektedir. Bu durum, bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik algılarını ve tutumlarını doğrudan etkilemektedir. Ayrıca toplumsal cinsiyet rolleri de fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen önemli faktörlerden biridir. Özellikle bazı kültürel bağlamlarda kadınların fiziksel aktiviteye katılımının sınırlı olması, bu grupta tutumların farklılaşmasına neden olabilmektedir. Fiziksel aktiviteye yönelik tutum, bireysel, psikolojik, sosyal, çevresel ve kültürel faktörlerin etkileşimi sonucunda şekillenen çok boyutlu bir yapıdır. Bu faktörlerin her biri, bireyin fiziksel aktiviteye katılımını ve bu davranışı sürdürme düzeyini doğrudan etkilemektedir. Dolayısıyla, fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik müdahalelerin planlanmasında, bu çok boyutlu belirleyicilerin dikkate alınması büyük önem taşımaktadır.

2.2.5. Ergenlerde Fiziksel Aktivite Tutumu

Ergenlik dönemi, bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan önemli değişimler yaşadığı kritik bir gelişim sürecidir. Bu dönemde kazanılan davranışlar ve tutumlar, bireyin yetişkinlik dönemindeki yaşam tarzını ve sağlık davranışlarını büyük ölçüde etkilemektedir. Fiziksel aktiviteye yönelik tutum da bu süreçte şekillenen önemli yapılardan biridir. Ergenlerin fiziksel aktiviteye ilişkin geliştirdikleri tutumlar, onların bu davranışı benimseme ve sürdürme düzeylerini doğrudan etkilemektedir (Sallis vd., 2000). Fiziksel aktiviteye yönelik tutum, ergen bireyin fiziksel aktiviteye ilişkin bilişsel değerlendirmeleri, duygusal tepkileri ve davranışsal eğilimlerinin bütünüdür. Bu bağlamda, olumlu tutuma sahip ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım

düzeylerinin daha yüksek olduğu, olumsuz tutumların ise sedanter davranışları artırdığı ifade edilmektedir (Biddle ve Asare, 2011).

Ergenlerde fiziksel aktivite tutumunun oluşumunda birçok faktör rol oynamaktadır. Bu faktörler arasında bireysel özellikler, psikolojik süreçler, sosyal çevre ve çevresel koşullar ön plana çıkmaktadır. Özellikle öz-yeterlik, motivasyon ve algılanan yetkinlik gibi psikolojik değişkenler, ergenlerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Albert Bandura tarafından geliştirilen Sosyal Bilişsel Kuram'a göre, bireyin bir davranışı gerçekleştirme konusundaki inancı (öz-yeterlik), o davranışa yönelik tutumunu ve katılımını belirleyen temel unsurlardan biridir (Bandura, 1997). Bununla birlikte, Öz Belirleme Kuramı çerçevesinde ele alındığında, ergenlerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının gelişiminde özerklik, yeterlik ve ilişkilene ihtiyaçlarının karşılanması büyük önem taşımaktadır. Bu temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, ergenlerin fiziksel aktiviteye yönelik içsel motivasyonlarını artırmakta ve daha olumlu tutum geliştirmelerine katkı sağlamaktadır (Deci ve Ryan, 2000).

Sosyal çevre, ergenlerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Aile, arkadaşlar ve öğretmenler, ergenlerin fiziksel aktiviteye katılımını destekleyici veya sınırlayıcı etki gösterebilmektedir. Özellikle akran etkisinin bu dönemde oldukça güçlü olduğu ve ergenlerin fiziksel aktivite davranışlarını sosyal kabul doğrultusunda şekillendirdikleri belirtilmektedir (Sallis vd., 2000). Ayrıca, beden eğitimi dersleri ve okul ortamı da ergenlerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının gelişiminde kritik bir rol oynamaktadır.

Ergenlerde fiziksel aktiviteye yönelik tutum, cinsiyet farklılıkları açısından da incelenmektedir. Araştırmalar, erkek ergenlerin genellikle fiziksel aktiviteye daha olumlu tutum sergilediklerini ve daha yüksek katılım düzeyine sahip olduklarını, kız ergenlerin ise çeşitli sosyal ve kültürel nedenlerle daha düşük katılım gösterdiklerini ortaya koymaktadır (Biddle ve Asare, 2011). Bu durum, toplumsal cinsiyet rolleri ve kültürel normların fiziksel aktivite davranışı üzerindeki etkisini göstermektedir. Ayrıca, teknolojik gelişmelerin ve dijitalleşmenin artmasıyla birlikte ergenlerde sedanter davranışların yaygınlaştığı ve bu durumun fiziksel aktiviteye yönelik tutumları olumsuz yönde etkilediği ifade edilmektedir. Özellikle ekran süresinin artması, fiziksel aktiviteye ayrılan zamanın azalmasına neden olmakta ve bu durum ergenlerin fiziksel aktiviteye yönelik ilgilerini azaltabilmektedir.

Ergenlerde fiziksel aktiviteye yönelik tutum, bireysel, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkileşimi ile şekillenen çok boyutlu bir yapıdır. Bu dönemde geliştirilen tutumlar, bireyin yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlıklarını belirlemede kritik bir rol

oynamaktadır. Bu nedenle, ergenlerin fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutum geliştirmelerini destekleyen eğitimsel ve çevresel müdahalelerin planlanması büyük önem taşımaktadır.

2.2.6. Fiziksel Aktivite ile Psikolojik Faktörler Arasındaki İlişki

Fiziksel aktivite, bireyin yalnızca fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluşunu da doğrudan etkileyen çok boyutlu bir davranıştır. Son yıllarda yapılan araştırmalar, fiziksel aktivite ile psikolojik faktörler arasında karşılıklı ve dinamik bir ilişkinin bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bu ilişki; motivasyon, öz-yeterlik, benlik saygısı, stres, kaygı ve depresyon gibi çeşitli psikolojik değişkenler üzerinden açıklanmaktadır (Biddle ve Asare, 2011).

Fiziksel aktivitenin psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkileri, özellikle duygudurum düzenleme ve stres azaltma bağlamında ele alınmaktadır. Düzenli fiziksel aktivitenin, bireylerin stres düzeylerini azalttığı, kaygı ve depresyon belirtilerini hafiflettiği ve genel yaşam doyumunu artırdığı belirtilmektedir (Warburton ve Bredin, 2017). Bu bağlamda fiziksel aktivite, psikolojik iyi oluşun desteklenmesinde etkili bir müdahale aracı olarak değerlendirilmektedir.

Psikolojik faktörler, fiziksel aktiviteye katılımın hem başlatılmasında hem de sürdürülmesinde belirleyici rol oynamaktadır. Özellikle motivasyon, bu süreçte temel bir değişken olarak öne çıkmaktadır. Öz Belirleme Kuramı çerçevesinde, bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik davranışları içsel ve dışsal motivasyon kaynakları ile açıklanmaktadır. İçsel motivasyon, bireyin fiziksel aktiviteyi keyif aldığı için yapmasını ifade ederken; dışsal motivasyon, ödöl veya sosyal baskı gibi dış etkenlere bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Araştırmalar, içsel motivasyonun fiziksel aktiviteye katılımın sürekliliğini sağlama açısından daha etkili olduğunu göstermektedir (Deci ve Ryan, 2000). Bir diğer önemli psikolojik faktör ise öz-yeterliktir. Albert Bandura tarafından geliştirilen Sosyal Bilişsel Kuram'a göre, bireyin belirli bir davranışı gerçekteştirme konusundaki inancı (öz-yeterlik), o davranışı başlatma ve sürdürme olasılığını önemli ölçüde etkilemektedir (Bandura, 1997). Fiziksel aktivite bağlamında yüksek öz-yeterlik düzeyine sahip bireylerin, daha aktif bir yaşam tarzı benimsedikleri ve karşılaştıkları engellere rağmen fiziksel aktiviteyi sürdürdükleri görölmektedir. Benlik saygısı da fiziksel aktivite ile yakından ilişkili olan bir diğer psikolojik değişkendir. Düzenli fiziksel aktiviteye katılımın bireylerin benlik algılarını olumlu yönde etkilediği, fiziksel yeterlik algısını artırdığı ve genel benlik saygısını güçlendirdiği belirtilmektedir (Fox, 2000). Bu durum, özellikle ergenlik döneminde bireyin kimlik gelişimi açısından büyük önem taşımaktadır.

Fiziksel aktivite ile psikolojik faktörler arasındaki ilişki çift yönlüdür. Yani, fiziksel aktivite psikolojik iyi oluşu artırırken, aynı zamanda psikolojik durum da fiziksel aktiviteye katılımı etkilemektedir. Örneğin, yüksek düzeyde stres veya depresyon yaşayan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin daha düşük olduğu gözlemlenmektedir. Bu durum, psikolojik engellerin fiziksel aktivite davranışı üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Ayrıca, sosyal destek ve aidiyet duygusu gibi psikososyal faktörler de bu ilişkiyi güçlendirmektedir. Grup halinde yapılan fiziksel aktiviteler, bireylerin sosyal etkileşimlerini artırarak hem psikolojik iyi oluşu desteklemekte hem de fiziksel aktiviteye yönelik bağlılığı artırmaktadır.

Fiziksel aktivite ile psikolojik faktörler arasında güçlü ve çift yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Fiziksel aktivite, bireyin psikolojik sağlığını olumlu yönde etkilerken; motivasyon, öz-yeterlik ve benlik saygısı gibi psikolojik faktörler de fiziksel aktiviteye katılımı belirlemektedir. Bu nedenle, fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik müdahalelerde yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik faktörlerin de dikkate alınması gerekmektedir.

2.3. Genç Ergenlik Dönemi

Genç ergenlik dönemi, çocukluk ile yetişkinlik arasındaki geçiş sürecinin ilk evresini oluşturan ve genellikle 10–14 yaş aralığını kapsayan önemli bir gelişim dönemidir. Bu dönem, bireyin biyolojik, bilişsel, duygusal ve sosyal alanlarda hızlı ve köklü değişimler yaşadığı bir süreç olarak tanımlanmaktadır. World Health Organization (WHO) ergenliği 10–19 yaş aralığında ele almakta olup, bu sürecin ilk evresi genç ergenlik olarak adlandırılmaktadır (WHO, 2020).

Genç ergenlik döneminin en belirgin özelliklerinden biri, puberte ile birlikte başlayan biyolojik değişimdir. Bu süreçte hormon düzeylerindeki artış, fiziksel büyüme hızının artması ve ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişimi gözlemlenmektedir. Bu fizyolojik değişimler, bireyin beden algısını ve benlik kavramını doğrudan etkilemektedir (Steinberg, 2014).

Bilişsel gelişim açısından genç ergenlik, soyut düşünme becerilerinin gelişmeye başladığı bir dönemdir. Jean Piaget tarafından ortaya konulan bilişsel gelişim kuramına göre, bu dönemde bireyler somut işlemler döneminden soyut işlemler dönemine geçiş yapmaktadır. Bu süreçte ergenler, hipotez kurma, olasılıkları değerlendirme ve çok boyutlu düşünme gibi üst düzey bilişsel beceriler geliştirmeye başlamaktadır (Piaget, 1972).

Duygusal gelişim açısından genç ergenlik, bireyin kimlik arayışının başladığı ve duygusal dalgalanmaların sıkça yaşandığı bir dönemdir. Erik Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre, ergenlik dönemi "kimliğe karşı rol karmaşası" evresi ile karakterizedir. Bu dönemde birey, "Ben kimim?" sorusuna yanıt aramakta ve kendi kimliğini oluşturma sürecine girmektedir (Erikson, 1968).

Sosyal gelişim açısından ise genç ergenlik döneminde akran ilişkileri büyük önem kazanmaktadır. Aile etkisi devam etmekle birlikte, akran gruplarının bireyin davranışları ve tutumları üzerindeki etkisi giderek artmaktadır. Bu dönemde sosyal kabul, aidiyet ve grup içi statü gibi faktörler ergenin davranışlarını şekillendirmede belirleyici rol oynamaktadır (Brown ve Larson, 2009).

Genç ergenlik dönemi, aynı zamanda sağlık davranışlarının şekillenmeye başladığı kritik bir süreçtir. Fiziksel aktivite, beslenme alışkanlıkları ve riskli davranışlar gibi yaşam tarzı unsurları bu dönemde kazanılmakta ve çoğu zaman yetişkinlik dönemine taşınmaktadır. Bu nedenle, genç ergenlik dönemi, sağlıklı davranışların kazandırılması açısından önemli bir fırsat dönemi olarak değerlendirilmektedir.

Fiziksel aktivite bağlamında değerlendirildiğinde, genç ergenlik döneminde fiziksel aktivite düzeylerinde belirgin bir düşüş gözlemlenebilmektedir. Bu durum, biyolojik değişimlerin yanı sıra psikolojik ve sosyal faktörlerle de ilişkilidir. Özellikle motivasyon, benlik algısı ve sosyal destek gibi değişkenler, ergenlerin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır (Sallis vd., 2000).

Genç ergenlik dönemi, bireyin çok yönlü gelişim gösterdiği ve yaşam boyu davranışlarının temellerinin atıldığı kritik bir evredir. Bu dönemde yaşanan biyolojik, bilişsel, duygusal ve sosyal değişimler, bireyin tutum ve davranışlarını derinden etkilemektedir. Özellikle fiziksel aktivite gibi sağlık davranışlarının bu dönemde desteklenmesi, bireyin uzun vadeli sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır.

2.4. İlgili Araştırmalar

Ergenlik döneminde fiziksel aktivite ve buna yönelik tutumlar, son yıllarda hem halk sağlığı hem de davranış bilimleri alanında yoğun olarak incelenen konular arasında yer almaktadır. Literatür, ergenlerde fiziksel aktivite düzeylerinin küresel ölçekte yetersiz olduğunu ve bu durumun uzun vadeli sağlık sonuçları açısından önemli bir risk oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle World Health Organization (WHO) tarafından yayımlanan raporlar, ergenlerin büyük bir kısmının önerilen fiziksel aktivite düzeyine ulaşamadığını göstermektedir (WHO, 2020).

Fiziksel aktiviteye yönelik tutumlar, ergenlerin bu davranışı benimsemesinde temel belirleyicilerden biri olarak kabul edilmektedir. Tutumların, bireyin davranış niyeti üzerindeki etkisi, özellikle Planlı Davranış Teorisi çerçevesinde açıklanmaktadır. Bu kurama göre, bireyin fiziksel aktiviteye yönelik olumlu ya da olumsuz değerlendirmeleri, davranışa yönelik niyetin ve dolayısıyla davranışın en güçlü yordayıcılarından biridir (Ajzen, 1991). Ergenlerle yapılan ampirik çalışmalar, fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumların, düzenli katılım ve sürdürülebilirlik üzerinde anlamlı düzeyde etkili olduğunu göstermektedir (Hagger vd., 2002).

Psikolojik faktörler bağlamında değerlendirildiğinde, fiziksel aktivite ile öz-yeterlik, motivasyon ve benlik algısı arasında güçlü ilişkiler olduğu görülmektedir. Albert Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı, bireyin bir davranışı gerçekleştirme konusundaki inancının (öz-yeterlik), o davranışa katılımını belirlediğini ileri sürmektedir (Bandura, 1997).

Sallis ve arkadaşları (2000) tarafından yapılan kapsamlı bir derleme çalışması, ergenlerde fiziksel aktivite davranışının en güçlü yordayıcılarından birinin öz-yeterlik olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, yüksek öz-yeterlik düzeyine sahip ergenlerin fiziksel aktiviteye yönelik daha olumlu tutum geliştirdikleri ve bu davranışı sürdürme eğiliminde oldukları belirtilmektedir.

Motivasyonel süreçler açısından ise Öz Belirleme Kuramı, fiziksel aktivite davranışının anlaşılmasında önemli bir teorik çerçeve sunmaktadır. Bu kuram, bireylerin davranışlarını içsel ve dışsal motivasyon kaynakları üzerinden açıklamakta ve özellikle içsel motivasyonun davranışın sürekliliği açısından kritik olduğunu vurgulamaktadır (Deci ve Ryan, 2000).

Ntoumanis (2001) tarafından ergenlerle gerçekleştirilen çalışmada, içsel motivasyon ile fiziksel aktiviteye katılım arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların (özerklik, yeterlik, ilişkilenme) karşılanmasının, fiziksel aktiviteye yönelik tutumları güçlendirdiği ve katılımı artırdığı ifade edilmektedir.

Fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki de literatürde geniş yer bulmaktadır. Düzenli fiziksel aktivitenin depresyon, kaygı ve stres düzeylerini azalttığı; benlik saygısını ve yaşam doyumunu artırdığı çeşitli sistematik derlemelerle ortaya konmuştur (Biddle ve Asare, 2011; Warburton ve Bredin, 2017). Özellikle ergenlik döneminde fiziksel aktivitenin psikososyal uyum üzerindeki olumlu etkileri, bireyin kimlik gelişimi açısından önemli görülmektedir.

Sosyal faktörler, ergenlerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının şekillenmesinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Aile desteği, ebeveyn modellemesi ve akran etkisi, bu süreçte öne çıkan değişkenlerdir. Sallis ve arkadaşları (2000), aile ve akran desteğinin ergenlerde fiziksel aktivite davranışını anlamlı düzeyde etkilediğini belirtmektedir. Özellikle akran kabulünün önemli olduğu ergenlik döneminde, fiziksel aktivite çoğu zaman sosyal bir etkileşim aracı olarak işlev görmektedir.

Çevresel faktörler de fiziksel aktiviteye yönelik tutumların gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Okul ortamı, spor tesislerine erişim, güvenli alanların varlığı ve sosyoekonomik düzey gibi değişkenler, bireyin fiziksel aktiviteye katılımını doğrudan etkilemektedir (Sallis vd., 2012). Özellikle okul temelli müdahale programlarının ergenlerde fiziksel aktivite düzeyini artırmada etkili olduğu gösterilmiştir (Donnelly vd., 2016).

Bununla birlikte, modern yaşam tarzının bir sonucu olarak sedanter davranışların artması, ergenlerde fiziksel aktivite düzeyini olumsuz yönde etkilemektedir. Ekran süresinin artması, fiziksel aktiviteye ayrılan zamanın azalmasına yol açmakta ve bu durum obezite, metabolik hastalıklar ve psikolojik sorunlarla ilişkilendirilmektedir (Tremblay vd., 2011). Bu bağlamda, fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumların erken yaşlarda kazandırılması, halk sağlığı açısından kritik bir öneme sahiptir.

Ergenlik döneminde fiziksel aktivite düzeyi ve buna yönelik tutumlar, biyolojik, psikolojik ve sosyal değişkenlerin etkileşimiyle şekillenmektedir. Bu dönemde bireyler hızlı büyüme ve gelişim süreci yaşamakta; kemik, kas ve hormonal sistemlerde önemli değişimler meydana gelmektedir. Bu fizyolojik süreçler, fiziksel aktiviteye olan gereksinimi artırmakta ve düzenli aktivitenin sağlık üzerindeki etkisini daha kritik hale getirmektedir (Yalçın, 2024).

Literatürde, ergenlerde fiziksel aktiviteye yönelik tutumların yalnızca fiziksel sağlıkla değil, aynı zamanda psikososyal değişkenlerle de ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Düzenli fiziksel aktivitenin özgüveni artırdığı, anksiyete ve depresyon düzeylerini azalttığı ve sosyal uyumu geliştirdiği belirtilmektedir (Akgül ve Yıldırım, 2025). Bu bağlamda, fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutum geliştiren ergenlerin genel yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilmektedir. Orta ergenlik döneminde yapılan bir çalışmada, fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonuçları, fiziksel olarak daha aktif olan bireylerin yaşam kalitesi düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca cinsiyet değişkeninin de etkili olduğu ve erkek ergenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin genellikle daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Erkek vd., 2022). Bu

bulgu, ergenlerde fiziksel aktivite tutumunun demografik faktörlerden de etkilendiğini ortaya koymaktadır.

Biyolojik olgunlaşma düzeyine odaklanan çalışmalar ise fiziksel aktivite davranışının yalnızca yaş ile değil, aynı zamanda bireyin gelişimsel olgunluk seviyesi ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle erken veya geç olgunlaşan bireylerde fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinde farklılıklar gözlenmektedir (Demirci vd., 2025). Bu durum, ergenlik döneminde fiziksel aktiviteye yönelik tutumların gelişimsel heterojenlik gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Ergenlerde fiziksel aktiviteye yönelik tutumların oluşumunda sosyal çevre de önemli bir belirleyicidir. Özellikle ebeveyn tutumları ve desteği, ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu ve sürdürülebilirliğini doğrudan etkilemektedir. Araştırmalar destekleyici ebeveyn davranışlarının, gençlerin fiziksel aktiviteye katılım niyetini ve alışkanlık geliştirmesini artırdığını göstermektedir (Aydın vd., 2024).

Bununla birlikte, ergenlik döneminde sedanter davranışların artması (ekran süresi, dijital bağımlılık vb.) fiziksel aktivite düzeyini olumsuz yönde etkilemektedir. Fiziksel olarak aktif olmayan ergenlerin obezite riskinin daha yüksek olduğu ve uzun vadede kardiyovasküler sağlık açısından risk oluşturduğu bilinmektedir (Cengiz ve Delen, 2019). Bu nedenle, erken yaşlarda fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumların kazandırılması büyük önem taşımaktadır.

Sonuç olarak, literatür incelendiğinde ergenlerde fiziksel aktivite tutumunun çok boyutlu bir yapı olduğu görülmektedir. Bu tutum; biyolojik gelişim, psikolojik durum, sosyal destek sistemleri ve çevresel faktörlerin etkileşimi ile şekillenmektedir. Özellikle genç ergenlik döneminde kazanılan fiziksel aktivite alışkanlıklarının, bireyin yaşam boyu sağlık davranışlarını belirlemede kritik bir rol oynadığı vurgulanmaktadır.

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli ve Evren ve Örneklem

Bu araştırma, nicel araştırma yaklaşımlarından biri olan ilişkisel tarama modeli kapsamında desenlenmiştir (Karasar, 2017). İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişim düzeyini ve yönünü belirlemeyi amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır. Bu bağlamda çalışmada, ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutumları ile beden eğitimi bağlamında temel psikolojik ihtiyaçları (özerklik, yeterlilik ve ilişki) arasındaki ilişkiler incelenmiştir; ayrıca bu değişkenlerin çeşitli demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı analiz edilmiştir. Araştırmada hem betimsel (tanımlayıcı) hem de ilişkisel (korelasyonel ve yordayıcı) analiz tekniklerinden yararlanılmıştır.

Betimsel analizler ile katılımcıların demografik özellikleri ve ölçek puanlarının genel dağılımları ortaya konulurken; ilişkisel analizler aracılığıyla değişkenler arasındaki ilişkiler, farklılaşmalar ve yordayıcı etkiler istatistiksel olarak test edilmiştir. Bu doğrultuda araştırma modeli, bağımsız değişkenler olarak katılımcıların cinsiyeti, spor yapma durumu ve aile gelir düzeyi ile temel psikolojik ihtiyaçlar (özerklik, yeterlilik, ilişki); bağımlı değişkenler olarak ise fiziksel aktivite tutum ölçeği ve alt boyutları (ekipman kullanımı, sağlık, sosyal duygular ve toplam puan) olacak şekilde yapılandırılmıştır.

Çalışma Helsinki Deklarasyonu kriterlerine uygun olarak yapılmış ve araştırma öncesi Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nda 28/11/2025 tarihli oturumunda alınan 2025/09 protokol ile E-95674917-108.99-385822 karar no.lu izni alınmıştır.

3.2. Evren-Örneklem

Araştırma grubu belirlenirken "Kolaylıkla Bulunabileni Örneklem" yönteminden yararlanıldı. Araştırmanın örneklemi, Kahramanmaraş ilinde 2025-2026 eğitim-öğretim döneminde aktif olarak devam eden ergen öğrencilerden oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplam Araçları

Çalışmaya katılan katılımcılara öncelikle araştırmanın genel amacı ve ölçek formlarının nasıl doldurulacağı hakkında bilgi verildi.

Genel hayatlarındaki davranışlarını yansıtarak soruları dürüstçe ve bireysel olarak cevaplamaları istendi. Ayrıca anketten elde edilecek tüm verilerin gizli tutulacağı ve sadece araştırma amacıyla kullanılacağı bildirildi. Tüm katılımcılara ölçek uygulamaları 5 dk. süreyle yüz yüze uygulandı.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmamızda 6 sorudan oluşan ve yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, spor yapma, gelir düzeyi, cinsiyet gibi sorular sorulmuştur.

3.3.2. Beden Eğitiminde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Ölçek Vlachopoulos ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması Turkey ve diğerleri (2019) tarafından gerçekleştirilen ölçekte 12 madde ve 3 alt boyut (özerklik, yeterlik ve ilişki) bulunmaktadır. Ölçekteki maddeler “7’li Likert Tipi Ölçek” formundadır ve “1” Hiç uygun değil, “7” Tamamen uygun şeklinde bir derecelendirme içermektedir. Ölçek Türkçe uyarlama çalışmasında da 7’li Likert tipi ile derecelendirilmiştir. Ölçeğin hesaplanan alfa değerinin her bir faktör için (lise öğrencileri için 0,66 ile 0,76 arasında) ve ölçeğin tamamı için uygun olduğu belirtilmiştir. Bu araştırma için hesaplanan Alpha değerleri ise ‘Özerklik’: 0,73, ‘Yeterlik’: 0,80 ve ‘İlişki’: 0,78’dir.

3.3.3. Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği

Ergenlerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarını değerlendirmek amacıyla Savaş ve Çelik Kayapınar (2013) tarafından geliştirilmiş ve geçerliliği doğrulanmıştır. Ölçek, beş puanlık Likert ölçeğinde (1 = kesinlikle katılmıyorum, 5 = kesinlikle katılıyorum) değerlendirilen 25 maddeden oluşmaktadır. Üç alt boyutu vardır: Ekipman ve Araçlar (9 madde); Sağlık (9 madde); Sosyal Duygular (6 madde). Ölçeğin yapı geçerliliği, 0,86’lık bir Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri ile desteklenmekte olup, açıklanan toplam varyans %42,6’dır. Alt ölçekler için iç tutarlılık katsayıları (Cronbach’ın α) sırasıyla 0,79, 0,80 ve 0,79 olup, genel güvenilirlik katsayısı $\alpha = 0,874$ ’tür. Toplam puanlar 25 ile 125 arasında değişmekte olup, daha yüksek puanlar fiziksel aktiviteye daha olumlu bir tutum göstermektedir.

3.4. Verilerin Analizi

Bu çalışmada elde edilen verilerin analizi, nicel araştırma yöntemlerine uygun olarak çok aşamalı bir istatistiksel süreç çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Analizler

öncesinde veri seti, parametrik testlerin varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı açısından detaylı olarak incelenmiştir. İlk aşamada veri setinde eksik veri, aykırı değer (outlier) ve veri giriş hataları kontrol edilmiştir. Aykırı değerlerin belirlenmesinde z-skorları ve kutu grafikleri (boxplot) dikkate alınmış, ± 3 standart sapma sınırları dışında kalan gözlemler değerlendirilmiştir. Veri setinde analizleri bozacak düzeyde uç değer bulunmadığı görülmüştür. Verilerin normal dağılıma uygunluğu, çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayıları üzerinden değerlendirilmiştir. İlgili değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında yer aldığı gözlemlenmiş olup, bu durum veri setinin parametrik testler için uygun olduğunu göstermektedir (George ve Mallery, 2010). Literatürde bu değerlerin Büyüköztürk (2007) ± 1 , George ve Mallery (2010) ± 2 aralıklarında yer almasının normallikten aşırı sapmalar olmaması şeklinde yorumlanmıştır. Ayrıca örneklem büyüklüğünün ($n=315$) yeterli düzeyde olması, Merkezi Limit Teoremi kapsamında normal dağılım varsayımını desteklemektedir. Ölçeklerin iç tutarlılığı Cronbach alfa (α) katsayısı ile değerlendirilmiştir. Araştırmanın genel güvenilirliği Cronbach's Alpha katsayısı ile değerlendirilmiştir. Cronbach's Alpha Katsayısı; $0,00 \leq \alpha < 0,40$ ise ölçek güvenilir değildir, $0,40 \leq \alpha < 0,60$ ise ölçek düşük güvenilirliktedir, $0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise ölçek oldukça güvenilirdir, $0,80 \leq \alpha < 1,00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçek olarak değerlendirilmiştir (Çelik 2015). Alt boyutlara ilişkin alfa değerlerinin 0,669 ile 0,889 arasında değiştiği belirlenmiş olup, bu değerler sosyal bilimler için kabul edilebilir güvenilirlik düzeylerine işaret etmektedir (Tablo 1).

Tablo 1. Ölçeklerin ortalama, güvenilirlik, çarpıklık ve basıklık değerleri

Ölçek	Alt boyut	Soru sayısı	X	S.S.	α	Kurtosis	Skewness
Beden Eğitiminde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ($\alpha:0,845$)	Özerklik	4	18,58	5,36	0,722	0,299	1,141
	Yeterlilik	4	18,40	5,19	0,752	0,698	1,039
	İlişki	4	21,27	4,98	0,669	1,013	1,203
Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği ($\alpha:0,711$) (72,47 $\pm$ 10,27)	Ekipman kullanımı	9	19,86	5,15	0,703	0,669	0,982
	Sağlık	9	31,81	7,78	0,889	1,048	1,358
	Sosyal Duygular	7	20,79	3,99	0,743	0,640	1,090

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri betimsel istatistikler aracılığıyla analiz edilmiştir. Ayrıca araştırmada kullanılan ölçek ve alt boyutlara ilişkin

aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanarak veri setinin genel eğilimi ortaya konmuştur. Katılımcıların cinsiyet ve spor yapma durumlarına göre fiziksel aktivite tutumları ile temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinin karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Katılımcıların aile gelir düzeylerine göre değişkenler arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) uygulanmıştır. Araştırmada bağımsız değişken olarak temel psikolojik ihtiyaçlar (özerklik, yeterlilik, ilişki) ve bağımlı değişken olarak fiziksel aktivite tutumunun alt boyutları ele alınarak basit doğrusal regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Tüm regresyon modellerinde Durbin–Watson katsayılarının 1.80–2.05 aralığında olması, otokorelasyon probleminin bulunmadığını ve model varsayımlarının sağlandığını göstermektedir. Model açıklayıcılık düzeyleri (R^2) genel olarak düşük ve orta düzey arasında değişmekte olup, bağımlı değişkenlerin çok faktörlü yapısına işaret etmektedir. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi uygulanmıştır. Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısının yorumu 0,00 ilişki yok, 0,01 - 0,29 düşük düzeyde ilişki, 0,30 - 0,70 orta düzeyde ilişki, 0,71 - 0,99 yüksek düzeyde ilişki, 1,00 mükemmel ilişki şeklinde yorumlanmıştır (Köklü vd., 2016).

3.5. Etik İlkeler ve Gönüllülük Esası

Genç ergenlerde temel psikolojik ihtiyaçların fiziksel aktivite tutumuna etkisi konulu etik kurul başvurusu Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 28/11/2025 tarih ve 2025/9 sayılı toplantısında görüşölmüş olup, projenin yürürlükteki mevzuata uygun olduğuna oybirliğiyle karar verilmiştir.

Bu araştırmada etik kurallara tam uyum sağlanacaktır. Katılımcıların bilgileri tamamen gizli tutulacak ve anonim olarak değerlendirilecektir. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olacak; katılımcılar istedikleri takdirde araştırmadan çekilme hakkına sahip olacaklardır. Araştırma sürecinde, Helsinki Bildirgesi'ne ve Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) etik kurallarına uygun hareket edilecektir.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amacına ulaşmak için toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2. Tanımlayıcı Bilgiler

	n.	X	S.S.
Yaş (yıl)	315	15,16	1,02
Vücut Ağırlığı (kg)	315	60,02	13,63
Boy (cm)	315	167,05	8,65

Çalışmaya katılan katılımcıların ortalamalarına baktığımızda, $15,16 \pm 1,02$ yıl yaşında, $60,02 \pm 13,63$ kg vücut ağırlığında ve $167,05 \pm 8,65$ cm boy uzunluğuna sahip oldukları tespit edilmiştir (Tablo 2).

Tablo 3. Cinsiyete göre Fiziksel aktivite tutum ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılaştırılması

Ölçekler	Alt boyutlar	Cinsiyet	n.	X	S.S.	t	p.
Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği	Ekipman kullanımı	Erkek	123	20,01	6,11	0,159	0,691
		Kız	192	19,77	4,45		
		Toplam	315	19,86	5,15		
	Sağlık	Erkek	123	33,52	8,06	10,026	0,002*
		Kız	192	30,71	7,42		
		Toplam	315	31,81	7,78		
	Sosyal duygular	Erkek	123	20,67	4,17	0,204	0,652
		Kız	192	20,88	3,89		
		Toplam	315	20,79	3,99		
	Toplam Puan	Erkek	123	74,20	12,41	5,802	0,017*
		Kız	192	71,36	8,48		
		Toplam	315	72,47	10,27		
Beden Eğitiminde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği	Özerklik	Erkek	123	19,54	5,22	6,606	0,011
		Kız	192	17,97	5,37		
		Toplam	315	18,58	5,36		
	Yeterlilik	Erkek	123	19,66	4,90	12,343	<0,001
		Kız	192	17,59	5,22		
		Toplam	315	18,40	5,19		
	İlişki	Erkek	123	21,63	4,99	0,637	0,425
		Kız	192	21,03	7,36		
		Toplam	315	21,27	6,54		

Katılımcıların fiziksel aktivite tutumları ve beden eğitiminde temel psikolojik ihtiyaçlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

Analiz sonuçlarına göre, fiziksel aktivite tutum ölçeğinin sağlık alt boyutunda erkek katılımcıların ($\bar{X} = 33,52$, $SS = 8,06$) kız katılımcılara ($\bar{X} = 30,71$, $SS = 7,42$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir ($F = 10,026$, $p = 0,002$). Benzer şekilde, toplam fiziksel aktivite tutum puanı açısından da erkeklerin ($\bar{X} = 74,20$, $SS = 12,41$) kızlardan ($\bar{X} = 71,36$, $SS = 8,48$) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($F = 5,802$, $p = 0,017$). Buna karşın, ekipman kullanımı ($F = 0,159$, $p = 0,691$) ve sosyal duygular ($F = 0,204$, $p = 0,652$) alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Beden eğitimi temel psikolojik ihtiyaçlar açısından değerlendirildiğinde, erkek katılımcıların hem özerklik ($\bar{X} = 19,54$; $F = 6,606$, $p = 0,011$) hem de yeterlilik ($\bar{X} = 19,66$; $F = 12,343$, $p < 0,001$) alt boyutlarında kız katılımcılara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir. Ancak ilişki alt boyutunda cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = 0,637$, $p = 0,425$)

Tablo 4. Spor yapma durumuna göre Fiziksel aktivite tutum ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılaştırılması

Ölçekler	Alt boyutlar	Spor Yapma durumu	n.	X	S.S.	t	p.
Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği	Ekipman kullanımı	Evet	129	19,33	5,59	2,324	0,128
		Hayır	186	20,23	4,80		
		Total	315	19,86	5,15		
	Sağlık	Evet	129	34,89	8,01	38,311	<0,001**
		Hayır	186	29,67	6,87		
		Total	315	31,81	7,78		
	Sosyal duygular	Evet	129	20,36	3,99	2,630	0,106
		Hayır	186	21,10	3,98		
		Total	315	20,79	3,99		
	Toplam Puan	Evet	129	74,58	10,89	9,511	0,002*
		Hayır	186	71,00	9,58		
		Total	315	72,47	10,27		
Beden Eğitiminde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği	Özerklik	Evet	129	20,11	4,75	18,693	<0,001**
		Hayır	186	17,53	5,51		
		Total	315	18,58	5,36		
	Yeterlilik	Evet	129	19,71	4,78	14,648	<0,001**
		Hayır	186	17,48	5,28		
		Total	315	18,40	5,19		
	İlişki	Evet	129	22,36	4,26	6,264	0,013*
		Hayır	186	20,51	7,65		
		Total	315	21,27	6,54		

Katılımcıların spor yapma durumlarına göre fiziksel aktivite tutumları ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 4'te sunulmuştur. Fiziksel aktivite tutum ölçeğinde, sağlık alt boyutunda spor yapan bireylerin ($\bar{X} = 34,89$, $SS = 8,01$) spor yapmayanlara ($\bar{X} = 29,67$, $SS = 6,87$) göre anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir ($F = 38,311$, $p < 0,001$). Aynı şekilde, toplam tutum puanı da spor yapanlar lehine anlamlı farklılık göstermektedir ($F = 9,511$, $p = 0,002$).

Buna karşılık, ekipman kullanımı ($F = 2,324$, $p = 0,128$) ve sosyal duygular ($F = 2,630$, $p = 0,106$) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Temel psikolojik ihtiyaçlar açısından incelendiğinde, spor yapan bireylerin özerklik ($F = 18,693$, $p < 0,001$), yeterlilik ($F = 14,648$, $p < 0,001$) ve ilişki ($F = 6,264$, $p = 0,013$) alt boyutlarının tümünde spor yapmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, düzenli spor katılımının psikolojik ihtiyaç doyumunu çok boyutlu olarak desteklediğini göstermektedir.

Tablo 5. Aile gelir durumuna göre Fiziksel aktivite tutum ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılaştırılması

Ölçekler	Alt boyutlar	Aile gelir durumu	n	X	S.S.	F	p.
Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği	Ekipman kullanımı	Düşük	13	21,00	5,42	1,922	0,148
		Orta	268	19,63	4,99		
		Yüksek	34	21,29	6,08		
		Total	315	19,86	5,15		
	Sağlık	Düşük	13	28,54	9,68	1,243	0,290
		Orta	268	31,90	7,48		
		Yüksek	34	32,32	9,25		
		Total	315	31,81	7,78		
	Sosyal duygular	Düşük	13	22,23	3,17	0,913	0,402
		Orta	268	20,75	3,84		
		Yüksek	34	20,56	5,27		
		Total	315	20,79	3,99		
	Toplam Puan	Düşük	13	71,77	7,61	0,542	0,582
		Orta	268	72,28	10,00		
		Yüksek	34	74,18	13,08		
		Total	315	72,47	10,27		
Bedensel Eğitimde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği	Özerklik	Düşük	13	18,62	7,07	0,597	0,551
		Orta	268	18,46	5,37		
		Yüksek	34	19,53	4,49		
		Total	315	18,58	5,36		
	Yeterlilik	Düşük	13	16,85	7,78	0,606	0,546
		Orta	268	18,46	5,19		
		Yüksek	34	18,53	3,99		
		Total	315	18,40	5,19		
	İlişki	Düşük	13	19,54	6,58	0,500	0,607
		Orta	268	21,31	6,80		
		Yüksek	34	21,59	3,98		
		Total	315	21,27	6,54		

Katılımcıların aile gelir düzeylerine göre yapılan analiz sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur. Elde edilen bulgulara göre, fiziksel aktivite tutumunun hiçbir alt boyutunda (ekipman kullanımı, sağlık, sosyal duygular) ve toplam puanında aile gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Benzer şekilde, beden eğitiminde temel psikolojik ihtiyaçların özerklik, yeterlilik ve ilişki alt boyutlarında da gelir düzeyine bağlı anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > 0,05$). Bu sonuçlar, incelenen örnekleme sosyoekonomik düzeyin fiziksel aktivite tutumu ve psikolojik ihtiyaç doyumu üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir.

Tablo 6. Özerklik alt boyutuna göre fiziksel aktivite tutum alt boyutlarına yönelik regresyon analizi

Model	B	S.H.	β	R^2	F	p.	T	Model (p)	Durbin Watson
Constant	20,312	1,202					16,902	<0,001	
Ekipman kullanımı	0-,087	0,059	-0,084	0,007	2,207	0,138	-1,486	0,138	1,866
Constant	10,893	1,192					9,136	<0,001	
Sağlık	0,242	0,036	0,351	0,123	44,101	<0,001	6,641	<0,001	1,895
Constant	18,186	1,605					11,331	<0,001	
Sosyal duygular	0,019	0,076	0,014	0,014	,064	0,801	0,253	0,801	1,851
Constant	9,895	2,099					4,713	<0,001	
Toplam Puan	0,120	0,029	0,230	0,053	17,471	<0,001	4,180	<0,001	1,839

Tablo 6’da Özerklik alt boyutunun fiziksel aktivite tutumunun alt boyutları üzerindeki yordayıcı etkisini inceleyen doğrusal regresyon analizi sonuçları. Veriler incelendiğinde, özerklik değişkeninin “ekipman kullanımı”, “sağlık”, “sosyal duygular” ve “toplam tutum puanı” üzerindeki etkileri ayrı modeller kapsamında değerlendirilmiştir. Regresyon katsayıları (B), standart hatalar (S.H.), standartlaştırılmış katsayılar (β), açıklanan varyans oranları (R^2), modelin genel anlamlılığına ilişkin F değerleri ve bireysel katsayıların anlamlılığına ilişkin t ve p değerleri raporlanmıştır. Elde edilen bulgular, özerklik alt boyutunun fiziksel aktivite tutumunun bazı bileşenleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir. Özellikle “sağlık” alt boyutunda özerkliğin pozitif ve yüksek düzeyde anlamlı bir yordayıcı olduğu ($\beta=0,351$; $p<0,001$) ve modelin açıklayıcılık gücünün orta düzeyde olduğu ($R^2=0,123$) görülmektedir. Benzer şekilde, “toplam tutum puanı” için kurulan modelde de özerklik değişkeninin anlamlı ve pozitif bir etkiye sahip olduğu ($\beta=0,230$; $p<0,001$) ve açıklanan varyansın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($R^2=0,053$) belirlenmiştir. Buna karşın, “ekipman kullanımı” ($\beta=-0,084$; $p=0,138$) ve “sosyal duygular” ($\beta=0,014$; $p=0,801$) alt boyutlarında özerkliğin anlamlı bir yordayıcı olmadığı saptanmıştır. Model uyumuna ilişkin göstergeler incelendiğinde, tüm modellerde Durbin–Watson katsayılarının 1,83–1,89 aralığında olduğu ve bu durumun otokorelasyon probleminin bulunmadığını gösterdiği söylenebilir. Ayrıca sabit terimlerin tüm modellerde anlamlı olması ($p<0,001$), bağımlı değişkenlerin

açıklanmasında modele dahil edilmeyen diğer faktörlerin de etkili olabileceğine işaret etmektedir. Sonuç olarak, özerklik algısının özellikle sağlık temelli fiziksel aktivite tutumları üzerinde güçlü bir belirleyici olduğu, ancak daha davranışsal (ekipman kullanımı) ve duyuşsal-sosyal (sosyal duygular) boyutlarda aynı düzeyde etkili olmadığı görülmektedir. Bu bulgular, öz-belirleme kuramı çerçevesinde özerklik ihtiyacının fiziksel aktiviteye yönelik içsel motivasyon ve sağlık odaklı tutumların geliştirilmesinde kritik bir rol oynadığını desteklemektedir.

Tablo 7. Yeterlilik alt boyutuna göre fiziksel aktivite tutum alt boyutlarına yönelik regresyon analizi

Model	B	S.H.	β	R ²	F	p.	T	Model (p)	Durbin Watson
Constant	20,120	1,165					17,273	<0,001	
Ekipman kullanımı	-0,087	0,057	-0,086	0,007	2,336	0,127	-1,528	0,127	2,013
Constant	9,798	1,129					8,680	<0,001	
Sağlık	0,270	0,034	0,405	0,164	61,498	<0,001	7,842	<0,001	1,932
Constant	21,670	1,545					14,028	<0,001	
Sosyal duygular	-0,157	0,073	-0,121	0,015	4,654	0,032	-2,157	0,032	2,023
Constant	10,451	2,042					5,119	<0,001	
Toplam Puan	0,110	0,028	0,217	0,047	15,452	<0,001	3,931	<0,001	1,946

Tablo 7 incelendiğinde, bireylerin yeterlilik algısı ile fiziksel aktivite tutumunun alt boyutları arasındaki ilişkilerin çoklu doğrusal regresyon analizi ile değerlendirildiği görülmektedir. Model sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde, yeterlilik alt boyutunun bazı tutum bileşenleri üzerinde anlamlı yordayıcı etkiler ortaya koyduğu anlaşılmaktadır. İlk olarak, ekipman kullanımı alt boyutuna ilişkin modelde yeterlilik değişkeninin negatif yönlü ancak istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir etkisi bulunmaktadır ($\beta = -0,086$; $p > 0,05$). Bu bulgu, bireylerin kendilerini yeterli hissetmelerinin ekipman kullanımına yönelik tutumlarını doğrudan etkilemediğini düşündürmektedir. Buna karşın, sağlık alt boyutu üzerinde yeterlilik algısının pozitif ve güçlü bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir ($\beta = 0,405$; $p < 0,001$). Bu sonuç, kendini yeterli hisseden bireylerin fiziksel aktivitenin sağlıkla ilişkili faydalarına yönelik daha olumlu tutum geliştirdiklerini göstermektedir.

Modelin açıklayıcılık düzeyi ($R^2 = 0,164$) orta düzeyde olup, sağlık boyutundaki varyansın anlamlı bir kısmının yeterlilik algısı ile açıklandığını ortaya koymaktadır. Sosyal duygular alt boyutu açısından ise yeterlilik algısının negatif ve anlamlı bir etkisi söz konusudur ($\beta = -0,121$; $p < 0,05$). Bu durum, yeterlilik düzeyi arttıkça sosyal-duygusal boyuta yönelik tutumların azalma eğiliminde olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu,

özellikle yüksek yeterlilik algısına sahip bireylerin fiziksel aktiviteyi daha bireysel bir süreç olarak algılama eğiliminde olabilecekleri şeklinde yorumlanabilir.

Son olarak, toplam fiziksel aktivite tutum puanı üzerinde yeterlilik alt boyutunun pozitif ve anlamlı bir etkisi bulunmaktadır ($\beta = 0,217$; $p < 0,001$). Bu sonuç, yeterlilik algısının genel tutum üzerinde önemli bir belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Tüm modellerde Durbin-Watson katsayılarının yaklaşık 2 civarında olması, otokorelasyon probleminin bulunmadığını ve regresyon varsayımlarının sağlandığını göstermektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, yeterlilik algısı özellikle sağlık ve genel tutum boyutlarında belirgin bir yordayıcı olarak öne çıkmaktadır.

Tablo 8. İlişki alt boyutuna göre fiziksel aktivite tutum alt boyutlarına yönelik regresyon analizi

Model	B	S.H.	β	R^2	F	p.	T	Model (p)	Durbin Watson
Constant	24,115	1,462	-	0,013	4,048	0,045	16,491	<0,001	2,036
Ekipman kullanımı	-0,143	0,071	0,113				-2,012	0,045	
Constant	13,584	1,488	0,288	,083	28,236	<0,001	9,126	<0,001	1,957
Sağlık	-0,242	0,045					5,314	<0,001	
Constant	22,528	1,957	-	00,002	0,430	0,512	11,509	<0,001	2,042
Sosyal duygular	-0,061	0,092	0,037				-0,656	0,512	
Constant	14,490	2,604	0,147	0,022	6,907	0,009	5,565	<0,001	1,999
Toplam Puan	0,094	0,036					2,628	0,009	

Tablo 8’de, bireylerin ilişki (aidiyet/sosyal bağlantı) algısının fiziksel aktivite tutum alt boyutları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgular, ilişki alt boyutunun tutum bileşenleri üzerindeki etkisinin boyutlara göre farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ekipman kullanımı alt boyutuna yönelik analizde, ilişki algısının negatif ve anlamlı bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir ($\beta = -0,113$; $p < 0,05$). Bu durum, sosyal ilişki düzeyi arttıkça bireylerin ekipman kullanımına yönelik tutumlarının azalma eğiliminde olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, daha sosyal yönelimli bireylerin fiziksel aktiviteyi ekipmana bağımlı olmayan, daha etkileşim temelli aktiviteler üzerinden tercih edebileceği şeklinde yorumlanabilir. Sağlık alt boyutunda ise ilişki değişkeninin pozitif ve güçlü bir etkisi söz konusudur ($\beta = 0,288$; $p < 0,001$). Bu sonuç, sosyal bağları güçlü olan bireylerin fiziksel aktivitenin sağlık boyutuna daha fazla önem atfettiklerini göstermektedir.

Modelin açıklayıcılığı ($R^2 = 0,083$) düşük-orta düzeyde olmakla birlikte istatistiksel olarak anlamlıdır. Buna karşılık, sosyal duygular alt boyutu üzerinde ilişki değişkeninin etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0,05$). Bu sonuç, beklenenin aksine

sosyal bağlantı düzeyinin sosyal-duygusal tutumları doğrudan etkilemediğini göstermektedir. Bu durum, sosyal duyguların daha karmaşık ve çok faktörlü bir yapıya sahip olabileceğine işaret etmektedir.

Toplam tutum puanı açısından değerlendirildiğinde, ilişki alt boyutunun pozitif ve anlamlı bir etkisi bulunmaktadır ($\beta = 0,147$; $p < 0,01$). Bu bulgu, bireylerin sosyal bağlantı düzeylerinin genel fiziksel aktivite tutumlarını artırıcı bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Durbin-Watson değerlerinin 2'ye yakın olması, modellerde otokorelasyon sorunu olmadığını göstermekte ve analizlerin güvenilirliğini desteklemektedir. Genel olarak, ilişki alt boyutunun özellikle sağlık ve genel tutum üzerinde anlamlı etkiler oluşturduğu, ancak bazı alt boyutlarda (özellikle sosyal duygular) beklenen düzeyde belirleyici olmadığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 9. Fiziksel aktivite tutum ile beden eğitiminde temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişki

Alt boyutlar	Özerklik	Yeterlilik	İlişki	Ekipman kullanımı	Sağlık	Sosyal duygular	Toplam Puan
Özerklik	r.	1	0,588**	0,442**	-0,084	0,351**	0,014
	p.		<0,001	<0,001	0,138	<0,001	0,801
Yeterlilik	r.	1	0,432**	-0,086	0,405**	-0,121*	0,217**
	p.		<0,001	0,127	<0,001	0,032	<0,001
İlişki	r.		1	-0,113*	0,288**	-0,037	0,147**
	p.			0,045	<0,001	0,512	0,009
Ekipman kullanımı	r.			1	-0,170**	0,298**	0,488**
	p.				0,002	<0,001	<0,001
Sağlık	r.				1	0,061	0,696**
	p.					0,279	<0,001
Sosyal duygular	r.					1	0,584**
	p.						<0,001
Toplam Puan	r.						1
	p.						

Fiziksel aktivite tutumu ile beden eğitiminde temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları Tablo 9'da sunulmuştur. Analiz bulguları, temel psikolojik ihtiyaç alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Özellikle özerklik ile yeterlilik ($r = 0,588$, $p < 0,001$) ve özerklik ile ilişki ($r = 0,442$, $p < 0,001$) arasında orta düzeyde pozitif ilişkiler bulunmaktadır.

Fiziksel aktivite tutumu alt boyutları ile psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler incelendiğinde, sağlık alt boyutu, özerklik ($r = 0,351$, $p < 0,001$) ve yeterlilik ($r = 0,405$, $p < 0,001$) ile pozitif ve anlamlı ilişki göstermektedir. Ekipman kullanımı, yeterlilik ile negatif ($r = -0,086$, $p > .05$; anlamsız), ancak diğer bazı değişkenlerle düşük düzeyde ilişkiler sergilemiştir. Sosyal duygular, genel olarak sınırlı ilişkiler göstermelerine

rağmen toplam puan ile güçlü bir ilişki içindedir ($r = 0,584$, $p < 0,001$). En dikkat çekici bulgu, toplam fiziksel aktivite tutum puanının özerklik ($r = 0,230$, $p < 0,001$), yeterlilik ($r = 0,217$, $p < 0,001$) ve ilişki ($r = 0,147$, $p = 0,009$) ile pozitif ve anlamlı ilişkiler göstermesidir. Bu durum, fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumların psikolojik ihtiyaç doyumu ile sistematik biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

5. TARTIşMA

Bu araştırmada, ortaöğretim düzeyindeki bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumları ile beden eğitimi bağlamında temel psikolojik ihtiyaçlarının (özerklik, yeterlilik ve ilişki) incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bulgular hem tanımlayıcı düzeyde hem de ilişkisel ve yordayıcı analizler kapsamında değerlendirildiğinde, fiziksel aktivite tutumlarının çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ve bu yapının bireylerin psikolojik ihtiyaç doyumlarıyla anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Genel olarak değerlendirildiğinde, Öz Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory; SDT) çerçevesinde öngörülen ilişkileri güçlü biçimde desteklemekte ve ergenlik döneminde fiziksel aktivite davranışlarının anlaşılmasına önemli katkılar sunmaktadır.

Araştırmanın en temel bulgularından biri, temel psikolojik ihtiyaçlar ile fiziksel aktiviteye yönelik tutum arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmasıdır. Bu sonuç, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinin, fiziksel aktiviteye yönelik bilişsel (inançlar), duyuşsal (duygular) ve davranışsal (katılım eğilimi) bileşenleri doğrudan etkilediğini göstermektedir. Bu bağlamda, bireyin yalnızca fiziksel kapasitesi ya da çevresel koşulları değil, aynı zamanda psikolojik doyum düzeyi de fiziksel aktiviteye yönelik tutumun belirlenmesinde kritik bir rol oynamaktadır.

Temel psikolojik ihtiyaçların (özerklik, yeterlilik, ilişki kurma ve zevk veya yenilik gibi diğer ihtiyaçlar) karşılanması, fiziksel aktivitede daha olumlu deneyimler ve katılım ile tutarlı bir şekilde ilişkilendirilmiştir. Çalışmaların genelinde, ihtiyaç doyumu, insanların fiziksel aktivite hakkında nasıl düşündüklerini, aktivite sırasında nasıl hissettiklerini ve fiziksel aktiviteye katılmayı nasıl seçtiklerini şekillendirir.

Yeterlilik, ilişki kurma, özerklik, sosyal bağlantı, meydan okuma, eğlence, yenilik ve farkındalık gibi ihtiyaçların karşılanması, aktivite sırasında enerjik, heyecanlı (mutsuzluğa karşı), ilgili (sıkılmaya karşı) ve "iyi" hissetmekle pozitif olarak ilişkilidir. İhtiyaçların karşılanması, egzersiz canlılığı (canlı ve uyanık hissetme) ve daha az derecede egzersizden zevk alma ile güçlü bir şekilde ilişkilidir (Dunton vd. 2023).

Üniversite spor/fiziksel aktivite öğrencileri arasında, karşılanan ihtiyaçlar öznel canlılığı ve yaşam memnuniyetini öngörürken, karşılanmayan ihtiyaçlar daha düşük refahı öngörür (Pineda-Espejel vd. 2023). 17 örnekleimde, genel psikolojik ihtiyaçların karşılanması (özellikle yeterlilik), fiziksel aktivite davranışı ile çoğunlukla pozitif korelasyonlar göstermiş olup, negatif bir ilişki bulunmamıştır (Teixeira vd., 2012).

Özerklik, yeterlilik veya ilişki kurma konusunda daha yüksek tatmin, ergenlerde daha yüksek fiziksel aktivite, daha iyi kondisyon ve daha sağlıklı alışkanlıklarla ilişkilidir; tüm ihtiyaçların ortaklaşa karşılanması en iyi sonuçları gösterir (Mateo-Orcajada vd., 2023). Farklı ihtiyaç profilleri, çok yüksek memnuniyet ve çok düşük hayal kırıklığı yaşayan ergenlerin en yüksek fiziksel aktivite keyfi ve orta ila şiddetli fiziksel aktivite bildirdiklerini göstermektedir (Li vd., 2021). Boylamsal olarak, daha yüksek ve gelişen yeterlilik ergenlik boyunca daha aktif fiziksel aktivite yörüngelerine üyeliği öngörür (Gallant vd., 2024). İnsanların kişisel olarak değer verdiği psikolojik ihtiyaçlar fiziksel aktivitede karşılanmadığında (büyük önem-memnuniyet boşlukları), bireyler daha fazla zamanı hareketsiz geçirir ve daha az zamanı ise hafif/orta düzey aktivitede geçirir (Hatzinger vd., 2025). Öz Belirleme Teorisi, özerklik, yeterlilik ve ilişkililiğin tatmin edilmesinin özerk motivasyonu, içsel keyfi ve fiziksel aktiviteye sürdürülebilir katılımı teşvik ettiğini öne sürer (Ryan ve Deci, 2017; Ryan vd., 2009; Ryan ve Deci, 2000).

Egzersiz ve sağlık müdahalelerindeki ampirik çalışmalar, ihtiyaç tatmininin artırılmasının genellikle küçük ila orta düzeyde etkilerle özerk motivasyonu ve fiziksel aktiviteyi artırdığını desteklemektedir (Teixeira vd. 2012; Gillison vd. 2018; Ntoumanis vd. 2025).

Çeşitli örneklerde, fiziksel aktivitede temel (ve diğer) psikolojik ihtiyaçların daha yüksek düzeyde karşılanması, daha fazla fiziksel aktiviteyle pozitif olarak ilişkilidir. Olumlu inançlar, daha hoş duygular ve daha fazla katılım ve azim eğilimi. Karşılanmayan veya engellenen ihtiyaçlar, özellikle kişisel olarak önemli olanlar, daha kötü deneyimler, daha düşük keyif ve daha hareketsiz davranışlarla bağlantılıdır.

Araştırmanın genel bulguları, özellikle öz-belirleme kuramı (Self-Determination Theory) çerçevesinde ele alındığında, bireylerin özerklik, yeterlilik ve ilişki ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutumları üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Nitekim korelasyon ve regresyon analizlerinden elde edilen sonuçlar, söz konusu psikolojik ihtiyaçların özellikle fiziksel aktivitenin sağlık boyutuna ilişkin tutumlar üzerinde daha güçlü etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Bu durum, bireylerin fiziksel aktiviteyi yalnızca davranışsal bir eylem olarak değil, aynı zamanda içsel motivasyon ve psikolojik doyumla bağlantılı bir süreç olarak algıladıklarını düşündürmektedir.

Öz Belirleme Teorisi (ÖBT) araştırmalarında, özerklik, yeterlilik ve ilişkililik ihtiyaçlarının karşılanması, özellikle aktivitenin sağlığı destekleyici olarak görüldüğü durumlarda, fiziksel olarak aktif olmaya yönelik daha olumlu motivasyon ve tutumlarla

tutarlı bir şekilde (İhtiyaç doyumu → öz belirlemeli motivasyon → olumlu tutumlar/niyetler) ilişkilendirilmiştir.

Bir egzersiz programında, daha yüksek yeterlilik ve özerklik doyumu, daha fazla öz belirlemeli düzenlemeyle ilişkilidir ve bu da daha olumlu egzersiz tutumları ve davranışlarını öngörmektedir; özerklik, yetkinlik ve ilişkililik birlikte içsel motivasyonu artırarak, bu sayede egzersize yönelik tutumları ve niyetleri iyileştirmektedir (Wilson vd., 2003).

Çinli üniversite öğrencilerinde, özerklik, yetkinlik ve ilişkililik birlikte içsel motivasyonu artırdı ve bu sayede egzersize yönelik tutumları ve niyetleri geliştirdi (Junaidi vd., 2025). Geniş bir SDT incelemesi, yetkinlik tatmininin ve içsel güdülerin egzersiz katılımını ve sağlıkla ilgili sonuçları tutarlı bir şekilde tahmin ettiğini, oysa sağlık/fitness güdülerinin tek başına, içselleştirilmedikçe (özerklik/içsel) karışık etkiler gösterdiğini ortaya koymaktadır (Teixeira vd., 2012). 6 ay boyunca, yetkinlik tatminindeki değişiklikler, özerk motivasyon ile fiziksel aktivite davranışı arasındaki bağlantıyı aracılık ederek, yetkinliği içselleştirilmiş hedeflerden sürdürülebilir, sağlıkla ilgili aktiviteye giden önemli bir yol olarak vurgulamaktadır (Gunnell vd., 2013).

Herhangi bir tek ihtiyaçta en yüksek tatmine sahip olan ve özellikle üç ihtiyacın da ortak tatminine sahip olan ergenler, daha iyi fiziksel aktivite seviyeleri, diyet uyumu, vücut kompozisyonu ve fitness gösterdi; yetkinlik yine en belirgin unsurdur (Mateo-Orcajada vd., 2023). Birden fazla çalışma, özerklik, yetkinlik ve ilişkililiğin tamamlayıcı rollerinin üç ihtiyacın da birlikte hareket ettiğini vurgulamaktadır: ortak tatmin en olumlu sonucu verir. Sağlık davranışları ve fiziksel aktivite kalıpları (Gunnell vd., 2013; Matsumoto ve Takenaka, 2021; Mateo-Orcajada vd., 2023).

Meta-analitik ve müdahale çalışmaları, sosyal ortamlar (örneğin, koçlar, akranlar) aracılığıyla üç ihtiyacın da desteklenmesinin özerk motivasyonu, refahı ve sürdürülebilir fiziksel aktiviteyi artırdığını göstermektedir (Tapia-Serrano vd., 2023; Slep vd., 2024; Ntoumanis ve Moller, 2025; Pereira vd., 2025).

Öz Belirleme Teorisi'ne (SDT) dayalı kanıtlar, özerklik, yeterlilik ve ilişkililiğin birlikte ve tamamlayıcı olarak daha öz belirlemeli motivasyonu desteklediğini ve bunun da fiziksel aktiviteye yönelik tutumları, niyetleri ve bağlılığı iyileştirdiğini göstermektedir. Yeterlilik genellikle sağlıkla ilgili fiziksel aktivite ve zindeliğin en güçlü doğrudan belirleyicisi olarak ortaya çıkar, ancak en iyi sağlık profilleri üç ihtiyacın da aynı anda karşılanması durumunda ortaya çıkar.

Araştırmada elde edilen bir diğer önemli bulgu, fiziksel aktivite tutumlarının ve temel psikolojik ihtiyaçların bazı demografik değişkenlere göre farklılaşmasıdır.

Özellikle cinsiyet ve spor yapma durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılıkların bulunması, fiziksel aktiviteye katılımın bireysel ve çevresel faktörlerden etkilendiğini göstermektedir. Erkek katılımcıların bazı alt boyutlarda daha yüksek puanlara sahip olması ve spor yapan bireylerin hem tutum hem de psikolojik ihtiyaç düzeylerinin daha yüksek olması, fiziksel aktiviteye aktif katılımın psikolojik kazanımları desteklediğine işaret etmektedir. Buna karşılık, aile gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılığın bulunmaması, incelenen örnekleme sosyoekonomik değişkenlerin bu ilişkide sınırlı bir rol oynadığını düşündürmektedir.

Araştırmalar, hem temel psikolojik ihtiyaçların (özerklik, yeterlilik, ilişki kurma) hem de fiziksel aktiviteye (FA) yönelik tutum/motivasyonun cinsiyet, yaş/egitim aşaması ve spor katılımı gibi demografik faktörlere göre değiştiğini tutarlı bir şekilde göstermektedir.

Ergen kızlar, organize FA'da erkeklere göre daha düşük yeterlilik ihtiyacı tatmini bildirirken, erkekler organize aktivitelerden daha yüksek genel ihtiyaç tatmini elde etmektedir (Fraguela-Vale vd., 2020). Beden eğitiminde, erkekler genellikle yeterlilik ve sosyalleşme ihtiyaçlarında daha yüksek puanlar alırlar ve kızlardan daha fazla içsel/tanımlanmış motivasyon ve keyif gösterirler (Fernández-Hernández vd., 2021; Navarro-Patón vd., 2024).

Birçok çalışma, özellikle erken ergenlik döneminde erkeklerde daha iyi temel psikolojik ihtiyaçları doğrulamaktadır (Domínguez-Rodríguez vd. 2025; Chu vd. 2025). Yetişkinler ve üniversite öğrencileri arasında, erkekler daha motive, daha aktif olma eğilimindedir ve kadınlara göre daha yüksek ihtiyaç tatmini bildirmektedirler; kadınlar ayrıca vücut imajı kaygısı gibi daha fazla engel göstermektedir (Antunes vd., 2020; Sáez vd., 2021; Espada vd., 2023).

Aktif ergenler (aktif olmayanlara kıyasla), hem erkeklerde hem de kızlarda temel psikolojik ihtiyaçlarda daha yüksek tatmin ve daha yüksek yaşam memnuniyeti göstermektedir (Mateo-Orcajada vd., 2024).

Özerklik, yeterlilik ve ilişki kurma konusunda daha yüksek tatmine sahip genç yetişkinler FA'ya daha fazla katılırlar; ilişki kurma, genellikle en güçlü tahmin edici faktördür (Adelusi vd., 2023). Takım sporlarına ve çeşitli spor organizasyonlarına katılım, özellikle çocuklarda ve kızlarda daha yüksek fiziksel aktivite seviyeleri ve ihtiyaç doyumu ile ilişkilidir (Prieto ve Huertas-Delgado, 2019).

İlköğretim ve ortaöğretim: Daha genç öğrenciler, daha büyük öğrencilere göre daha yüksek yeterlilik, ilişki kurma ve keyif bildirme göstermektedir (Prieto ve Huertas-Delgado, 2019; Navarro-Patón vd., 2024). Yetişkinler arasında yaş grupları, farklı

yeterlilik ve ilişki kurma doyumu seviyeleri ve farklı motivasyonlar ve tercih edilen fiziksel aktivite bağlamları görülmektedir (Uygurtaş ve Çağlar, 2023; Dalgas vd., 2024).

Fiziksel aktiviteye yönelik tutumlar ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumu tekdüze değildir; cinsiyete, yaşa/eğitim aşamasına ve spor katılım seviyesine/türüne göre farklılık gösterir. Bu kalıplar, hem bireysel faktörlerin (örneğin, cinsiyete özgü deneyimler, benlik kavramı) hem de çevresel faktörlerin (örneğin, spor organizasyonu, öğretim yöntemleri, sosyal bağlam) fiziksel aktiviteye katılımı nasıl şekillendirdiğini vurgulamaktadır.

Öte yandan, regresyon analizlerinden elde edilen bulgular, temel psikolojik ihtiyaçların fiziksel aktivite tutumları üzerindeki etkisinin homojen olmadığını, aksine alt boyutlara göre farklılaşan bir yapı sergilediğini ortaya koymaktadır. Özellikle özerklik ve yeterlilik değişkenlerinin sağlık boyutu üzerinde güçlü ve pozitif etkiler göstermesi, bireylerin kendilerini bağımsız ve yeterli hissetmelerinin fiziksel aktivitenin sağlıklı ilişkili faydalarına yönelik algılarını güçlendirdiğini göstermektedir. Buna karşın, bazı alt boyutlarda (örneğin ekipman kullanımı ve sosyal duygular) anlamlı ilişkilerin bulunmaması, fiziksel aktivite tutumlarının belirli yönlerinin daha çok dışsal faktörlerden veya farklı motivasyonel süreçlerden etkilenebileceğini düşündürmektedir. Bu bağlamda, araştırmanın bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, fiziksel aktiviteye yönelik tutumların yalnızca bireysel tercihlerle açıklanamayacağı; aksine bu tutumların psikolojik ihtiyaç doyumu, katılım düzeyi ve bireysel özelliklerin etkileşimi sonucunda şekillenen dinamik bir yapı olduğu söylenebilir. Dolayısıyla, fiziksel aktiviteyi teşvik etmeye yönelik eğitimsel ve uygulamaya dönük stratejilerin, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını destekleyici bir yaklaşım çerçevesinde ele alınması önem arz etmektedir.

Öz belirleme teorisini kullanan araştırmalar, temel psikolojik ihtiyaçların fiziksel aktivite sonuçlarını tekdüze bir şekilde etkilemediğini göstermektedir. Bunun yerine, özerklik, yeterlilik ve ilişkililik belirli sonuca (örneğin, keyif, davranış, sağlık) ve tutumların alt boyutuna bağlı olarak farklı şekillerde katkıda bulunur.

İhtiyaçlar ve sonuçlar genelinde heterojen etkiler üzerine yapılmış büyük bir sistematik inceleme, algılanan yeterliliğin fiziksel aktivite davranışının en tutarlı pozitif öngörücüsü olduğunu, özerklik ve ilişkililiğin ise çok değişkenli analizlerde daha karışık veya bağlama bağlı etkiler gösterdiğini bulmuştur (Teixeira vd., 2012).

Boylamsal ergen verileri, yeterlilik memnuniyetinin genel aktivite düzeyleri ve daha aktif yürüngelere üyelikle özerklik veya ilişkililikten daha güçlü bir korelasyon gösterdiğini göstermektedir (Gallant vd., 2024).

Günlük kayıt verileri, kişiler arası düzeyde, genellikle daha fazla özerklik ve yeterlilik hisseden kişilerin ertesi gün daha fazla aktiviteye katılma eğiliminde olduğunu, oysa kişi içi ilişkililikteki artışların günlük aktivite artışlarını öngördüğünü göstermektedir (Reifsteck vd., 2023).

Özerklik, yeterlilik ve sağlıkla ilgili algılar üzerine yapılmış bir egzersiz programında, yeterlilik ve özerklik, daha fazla özbelirlenmiş düzenlemelerle pozitif olarak ilişkiliydi ve bu da daha olumlu egzersiz tutumlarını ve zindeliği öngördü (Wilson vd., 2003).

Sağlık davranışı değişikliğindeki incelemeler ve meta-analizler, özerk motivasyon ve algılanan yeterlilikteki artışların faydalı etkilerine aracılık ettiğini göstermektedir. Fiziksel aktivite de dahil olmak üzere sağlık davranışlarına yönelik SDT temelli müdahaleler (Ntoumanis vd. 2020).

Fiziksel aktivite/sağlık alanındaki kavramsal SDT çalışmaları, özerklik ve yetkinlik desteğinin sağlık hedeflerini içselleştirmede (örneğin, sağlık için fiziksel aktiviteye değer verme), sağlık yararları hakkındaki inançları güçlendirmede ve sağlık odaklı katılımı sürdürmede merkezi öneme sahip olduğunu vurgulamaktadır (Ryan vd., 2009; Ntoumanis ve Moller, 2025).

Çalışmaların genelinde, temel psikolojik ihtiyaçların etkisi homojen değildir: yetkinlik genellikle aktivite ve zindelle en güçlü ve tutarlı bağlantıları gösterirken, özerklik sağlık hedeflerini içselleştirmede ve olumlu, sağlıkla ilgili tutumları şekillendirmede önemli bir rol oynar. İlişkililik, sosyal veya bağlamsal yönler için daha önemli olma eğilimindedir. Birlikte, bu bulgular, bağımsız ve yetkin hissetmenin özellikle fiziksel aktivitenin sağlık yararlarına ilişkin algıları güçlendirdiği fikrini desteklemektedir.

Bununla birlikte, araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle, çalışmanın kesitsel bir desende yürütülmüş olması, değişkenler arasındaki ilişkilerin nedensel olarak yorumlanmasını sınırlandırmaktadır. Bu nedenle, elde edilen bulgular ilişkisel düzeyde değerlendirilmelidir. Gelecekte yapılacak boylamsal ve deneysel çalışmalar, bu ilişkilerin daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

İkinci olarak, verilerin öz-bildirim ölçekleri aracılığıyla toplanmış olması, sosyal beğenirlik yanlılığı gibi bazı metodolojik sınırlılıkları beraberinde getirmektedir. Katılımcıların kendilerini daha olumlu ifade etme eğilimi, sonuçların doğruluğunu kısmen etkileyebilir. Bu nedenle, gelecekteki çalışmalarda objektif ölçüm araçlarının kullanılması önerilmektedir.

Üçüncü olarak, araştırmanın belirli bir örneklem grubuyla sınırlı olması, elde edilen bulguların genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Farklı yaş grupları, kültürel bağlamlar ve sosyoekonomik düzeylerde yapılacak çalışmalar, bu bulguların daha geniş bir perspektifte değerlendirilmesine olanak sağlayacaktır.

Tüm bu sınırlılıklara rağmen, bu araştırma spor bilimleri alanında önemli teorik ve pratik katkılar sunmaktadır. Özellikle, fiziksel aktiviteye yönelik tutumun geliştirilmesinde psikolojik ihtiyaçların rolünü ortaya koyması, uygulayıcılara (öğretmenler, antrenörler, politika yapıcılar) önemli ipuçları sunmaktadır.

Sonuç olarak, bu çalışma, genç ergenlerde fiziksel aktiviteye yönelik tutumun anlaşılmasında temel psikolojik ihtiyaçların merkezi bir rol oynadığını açıkça ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik müdahalelerin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik boyutları da içerecek şekilde tasarlanması gerektiği söylenebilir. Özellikle özerklik destekleyici, yeterlik algısını güçlendiren ve sosyal bağları teşvik eden yaklaşımlar, fiziksel aktivitenin sürdürülebilirliği açısından kritik öneme sahiptir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmada, genç ergenlerde temel psikolojik ihtiyaçların (özerklik, yeterlik ve ilişkilenme) fiziksel aktiviteye yönelik tutum üzerindeki etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgular bütüncül olarak değerlendirildiğinde, araştırmanın temel varsayımlarını destekleyen önemli sonuçlara ulaşılmıştır.

Öncelikle, genç ergenlerin temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri ile fiziksel aktiviteye yönelik tutumları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu sonuç, Öz Belirleme Kuramı'nın öngörülerıyla tutarlıdır ve bireyin motivasyonel yapısının fiziksel aktiviteye yönelik bilişsel, duyuşsal ve davranışsal eğilimleri doğrudan etkilediğini ortaya koymaktadır. Başka bir ifadeyle, psikolojik ihtiyaçları daha yüksek düzeyde karşılanan bireylerin fiziksel aktiviteye daha olumlu bir tutum geliştirdiği anlaşılmaktadır.

Alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde, özerklik ihtiyacının fiziksel aktivite tutumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, bireyin kendi seçimlerini yapabilmesi ve davranışlarını içsel motivasyonla yönlendirebilmesinin fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutum geliştirmede kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Özerklik desteği sağlanan ergenlerin fiziksel aktiviteyi bir zorunluluk olarak değil, kişisel bir tercih olarak algıladıkları ve bu nedenle daha sürdürülebilir bir katılım sergiledikleri söylenebilir.

Yeterlik ihtiyacının da fiziksel aktivite tutumu üzerinde güçlü bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin kendilerini fiziksel olarak yeterli ve başarılı hissetmeleri, fiziksel aktiviteye yönelik olumlu duygular geliştirmelerini ve bu davranışı sürdürme eğilimlerini artırmaktadır. Bu durum, özellikle ergenlik döneminde başarı deneyimlerinin motivasyon üzerindeki belirleyici etkisini desteklemektedir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, ilişkilenme (aidiyet) ihtiyacının fiziksel aktivite tutumu ile anlamlı şekilde ilişkili olmasıdır. Sosyal destek, akran ilişkileri ve grup aidiyeti ergenlerin fiziksel aktiviteye katılımını artıran önemli faktörler olarak ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda, fiziksel aktivitenin yalnızca bireysel bir davranış değil, aynı zamanda sosyal bir deneyim olduğu söylenebilir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, temel psikolojik ihtiyaçların fiziksel aktivite tutumunu anlamlı düzeyde yordadığı ve bu değişkenlerin birlikte ele alındığında fiziksel aktivite davranışının anlaşılmasında güçlü bir açıklayıcı çerçeve sunduğu görülmektedir. Bu sonuç, fiziksel aktiviteye katılımın yalnızca çevresel ya da fiziksel koşullarla değil, aynı zamanda bireyin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi ile yakından ilişkili olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, araştırmanın kesitsel bir desende yürütülmüş olması, elde edilen ilişkilerin nedensel olarak yorumlanmasını sınırlamaktadır. Ayrıca verilerin öz bildirim araçlarıyla toplanmış olması, sosyal beğenirlik yanlılığı gibi olası sınırlılıkları da beraberinde getirmektedir. Ancak tüm bu sınırlılıklara rağmen elde edilen bulgular, literatürdeki mevcut çalışmalarla büyük ölçüde örtüşmekte ve alana önemli katkılar sunmaktadır.

6. 2. Öneriler

Araştırma bulgularına dayalı olarak geliştirilen öneriler hem uygulamaya yönelik hem de gelecekte yapılacak araştırmalara ışık tutacak şekilde iki ana başlık altında sunulmuştur.

6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Özerklik destekleyici ortamlar oluşturulmalıdır. Okul ve spor ortamlarında öğrencilere seçim hakkı tanınmalı, bireysel tercihlerine saygı gösterilmeli ve karar süreçlerine aktif katılımları teşvik edilmelidir. Bu yaklaşım, öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik içsel motivasyonlarını artıracaktır.

2. Yeterlik algısını güçlendiren uygulamalar geliştirilmelidir. Beden eğitimi derslerinde ve spor programlarında bireylerin başarı deneyimi yaşamalarını sağlayacak, seviyeye uygun ve kademeli zorluk içeren etkinlikler planlanmalıdır. Yapıcı geri bildirimler bireyin kendine olan güvenini artıracaktır.

3. Sosyal destek ve aidiyet duygusu güçlendirilmelidir. Takım çalışmaları, grup etkinlikleri ve işbirliğine dayalı fiziksel aktiviteler artırılmalıdır. Akran desteği ve öğretmen/antrenör desteği, fiziksel aktiviteye katılımı teşvik eden önemli unsurlardır.

4. Beden eğitimi derslerinin niteliği artırılmalıdır. Ders içerikleri sadece fiziksel performansa odaklı değil, aynı zamanda eğlenceli, motive edici ve psikolojik ihtiyaçları destekleyici şekilde yeniden yapılandırılmalıdır.

5. Ailelerin sürece dahil edilmesi sağlanmalıdır. Ailelerin çocuklarının fiziksel aktivite alışkanlıklarını desteklemesi için bilinçlendirme çalışmaları yapılmalı, ev ortamında aktif yaşam teşvik edilmelidir.

6. Psikolojik temelli müdahale programları geliştirilmelidir. Fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik programlar yalnızca fiziksel değil, motivasyonel ve psikolojik bileşenleri de içerecek şekilde tasarlanmalıdır.

6.2.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Boylamsal çalışmalar yapılmalıdır. Temel psikolojik ihtiyaçlar ile fiziksel aktivite tutumu arasındaki ilişkilerin zaman içindeki değişimini inceleyen çalışmalar, nedensel çıkarımlar açısından daha güçlü kanıtlar sağlayacaktır.

2. Deneysel araştırma tasarımları kullanılmalıdır. Özerklik, yeterlik ve ilişkilenme ihtiyaçlarını destekleyen müdahalelerin fiziksel aktivite üzerindeki etkisini test eden deneysel çalışmalar alana önemli katkı sunacaktır.

3. Farklı yaş grupları ve örneklemeler incelenmelidir. Bulguların genellenebilirliğini artırmak amacıyla farklı yaş grupları, sosyoekonomik düzeyler ve kültürel bağlamlarda çalışmalar yapılmalıdır.

4. Nitel araştırmalarla derinlemesine analizler yapılmalıdır. Ergenlerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının altında yatan psikolojik süreçleri daha iyi anlamak için görüşme ve odak grup çalışmaları önerilmektedir.

5. Aracı ve düzenleyici değişkenler incelenmelidir. Öz yeterlik, beden algısı, sosyal destek ve okul iklimi gibi değişkenlerin bu ilişkideki rolü gelecekteki çalışmalarda ele alınmalıdır.

6. Objektif ölçüm araçları kullanılmalıdır. Fiziksel aktivite düzeylerinin daha doğru değerlendirilmesi için ivmeölçer gibi objektif ölçüm araçlarının kullanılması önerilmektedir.

Bu araştırma, genç ergenlerde fiziksel aktiviteye yönelik tutumun anlaşılmasında temel psikolojik ihtiyaçların merkezi rolünü ortaya koyarak, spor bilimleri literatürüne önemli bir katkı sağlamaktadır. Elde edilen bulgular, fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik stratejilerin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik temelli bir yaklaşımla ele alınması gerektiğini açıkça göstermektedir.

KAYNAKÇA

- Adelusi, J., Oguntuase, S., ve Jaiyeoba, O. (2023). Basic Psychological Needs Predicting Physical Activity Participation among Young Adults. *Athens Journal of Sports*. <https://doi.org/10.30958/ajspo.10-4-4>.
- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., Meckes, N., Bassett, D. R., Tudor-Locke, C., ve Leon, A. S. (2011). 2011 Compendium of Physical Activities. *Medicine ve Science in Sports ve Exercise*, 43(8), 1575–1581. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31821ece12>
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Akgül, F., ve Yıldırım, M. (2025). Aktif spor yapan lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Journal of Sport ve Movement Sciences*, 6(2), 146-156.
- Antunes, R., Frontini, R., Amaro, N., Salvador, R., Matos, R., Morouco, P., ve Rebelo-Gonçalves, R. (2020). Exploring Lifestyle Habits, Physical Activity, Anxiety and Basic Psychological Needs in a Sample of Portuguese Adults during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124360>.
- Aydın, İ., Yaşartürk, F., Solmaz, S., Akay, B., ve Ceylan, M. (2024, Mayıs 26). *Düzenli Fiziksel Aktivite Yapan Ergenlerde Algılanan Ebeveyn Etkisi, Motivasyon ve Tekrar Katılım Niyeti İlişkisi*. 10th International Conference on Science, Culture and Sport, 26-30 May 2024, Budva-Kotor-Montenegro
- Bandura, A. *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman. 1. Basım, 1997.
- Baumeister, R. F., ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Biddle, S. J. H., ve Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Brown, B. B., ve Larson, J. Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner and L. Steinberg (Editör.), *Handbook of adolescent psychology* (s.s. 74–103). Wiley. 1. Basım, 2009.

- Caspersen, C. J., Powell, K. E., ve Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Cengiz, Ş. Ş. ve Delen, B. (2019). Gençlerde fiziksel aktivite düzeyi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 110-122.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., ve Ryan, R. M. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2), 216–236. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>
- Chu, T., ve Koppenhaver, P. (2025). One Size Doesn't Fit All: Gender Differences in Strategies for Satisfying Psychological Needs Through Youth Sport. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 96, 47-53. <https://doi.org/10.1080/07303084.2024.2437986>.
- Dalgas, B., Elmoose-Østerlund, K., ve Bredahl, T. (2024). Exploring basic psychological needs within and across domains of physical activity. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 19. <https://doi.org/10.1080/17482631.2024.2308994>.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Demirci, N., Karaca, A., Çağlar, E., Cengizhan, P. A., Çelebi, M., Küçükkubaş, N., Karabulut, E., Kirazcı, S., Özmert, E. N., ve Demirhan, G. (2025). Çocuk ve Ergenlerde Fiziksel Aktivite ve Sedanter Davranışın Biyolojik Olgunlaşma Durumlarına Göre İncelenmesi: TUBON Projesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 36(2), 132–147.
- Domínguez-Rodríguez, V. ve Portela-Pino, I. (2025). Basic Psychological Needs in the Practice of Physical Exercise: Validation Study and Differences According to Sex and Age. *Psychological reports*, 332941251363896. <https://doi.org/10.1177/00332941251363896>.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etner, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., ve Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children. *Medicine ve Science in Sports ve Exercise*, 48(6), 1197–1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>

- Dunton, G. B., Crosley-Lyons, R., Naya, C., Hewus, M., ve Kanning, M. (2023). Assessing basic and higher-level psychological needs satisfied through physical activity. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1023556>.
- Eagly, A. H., ve Chaiken, S. *The psychology of attitudes*. Harcourt Brace Jovanovich College Publishers. 1. Basım, 1993.
- Eccles, J. S. ve Roeser, R. W. (2011). Schools as developmental contexts during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 225–241. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00725.x>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- Erkek, A., Pekel, A. Ö., Taşğın, Ö. ve Uzun, A. (2022). Orta Ergenlik Dönemindeki Yaşanan Etkinlik Düzeyleri ile Yaşam Kalitesi Arasındaki Farkların Belirlenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (2), 83-92. <https://doi.org/10.32706/tusbid.1145097>
- Espada, M., Romero-Parra, N., Bores-García, D. ve La Morena, J. (2023). Gender Differences in University Students' Levels of Physical Activity and Motivations to Engage in Physical Activity. *Education Sciences*. <https://doi.org/10.3390/educsci13040340>.
- Fernández-Hernández, A., Manzano-Sánchez, D., Jiménez-Parra, J. ve Valero-Valenzuela, A. (2021). Analysis of differences according to gender in the level of physical activity, motivation, psychological needs, and responsibility in Primary Education. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(2), S580-S589. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.Proc2.42>
- Fox, K. R. *The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem*. İçinde: S. J. H. Biddle, K. R. Fox, ve S. H. Boutcher (Editör.), Physical activity and psychological well-being (s.s. 88–117). Routledge. 2. Basım, 2000.
- Fraguela-Vale, R., Varela-Garrote, L., Carretero-García, M., ve Peralbo-Rubio, E. (2020). Basic Psychological Needs, Physical Self-Concept, and Physical Activity Among Adolescents: Autonomy in Focus. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00491>.
- Gallant, F., Giroux, M., Gunnell, K., Registe, P., Mekari, S., Doré, I., Sabiston, C., ve Bélanger, M. (2024). Basic Psychological Need Satisfaction as Correlates of Physical Activity Trajectories During Adolescence. *Scandinavian Journal of Medicine ve Science in Sports*, 34, 83-87. <https://doi.org/10.1111/sms.14743>

- Gillison, F., Rouse, P., Standage, M., Sebire, S., ve Ryan, R. (2018). A meta-analysis of techniques to promote motivation for health behaviour change from a self-determination theory perspective. *Health Psychology Review*, 13, 110 - 130. <https://doi.org/10.1080/17437199.2018.1534071>.
- Gunnell, K., Crocker, P., Mack, D., Wilson, P., ve Zumbo, B. (2013). Goal contents, motivation, psychological need satisfaction, well-being and physical activity: A test of self-determination theory over 6 months. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 19-29. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.08.005>
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., ve Biddle, S. J. H. (2002). A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity. *British Journal of Health Psychology*, 7(3), 283–306. <https://doi.org/10.1348/135910702760213689>
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., ve Biddle, S. J. H. (2002). A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior. *British Journal of Social Psychology*, 41(2), 259–283.
- Hatzinger, L., B., Hewus, M., Crosley-Lyons, R., ve Dunton, G. (2025). When physical activity fails to satisfy important psychological needs: Associations with engagement and mental health. *Journal of Sports Sciences*, 43, 3137 - 3145. <https://doi.org/10.1080/02640414.2025.2574260>.
- Junaidi, J., Li, J., Arifani, Y., ve Liu, Y. (2025). The psychological need development model influences students' intentions to physical activity. *Retos*, 67, 1146-1161 <https://doi.org/10.47197/retos.v67.113527>.
- Li, C., Wang, C., Koh, K., Tan, K., Tan, S., Ang, W., Wong, L., ve Yeo, H. (2021). Basic Psychological Need Profiles and Correlates in Physical Activity Participation: A Person-Centered Approach. *Frontiers in Psychology*, 12, 62-75. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.675639>
- Mageau, G. A., ve Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883–904. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>
- Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., Molina-Morote, J., ve Vaquero-Cristóbal, R. (2024). The influence of physical activity, adherence to Mediterranean diet, and weight status on the psychological well-being of adolescents. *BMC Psychology*, 12, 410-418. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01906-3>.

- Mateo-Orcajada, A., Vaquero-Cristóbal, R., Rey-López, J., Martín-Campoy, R., ve Abenza-Cano, L. (2023). The Role of Basic Psychological Needs in the Adoption of Healthy Habits by Adolescents. *Behavioral Sciences*, 13. <https://doi.org/10.3390/bs13070592>
- Matsumoto, H., ve Takenaka, K. (2021). Relationship Between Basic Psychological Needs and Exercise Motivation in Japanese Adults: An Application of Self-Determination Theory. *Japanese Psychological Research*, 64, 385-396. <https://doi.org/10.1111/jpr.12336>.
- Navarro-Patón, R., Rodríguez-Negro, J., Muíño-Piñeiro, M., ve Mecías-Calvo, M. (2024). Gender and Educational Stage Differences in Motivation, Basic Psychological Needs and Enjoyment: Evidence from Physical Education Classes. *Children*, 11, 123-134. <https://doi.org/10.3390/children11121503>.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 225–242. <https://doi.org/10.1348/000709901158497>
- Ntoumanis, N., ve Moller, A. (2025). Self-Determination Theory Informed Research for Promoting Physical Activity: Contributions, Debates, and Future Directions. *Psychology of sport and exercise*, 102879. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102879>.
- Ntoumanis, N., Ng, J., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E., Ryan, R., Lonsdale, C., ve Williams, G. (2020). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*, 15, 214 - 244. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>.
- Osterman, K. F. (2000). Students' need for belonging in the school community. *Review of Educational Research*, 70(3), 323–367. <https://doi.org/10.3102/00346543070003323>
- Özgül, B. (2016). Çocukluk Döneminde Fiziksel Aktivite, *Türkiye Klinikleri J Physiother Rehabil-Special Topics*, 2(1), 87-93.
- Pereira, H., Silva, M., Pulido, J., Roberts, G., Sørensen, M., Andersen, E., Røynesdal, Ø., Wyke, S., Gray, C., Hunt, K., Van Nassau, F., Van Der Ploeg, H., Jelsma, J., ve Teixeira, P. (2025). Self-Determination Theory Mechanisms in Men's Long-Term, Objectively Measured Physical Activity and Sedentary Behavior in the

- European Fans in Training Program. *Journal of physical activity ve health*, 1-10.
<https://doi.org/10.1123/jpah.2024-0758>.
- Piaget, J. *The psychology of the child*. Basic Books. 1. Basım, 1972.
- Pineda-Espejel, H., Morquecho-Sánchez, R., Terán, L., López-Gaspar, I., Hernández-Mendo, A., Morales-Sánchez, V., Chica-Merino, E., ve Granero-Gallegos, A. (2023). Satisfied and Frustrated Needs, Subjective Vitality and University Students' Life Satisfaction of Physical Activity and Sports. *Sustainability*.
<https://doi.org/10.3390/su15043053>
- Prieto, J. L., ve Huertas-Delgado, F. J. (2019). Basic psychological needs, sport organization and levels of physical activity in scholars. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(1), 115-124.
- Reeve, J. *A self-determination theory perspective on student engagement*. İçinde: *Handbook of research on student engagement* (s.s. 149-172). Boston, MA: Springer US. 2012.
- Reifsteck, E., Hevel, D., Anderson, S., Rebar, A., ve Maher, J. (2023). Investigating Intraindividual Variability of Psychological Needs Satisfaction and Relations With Subsequent Physical Activity. *Journal of sport ve exercise psychology*, 1-5.
<https://doi.org/10.1123/jsep.2022-0140>.
- Rosenberg, M. J., ve Hovland, C. I. Cognitive, affective, and behavioral components of attitudes. In C. I. Hovland and M. J. Rosenberg (Editör.), *Attitude organization and change* (s.s. 1–14). Yale University Press. 1960.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.
<https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. (s.s. 62–87). Guilford Press.
- Ryan, R., ve Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American psychologist*, 55 1, 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>.
- Ryan, R. M., ve Patrick, H. (2009). Self-determination theory and physical. *Hellenic journal of psychology*, 6(2), 107-124.
- Sallis, J. F., Floyd, M. F., Rodríguez, D. A., ve Saelens, B. E. (2012). Built environment and physical activity. *Circulation*, 125(5), 729–737.

- Sallis, J. F., Floyd, M. F., Rodríguez, D. A., ve Saelens, B. E. (2012). Role of built environments in physical activity, obesity, and cardiovascular disease. *Circulation*, 125(5), 729–737.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., ve Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine ve Science in Sports ve Exercise*, 32(5), 963–975.
- Slemp, G. R., Field, J. G., Ryan, R. M., Forner, V. W., Van den Broeck, A., ve Lewis, K. J. (2024). Interpersonal supports for basic psychological needs and their relations with motivation, well-being, and performance: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 127(5), 1012–1037. <https://doi.org/10.1037/pspi0000459>
- Soenens, B., ve Vansteenkiste, M. (2005). Antecedents and outcomes of self-determination in three life domains: The role of parents' and teachers' autonomy support. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(6), 589–604. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-8948-y>
- Standage, M., Duda, J. L., ve Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 75(3), 411–433. <https://doi.org/10.1348/000709904X22359>
- Steinberg, L. *Adolescence* (10th ed.). McGraw-Hill, 2014.
- Sáez, I., Solabarrieta, J., ve Rubio, I. (2021). Motivation for physical activity in university students and its relation with gender, amount of activities, and sport satisfaction. *Sustainability*, 13(6), 3183. <https://doi.org/10.3390/su13063183>.
- Tapia-Serrano, M., López-Gajardo, M., Sánchez-Miguel, P., González-Ponce, I., García-Calvo, T., Pulido, J., ve Leo, F. (2023). Effects of out-of-school physical activity interventions based on self-determination theory in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Scandinavian Journal of Medicine ve Science in Sports*, 33, 1929 - 1947. <https://doi.org/10.1111/sms.14436>.
- Teixeira, P., Carraça, E., Markland, D., Silva, M., ve Ryan, R. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 78 - 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>.
- Tektunalı Akman C ve Garipağaoğlu M. *Adölesanlarda fiziksel aktivite, spor ve beslenme*. Ed. Garipağaoğlu M. Adölesan Sağlığı ve Beslenme. Ankara: Türkiye Klinikleri, 1. Basım, 2019.

- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., ve Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3), 267–273.
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E. (2011). Sedentary behavior ve health outcomes. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 36(6), 725–740.
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., ve Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity. *Medicine ve Science in Sports ve Exercise*, 34(12), 1996–2001.
- Uran, P. (2015). Çocuk Ruh Sağlığı ve Fiziksel Aktivite, *Türkiye Klinikleri J Sports Med-Special Topics*. 1(1), 68-74
- Uygurtaş, M., ve Çağlar, E. (2023). Basic Psychological Needs in Exercise Among Adult Exercisers. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 14(3), 368-383. <https://doi.org/10.54141/psbd.1311452>.
- Vansteenkiste, M., ve Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263–280. <https://doi.org/10.1037/a0032359>
- Warburton, D. E. R., ve Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66(5), 297–333. <https://doi.org/10.1037/h0040934>
- Wilson, P., Rodgers, W., Blanchard, C., ve Gessell, J. (2003). The relationship between psychological needs, self-determined motivation, exercise attitudes, and physical fitness. *Journal of Applied Social Psychology*, 33, 2373-2392. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2003.tb01890.x>.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*.
- Yalçın, S. (2024). *Fiziksel aktivite ve ergen sağlığı*. Fiziksel Aktivite ve Sağlık-IV, 113. Efe Akademi Yayınları. İstanbul.
- Yıldız, G., Bilgin, E., Korur, E. N., Yüksel, Y., ve Demirhan, G. (2019). Ortaokul Öğrencileri İçin Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 30(2), 63-73. <https://doi.org/10.17644/sbd.491053>

EKLER

Ek 1. Tezde Kullanılan Anket Soruları

Genç ergenlerde temel psikolojik ihtiyaçların fiziksel aktivite tutumuna etkisi

Cinsiyet: Erkek (), Kadın (),

Yaşınız:

Vücut Ağırlığınız:

Boy uzunluğunuz:

Spor yapıyor musunuz? Evet (), Hayır ()

Aile Gelir durumunuz: Düşük (), Orta (), Yüksek ()

Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Fiziksel aktivite esnasında öğretmenimi/ antrenörümü dinlemem.	1	2	3	4	5
2	Fiziksel aktivite ile ilgili hiçbir şeye ilgi duymam.					
3	Fiziksel aktiviteye ailem istediği için katılırım.					
4	Fiziksel aktivitelere katılmaktan nefret ederim.					
5	Fiziksel aktivite yaparken boşa zaman harcadığımı düşünürüm.					
6	Fiziksel aktivite yapmak sıkıcıdır.					
7	Fiziksel aktivite hakkında bir şey bilmesem de olur.					
8	Okulda daha fazla fiziksel aktivite imkânı olmasını isterim.					
9	Okulda fiziksel aktivitelere katılmak için zamanın bir an önce gelmesini beklerim.					
10	Fiziksel aktivitelere katılmak için daha fazla çevresel imkâna (Oyun sahası, spor salonu vb.) sahip olmak isterim					
11	Fiziksel aktiviteye katılmak beni mutlu eder					
12	Zamanımın çoğunda fiziksel aktivite yapmak isterim					
13	Düzenli olarak (haftada en az 3 gün) fiziksel aktivite yaparım					
14	Boş (serbest) zamanlarımda fiziksel aktivite yapmaktan hoşlanırım					
15	Fiziksel aktivite hakkında arkadaşlarımla konuşmaktan zevk alırım					
16	Fiziksel aktiviteden sonra zihinsel ve bedensel olarak rahatladığımı düşünürüm					
17	Fiziksel aktivite beni sosyal hayata hazırlar					
18	Fiziksel aktivite sırasında yeni insanlar tanımaktan hoşlanırım					
19	Fiziksel aktivite yaparken başkaları ile işbirliği yapmaktan hoşlanırım.					
20	Fiziksel aktivite esnasında öğretmenimin/antrenörümün her talimatını yerine getiririm.					
21	Fiziksel aktivite yaparken işbirliği duygularım gelişir.					
22	Fiziksel aktiviteler hakkında başkalarıyla konuşmak beni rahatsız eder.					
23	Fiziksel aktivitelerde iddialı değilim.					
24	Fiziksel aktivite yaparken ön plana çıkmaktan sakınırım.					
25	Fiziksel aktivite yapmanın zor olduğunu düşünürüm.					

Ek 2. Tezde Kullanılan Anket Soruları (Devamı)

	Beden Eğitiminde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun değil	Kararsızım	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1	Çoğu çocuğun zor bulduğu görevleri yaparken bile geliştiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2	Sınıf arkadaşlarımla ilişkilerim arkadaşça.							
3	İlgimi çeken fiziksel etkinlikler yapıyoruz.							
4	Çoğu çocuğun zor bulduğu görevleri doğru yaptığımı hissediyorum.							
5	Sınıf arkadaşlarımla yakın bir bağım olduğumu hissediyorum.							
6	Fiziksel eğitim istediğim gibi öğretiliyor.							
7	Çoğu çocuğun zor bulduğu görevlerde çok iyi olduğumu hissediyorum							
8	Kendimi yakın arkadaşlardan oluşan bir grubun değerli bir üyesi gibi hissediyorum							
9	Derslerin öğretilme yöntemi kim olduğumun gerçek bir göstergesi.							
10	Çoğu çocuğun zor bulduğu derslerde bile başarılıyım							
11	Kendimi yakın arkadaşlardan oluşan büyük bir gruba ait hissediyorum.							
12	Yaptığımız etkinlikleri kendim seçtiğimi hissediyorum.							

ETİK KURUL KARARI



T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU



Sayı : E-95674917-108.99-385822
Konu : Etik Kurul Onay

08.12.2025

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Oktay ŞAHİN

"GENÇ ERGENLERDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN FİZİKSEL AKTİVİTE TUTUMUNA ETKİSİ" konulu etik kurul başvurunuz, Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun **28/11/2025 tarih 2025/9** sayılı toplantısında görüşülmüş olup; projenin yürürlükteki mevzuata uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.
Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Rıdvan ŞAHİN
Kurul Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : 0KLZ-13A3-0EE8

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/gumushane-universitesi-ebys>

Adres:
Telefon No : Fax No :
e-Posta : <http://www.gumushane.edu.tr/>
Kep Adresi : gumushaneuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi İçin : Özgü DEMİRAL
İşçi
Dahili No:



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Muhammed Hamza DEMİR

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Gümüşhane Üniversitesi, Beden Eğitim ve Spor
Yüksekokulu (2020-2024)

Yüksek Lisans Öğrenimi : Gümüşhane Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim
Enstitüsü (2024)

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

Bilimsel Faaliyetler ve
Yayınlar :

İş Deneyimi

Stajlar :

Projeler :

Çalıştığı Kurumlar :

Tarih : 24.06.2026