

Volkan DEMİR

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI YÜKSEK LİSANS 2025



**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SPOR LİSESİ VE DİĞER LİSE
ÖĞRENCİLERİNİN TEMEL PSİKOLOJİK
İHTİYAÇLARI İLE MUTLULUK
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Volkan DEMİR

Danışman: Doç. Dr. Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANABİLİM DALI**

ERZİNCAN

Haziran 2025

Her Hakkı Saklıdır.

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SPOR LİSESİ VE DİĞER LİSE ÖĞRENCİLERİNİN TEMEL
PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARI İLE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

Volkan DEMİR

Danışman: Doç. Dr. Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANABİLİM DALI**

**ERZİNCAN
Haziran 2025
Her Hakkı Saklıdır.**

Kabul ve Onay



Bilimsel Etiğe Uygunluk

“Spor Lisesi ve Diğer Lise Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçları ile Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi” isimli “Yüksek Lisans” tezim tarafımca intihal tespit programı ile incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim. Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiğı gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim. 15/06/2025

Volkan DEMİR

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

SPOR LİSESİ VE DİĞER LİSE ÖĞRENCİLERİNİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARI İLE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Volkan DEMİR

Erzincan Binalı Yıldırım Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN

Amaç: Bu araştırmanın amacı, spor lisesi ve diğer liselerde öğrenim gören öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaç ve mutluluk düzeylerini belirlemek, bu değişkenleri demografik özelliklere göre karşılaştırmak ve temel psikolojik ihtiyaçların mutluluk üzerindeki etkisini incelemektir.

Materyal ve Metot: İlişkisel tarama modelinde yürütülen araştırmanın örneklemini, Erzincan il merkezinde farklı lise türlerinde öğrenim gören 573 öğrenci (361 erkek, 212 kadın) oluşturmaktadır. Araştırmada Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde t-testi, Tek Yönlü ANOVA, Post Hoc testler, Pearson korelasyon ve çoklu regresyon analizleri uygulanmıştır.

Bulgular: Araştırmada, öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaç ve mutluluk düzeyleri; cinsiyet, sınıf düzeyi ve ebeveyn durumu açısından anlamlı fark göstermezken, okul türü, lise tercihi nedeni ve sportif katılım gibi değişkenlere göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Spor lisesi öğrencileri, lisanslı sporcular ve okul sporlarına katılan bireylerin psikolojik ihtiyaç ve mutluluk düzeyleri daha yüksektir. Temel psikolojik ihtiyaçlar ile mutluluk arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuş; ihtiyaçların mutluluk düzeyinin %38,8'ini yordadığı tespit edilmiştir.

Sonuç: Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, ergen bireylerin mutluluk düzeyini artırmada önemli bir rol oynamaktadır. Spor etkinliklerine katılım, lise tercihi sürecinde aile etkisi ve okul türü gibi faktörler, öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve mutluluk düzeyleri üzerinde belirleyici unsurlar olarak öne çıkmaktadır.

2025, 103 Sayfa

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, Spor, Temel Psikolojik İhtiyaç

ABSTRACT

MSc Thesis

AN INVESTIGATION OF THE BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS AND HAPPINESS LEVELS OF SPORTS HIGH SCHOOL AND OTHER HIGH SCHOOL STUDENTS

Volkan DEMİR

Erzincan Binali Yıldırım University

Graduate School of Health Sciences

Department of Physical Education and Sports Supervisor

Assoc. Prof. Dr. Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN

Purpose: This study aims to determine the levels of basic psychological needs and happiness among students attending sports and general high schools, to compare these variables based on demographic characteristics, and to examine the effect of basic psychological needs on happiness.

Material and Method: The research was conducted using a relational survey model. The sample consisted of 573 students (361 males, 212 females) studying at different types of high schools in the city center of Erzincan. The Basic Psychological Needs Scale and the Oxford Happiness Questionnaire–Short Form were used as data tools. T-test, One Way ANOVA, Post Hoc tests, Pearson correlation and multiple regression analyses were applied in the analysis of the data.

Results: The results showed no significant differences in students' basic psychological needs and happiness based on gender, grade, or parental status. However, school type, reason for school preference, and sports participation significantly affected these variables. Sports high school students, licensed athletes, and those engaged in school sports reported higher levels of basic psychological needs and happiness. Basic psychological needs positively correlated with happiness and explained 38.8% of its variance.

Conclusion: Satisfying basic psychological needs plays a crucial role in enhancing adolescents' happiness. Factors such as participation in sports activities, parental influence in school preference, and school type emerge as key determinants in meeting students' psychological needs and enhancing their happiness.

2025, 103 Pages

Keywords: Happiness, Psychological Needs, Sports.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans yolculuğumda bana her zaman destek olan, sadece klasik anlamda bir akademik rehber olmanın çok ötesinde, değerleriyle, yaşam felsefesiyle ve mesleki tutkusuyla bana ilham veren çok kıymetli danışman hocam Doç. Dr. Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN'a, süreç boyunca gösterdiği anlayış, empatik yaklaşım ve değerli rehberliği için içtenlikle teşekkür ediyorum. Kendisi, bana yalnızca akademik anlamda değil, insan olarak da önemli bir yol arkadaşı oldu...

Bugüne ulaşmamda üzerimdeki sonsuz sevgi ve emeğiyle en büyük paya sahip sevgili anne babama ve kardeşlerime, her zaman yanımda oldukları ve bana güç verdikleri için teşekkür ederim. Ayrıca, süreç boyunca yanımda olan, desteklerini hiç esirgemeyen kıymetli dostum ve meslektaşım Fatih ERDEM'e ve özel teşekkürlerimi sunarım...

Lisansüstü eğitim sürecim boyunca bilgi birikimi, yapıcı yönlendirmeleri ve her daim hissettirdiği desteğiyle yanımda olan değerli dostum ve kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Emrah SEÇER'e gönülden teşekkür ederim...

Beni dönüştüren, hayatımda yeni ufuklar açmamı sağlayan, değerli eşim, inşaat mühendisi Ebru DALTABAN DEMİR; hayatıma girdiğin o özel güne, bana kendini armağan ettiğin için sonsuz teşekkür ederim. Hayranlıkla takip ettiğim vizyonun, lisansüstü sürecime başlama kararındaki en büyük ilham kaynağım oldu. Her anımda şifa kaynağım olan gülüşünle, daima yanımda ol... Seninle daha nice yolları birlikte yürümek, benim için en büyük mutluluk...

Bilimsel çalışmamı, özveriyle çalışan, her anında öğrenmeye ve gelişmeye açık olan sevgili öğrencilerime armağan ediyorum. Sizinle geçirdiğim her an, bana ilham verdi ve bu yolculuğu birlikte yürümek, bana büyük bir gurur kaynağı oldu. Unutmayın ki, spor sadece bir fiziksel aktivite değil, hayatın her alanında öğrenmeyi, mücadeleyi ve kendini keşfetmeyi sağlayan önemli bir öğretilerdir. Hepinizin hem sporun hem de hayatın her anında mutlu ve sağlıklı kalmanızı diliyorum. Bu çalışma, sizinle daha güçlü ve daha bilinçli bir geleceğe adım atmak için atılmış bir adımdır.

Volkan DEMİR
Haziran, 2025

İÇİNDEKİLER

Kabul ve Onay.....	i
Bilimsel Etiğe Uygunluk.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
TEŞEKKÜR	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	viii
SİMGELER ve KISALTMALAR.....	ix
1.GİRİŞ	1
2.GENEL BİLGİLER.....	7
2.1 İhtiyaç Kavramı.....	7
2.1.2 Temel Psikolojik İhtiyaç	9
2.2 Mutluluk Kavramı	22
2.3 Temel Psikolojik İhtiyaç ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	33
2.4 Temel Psikolojik İhtiyaç İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	36
2.5 Mutluluk ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar.....	38
2.6 Mutluluk ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	41
3. MATERYAL VE METOT.....	44
3.1 Araştırma Yöntemi.....	44
3.2 Araştırmanın Yeri ve Zamanı.....	44
3.3 Araştırma Grubu/Evren Örneklem	44
3.4 Veri Toplama Araçları	46
3.5 Verilerin Toplanması	47
3.6 Verilerin Analizi.....	48
4. BULGULAR.....	49
5. TARTIŞMA.....	58
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	68
KAYNAKLAR	71
EKLER	85
Ek-1 Veri Toplama Aracı.....	86
Ek-2 Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği.....	87
Ek-3 Oxford Mutluluk Ölçeği.....	88
Ek-4 Etik Kurul İzni	89

Ek-5 Araştırma İzni.....	90
Ek-6 Ölçek Kullanma İzinleri	91
ÖZGEÇMİŞ	92



TABLolar LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Demografik Özellikler	45
Tablo 2. Ölçeklerin Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayıları (a).....	47
Tablo 3. Ölçek Puanlarının Ortalama, Standart Sapma, Minimum, Maksimum, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri (n=457).....	48
Tablo 4. Katılımcıların Temel Psikolojik İhtiyaçları ve Mutluluklarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	49
Tablo 5. Katılımcıların Temel Psikolojik İhtiyaçları ve Mutluluklarının Lise Türüne Göre Karşılaştırılması	50
Tablo 6. Katılımcıların Temel Psikolojik İhtiyaçları ve Mutluluklarının Anne Baba Durumlarına Göre Karşılaştırılması	51
Tablo 7. Katılımcıların Temel Psikolojik İhtiyaçları ve Mutluluklarının Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması	52
Tablo 8. Katılımcıların Temel Psikolojik İhtiyaçları ve Mutluluklarının Sınıflarına Göre Karşılaştırılması	53
Tablo 9. Katılımcıların Temel Psikolojik İhtiyaçları ve Mutluluklarının Lise Tercih Nedenine Göre Karşılaştırılması.....	54
Tablo 10. Katılımcıların Temel Psikolojik İhtiyaçları ve Mutluluklarının Lisanslı Sporcu Olma Durumlarına Göre Karşılaştırılması	55
Tablo 11. Katılımcıların Temel Psikolojik İhtiyaçları ve Mutluluklarının Okul Sporlarına Katılma Durumlarına Göre Karşılaştırılması	56
Tablo 12. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Mutluluk Arasındaki İlişki	56
Tablo 13. Katılımcıların Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Mutluluklarını Yordayıcılığına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi	57

SİMGELER ve KISALTMALAR

Simgeler

$\%$	Yüzde
α	Güvenirlilik Katsayısı
r	Korelasyon Katsayısı
S	Standart Sapma
Sd	Serbestlik Derecesi

Kısaltmalar

ASM	Aile Sağlık Merkezi
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
WHOQOL	World Health Organization Quality of Life Questionnaire

1.GİRİŞ

Günlük kullanımda “ihtiyaç” kavramı, genellikle bireylerin belirli bir nesneye ya da duruma duyduğu arzuyu ifade etmek amacıyla kullanılmaktadır. Çocukların doğum günlerinde yeni bir oyuncak istemesi, ergenlerin sosyal etkileşimlerini geliştirebilmek adına yeni bir akıllı telefona yönelmesi ya da yetişkinlerin işten sonra dinlenebilmek için bir tatil planlaması, bu tür arzulara örnek teşkil etmektedir. Bu bağlamda, ihtiyaç kavramı bireyler tarafından deneyimlenen eksiklik hissiyle ilişkilendirilmekte ve kişisel tercihlere bağlı olarak farklılaşabilmektedir (Vansteenkiste ve ark., 2020).

Psikolojik ihtiyaçlar ise, Öz Belirleme Teorisi kapsamında daha sistematik bir çerçevede ele alınmaktadır. Bu teoriye göre, bireylerin psikolojik uyum, bütünlük ve kişisel gelişimlerini sürdürebilmeleri için belirli psikolojik gereksinimlerin karşılanması zorunluluk arz etmektedir (Ryan, 1995). Psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi, yalnızca bireyin iyi oluşunu desteklemekle kalmayıp, aynı zamanda sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi açısından da temel bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir. Buna karşın, bu ihtiyaçların karşılanmaması durumunda, hayal kırıklığı, pasiflik, hastalık ve savunmasızlık gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkması kaçınılmaz hale gelmektedir (Ryan ve Deci, 2000; Vansteenkiste ve Ryan, 2013). Temel psikolojik ihtiyaçlar, bireyin iyi oluşunu doğrudan etkileyen unsurlardır. Güvenlik, ait olma, özerklik ve yeterlilik gibi bu ihtiyaçların karşılanması, insanın kendini dengede ve tatmin olmuş hissetmesini sağlar (Ryan ve Deci, 2000). Bu bağlamda, mutluluk da yalnızca anlık bir duygu değil, bu temel ihtiyaçların sürdürülebilir şekilde karşılanmasıyla şekillenen bir yaşam deneyimidir.

William Glasser tarafından ortaya konulan bakış açısı ise, bireylerin mutluluk ya da mutsuzluk durumlarının, ihtiyaçlarının karşılanma düzeyiyle doğrudan ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Bu bağlamda, mutluluğun ya da mutsuzluğun, bireyin ihtiyaçlarının hangi ölçüde tatmin edildiğini gösteren temel bir gösterge olduğu ileri sürülmektedir (Akt: Rapport, 2007).

Mutluluk, insan deneyiminde evrensel bir duygu olarak yer almakta ve bireyler tarafından öznel bir biçimde yaşanmakta, arzulanan ve farklı şekillerde tanımlanan bir his olarak kabul edilmektedir. Bentham tarafından, mutluluğun yaşamdan alınan zevkler ile acıların toplamı şeklinde kavramsallaştırıldığı belirtilmektedir (Veenhoven ve Dumludağ, 2015). Bir başka tanımlamada ise, bireyin olumsuz duygusal deneyimlerden uzaklaşarak olumlu duygu ve düşüncelere yönelmesi sonucunda yaşamdan alınan keyif, zevk ve neşe hali olarak ifade edilmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Mutluluk gibi çok boyutlu bir kavramın, psikoloji, sosyoloji ve felsefe başta olmak üzere çeşitli disiplinler tarafından ele alındığı ve farklı teorilerin geliştirilmiş olduğu görülmektedir. Mutluluğun temel bileşenlerinin, hedonik zevklerden eudaimonik anlam arayışlarına kadar geniş bir yelpazeye yayıldığı ortaya konmaktadır (Maltby ve ark., 2001). Bu durum, mutluluğun yalnızca kişisel deneyimlerle sınırlı kalmadığını, aynı zamanda yaşamın anlamı ve bireyin değerleriyle derin bir ilişki içinde bulunduğunu göstermektedir.

Mutluluk, yaşamın hem bilişsel hem de duyuşsal boyutlarının kapsamlı bir değerlendirmesi olarak tanımlanmakta ve bireyler için son derece değerli bir kavram olarak kabul edilmektedir. Çoğu toplumda, mutluluğun yaşamın en önemli amaçlarından biri olarak görüldüğü belirtilmektedir (Diener, 2000). Mutluluğun göstergeleri arasında, birey tarafından sevinç, gurur ve heyecan gibi olumlu duyguların sıklıkla deneyimlenmesi; öte yandan, öfke, korku, kaygı ve nefret gibi olumsuz duyguların daha az yaşanması yer almaktadır. Ayrıca, bireyin yaşamın farklı alanlarında (örneğin aile, iş ve kariyer gibi) yüksek bir doyuma ulaşmasının, mutluluğun önemli bir göstergesi olduğu ifade edilmektedir.

Mutluluğun yalnızca olumlu duygusal durumlarla değil, aynı zamanda genel yaşam memnuniyeti ve doyumuyla doğrudan bağlantılı olduğu ortaya konmaktadır. Bu durum, mutluluğun tek boyutlu bir olgu olmaktan öte, karmaşık ve çok boyutlu bir kavram olduğunu göstermektedir (Lyubomirsky, 2007). Bu çerçevede mutluluk bireyin temel psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarının karşılandığı, yaşamın farklı alanlarında doyum ve anlam bulduğu, olumlu duyguların baskın, olumsuz duyguların ise sınırlı yaşandığı hem duyuşsal hem de bilişsel düzeyde hissedilen çok boyutlu bir iyilik halidir. Bu hal, bireyin

yaşamından aldığı keyif, tatmin ve anlam arayışının bir bileşkesi olarak ortaya çıkar ve kişiden kişiye değişen öznel bir deneyim niteliği taşır. Mutluluk, sadece anlık zevklerle sınırlı kalmaz; aynı zamanda kişinin değerleriyle uyumlu bir yaşam sürmesi, yaşam amacını gerçekleştirmesi ve duygusal dengeyi sağlayabilmesiyle de şekillenir.

Temel psikolojik ihtiyaçlar ile mutluluk arasındaki ilişki, çeşitli psikolojik modeller çerçevesinde ele alınmaktadır. Bu bağlamda, İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi, insan gereksinimlerinin belirli bir sıralama dahilinde karşılandığını öne sürmektedir. Abraham Maslow tarafından geliştirilen bu teoriye göre, bireylerin ihtiyaçları fizyolojik gereksinimler, güvenlik, sosyal bağlar, saygınlık ve kendini gerçekleştirme olmak üzere beş ana kategoriye ayrılmaktadır. Temel ihtiyaçların tatmin edilmesiyle daha üst düzey gereksinimlerin ön plana çıktığı ve bireylerin mutluluğa ulaşabilmek için bu ihtiyaçları karşılamaya yöneldikleri ifade edilmektedir (Maslow, 1943). Bu çerçevede, temel gereksinimlerin karşılanması, bireylerin daha yüksek düzeydeki psikolojik ihtiyaçlara odaklanmalarını ve dolayısıyla yaşam doyumlarını artırmalarını sağladığı ileri sürülmektedir. Diğer yandan, Öz-Belirleme Teorisi (SDT) bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını ve içsel motivasyonlarını merkeze alan bir yaklaşım sunmaktadır. Bu teori kapsamında, bireylerin bağlılık (ilişkisel bağlar), yetkinlik (becerilerin geliştirilmesi) ve özerklik (bağımsız karar alma ve hareket edebilme) olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyaca sahip oldukları belirtilmektedir. Söz konusu ihtiyaçların tatmin edilmesi durumunda, bireylerin içsel motivasyonlarının arttığı, kişilerarası ilişkilerinin güçlendiği ve yaşam doyumlarının yükseldiği öne sürülmektedir (Ryan ve Deci, 2000).

Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, bireylerin duygusal refahını artırarak mutluluk düzeylerini etkileyebilir. Ancak mutluluk, yalnızca bu ihtiyaçların karşılanmasıyla değil, aynı zamanda bireylerin değerleri, hedefleri ve içsel motivasyonlarıyla da bağlantılıdır. İnsanlar, kendi yaşamlarına anlam katacak yollar bulduklarında ve bu doğrultuda ilerlediklerinde daha tatmin edici bir mutluluk deneyimi yaşarlar. Özellikle gençler için bu süreç, lise dönemi gibi önemli bir evrede daha belirgin hale gelir.

Lise dönemi, bireysel gelişimin karmaşıklaştığı ve pek çok zorlukla karşılaşılan bir süreçtir. Bu dönemde gençler, kimliklerini bulmaya çalışırken çeşitli dışsal faktörlerin

etkisi altında kalırlar. Cinsiyet, yaşı, sosyo-ekonomik düzey, aile yapısı, eğitim düzeyi, sosyal çevre gibi bir dizi değişken, her bireyin deneyimini farklılaştırır. Bu çeşitlilik, gençlerin sosyal davranışlarını ve psikolojik durumlarını etkileyebilir (Çelikkaleli ve ark., 2005). Özellikle bu dönemde, gençlerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması, onların sağlıklı bir gelişim göstermeleri ve mutlu olmaları için kritik bir rol oynar (Şahin ve Owen, 2009; Yiğit, 2012).

Lise çağı, gençlerin hayatlarında önemli değişimlerin yaşandığı, kimliklerinin şekillendiği ve geleceklerine yönelik ilk adımların atıldığı bir süreçtir. Bu dönemde akademik baskılar, sosyal ilişkiler, aile ilişkileri, kişisel hedefler ve kimlik arayışı gibi faktörler, gençlerin yaşamını daha karmaşık hale getirebilir. Bu zorluklarla başa çıkabilme yetenekleri, gençlerin mutluluğunu doğrudan etkiler. Lise çağındaki öğrencilerin yaşadığı zorlukları anlamak ve bu süreçte onlara nasıl destek olunabileceğini araştırmak, onların psikolojik ihtiyaçlarını daha etkili bir şekilde karşılamaya yardımcı olabilir (Maltby ve ark., 2001).

Lise dönemi, öğrencilerin mutluluk seviyelerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına bağlı olarak değişir. Öz-Belirleme Teorisi'nde vurgulanan bu ihtiyaçlar üç ana kategoriye ayrılır: bağlantı (ilişkiler kurma ve aidiyet duygusu), yetenek geliştirme (kişisel gelişim ve becerileri kullanma) ve özerklik (bağımsızlık ve kendi kararlarını alma) (Vansteenkiste ve ark., 2020). Lise yıllarında, bu ihtiyaçların karşılanmaması, gençlerde stres, kaygı ve düşük özsaygı gibi sorunlara yol açabilir. Bu nedenle, gençlerin fiziksel aktivitelere katılımı, kendilerini ifade etmelerini, özgüvenlerini artırmalarını ve sosyal beceriler kazanmalarını sağlar. Ayrıca, zihinsel yorgunluğu ve gerginliği azaltmada da önemli bir rol oynar (Alemdağ ve Öncü, 2015).

Lise öğrencileri için fiziksel aktivite, yalnızca beden sağlığını iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına da önemli katkı sağlar. Özellikle, fiziksel aktiviteler gençlerin aidiyet duygusunu güçlendirebilir, sosyal bağlar kurmalarına yardımcı olabilir ve bireysel yeteneklerini geliştirmelerine olanak tanır. Öz-Belirleme Teorisi'ne göre, fiziksel aktiviteler özerklik, yetenek geliştirme ve bağlantı ihtiyaçlarını karşılayarak, öğrencilerin duygusal ve psikolojik refahlarını artırır. Bu süreç, öğrencilerin özsaygılarını güçlendirebilir ve sosyal etkileşim becerilerini iyileştirerek genel mutluluk seviyelerini yükseltebilir.

Fiziksel aktivitenin lise öğrencilerinin mutluluğu üzerindeki etkisi, özellikle stresle başa çıkma ve zihinsel sağlığı iyileştirme açısından önemlidir. Düzenli egzersiz, gençlerin stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygusal durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olabilmektedir. Ayrıca, fiziksel aktiviteler, zihinsel yorgunluğu ve gerginliği azaltarak öğrencilerin okulda daha verimli ve odaklanmış olmalarını sağlar. Bu da, öğrencilerin akademik başarılarını ve genel yaşam doyumlarını artırabilir. Sonuç olarak, lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımı, sadece fiziksel sağlıklarını değil, psikolojik ihtiyaçlarını karşılamalarına da önemli ölçüde katkı sağlar; bu da onların mutluluk düzeylerini doğrudan etkileyebilmektedir. Bu noktada, çalışmanın hedef kitlesi olan lise öğrencileri, ergenlik döneminin bilişsel, duygusal ve sosyal açıdan en hassas gruplarından birini oluşturmaktadır. Bu yaş grubunda psikolojik ihtiyaçların tatmini, bireyin yaşam doyumu, akademik başarısı ve psikososyal uyumunu doğrudan etkileyen bir faktördür. Bu bağlamda, çalışmanın yalnızca bireysel değil, aynı zamanda toplumsal düzeyde de önemi bulunmaktadır. Eğitim politikalarının, okul rehberlik sistemlerinin ve gençlere yönelik sosyal programların şekillendirilmesinde bu tür verilerden yararlanılması mümkün olabilmektedir. Ayrıca spor lisesi öğrencileri ile diğer lise türlerinde öğrenim gören öğrencilerin karşılaştırmalı analizi, literatürde görece az çalışılmış bir alandır. Genellikle lise öğrencilerinin genel psikolojik durumları ya da sporcu gençlerin psikososyal gelişimleri bağımsız olarak ele alınmakta; ancak bu iki grubu doğrudan karşılaştıran bütüncül çalışmalar sınırlı kalmaktadır. Özellikle spor lisesi öğrencilerinin yoğun fiziksel aktivite deneyimlerinin, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve dolayısıyla mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisinin daha derinlemesine araştırılması büyük önem taşımaktadır. Spor eğitimi alan gençlerle diğer lise türlerinde öğrenim gören öğrencilerin karşılaştırılması, sadece fiziksel aktivitenin değil, aynı zamanda okul türünün sunduğu sosyal ve psikolojik çevrenin de mutluluk üzerindeki etkisini anlamamıza olanak sağlayacaktır. Tüm bu noktalar doğrultusunda araştırmada; spor lisesi ve diğer lise öğrencilerinin öğrencilerin psikolojik ihtiyaç durumları ile mutluluk düzeylerinin belirlenmesi, psikolojik ihtiyaç ve mutluluk düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda;

- 1- Spor lisesi ve diğer lise öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları ile mutlulukları ne düzeydedir?

2- Spor lisesi ve diğ er lise  ğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları ve mutluluk düzeyleri demografik (yaş, cinsiyet, sınıf, kardeş sayısı)  zelliklerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

3- Spor lisesi ve diğ er lise  ğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları düzeyleri mutluluk düzeylerini anlamlı yordamakta mıdır?

alt problemlerine yanıt aranmıştır.



2.GENEL BİLGİLER

2.1 İhtiyaç Kavramı

İhtiyaç, bir organizmanın, sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi ve çevresiyle uyumlu bir şekilde varlığını devam ettirebilmesi için gerekli olan temel gereksinimler olarak tanımlanabilir. Bu gereksinimler, biyolojik, psikolojik ve sosyal düzeylerde farklı türlerde ortaya çıkabilir. İhtiyaçlar, insanların ve diğer canlıların hayatta kalabilmesi için mutlak anlamda gerekli olan unsurlar olmakla birlikte, aynı zamanda bireylerin gelişim süreçlerinde motivasyonel bir faktör olarak da önemli bir rol oynamaktadır (Maslow, 1943). Bu ihtiyaçlar, bireyin davranışlarını, tercihlerindeki yönelimleri ve karar alma süreçlerini etkileyen bir dizi dışsal ve içsel faktör olarak kabul edilmektedir.

İhtiyaçlar, genel olarak iki ana grupta ele alınabilir: fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlar. Fizyolojik ihtiyaçlar, bir organizmanın varlığını sürdürebilmesi için biyolojik gereksinimleri ifade eder. Su, yemek, barınma, uyku gibi temel ihtiyaçlar bu kategoriye girer. Psikolojik ihtiyaçlar ise daha soyut ve bireyin duygusal ve bilişsel sağlığını ilgilendiren gereksinimlerdir. Bu ihtiyaçlar, kendilik değeri, sosyal bağlar, ait olma, saygı ve başarı gibi unsurları kapsar (Deci ve Ryan, 2000).

İhtiyaçlar, bireyin motivasyonlarını etkileyen temel unsurlar arasında yer almakla birlikte, insanların davranışlarının ve kararlarının şekillendirilmesinde de kritik bir faktör olarak öne çıkar. İnsanlar, temel ihtiyaçlarını karşılamak adına çeşitli davranışlar sergileyerek hem bireysel düzeyde hem de toplumsal düzeyde sürekli olarak bir denge arayışına girerler. İnsanlar, sadece fiziksel gereksinimlerini değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını da karşılamaya yönelik stratejiler geliştirirler (Schneider ve ark., 2012).

İhtiyaçların karşılanması, bireylerin yaşam kalitesini ve genel memnuniyetlerini artırırken, karşılanmaması durumunda ise bireylerde çeşitli psikolojik ve duygusal

sıkıntılara yol açabilir. Maslow (1943) ihtiyaçları beş ana kategoride sıralayarak, bireylerin daha yüksek düzeydeki ihtiyaçlarını ancak temel ihtiyaçlarını karşılayabildiklerinde tatmin edebileceğini öne sürmüştür. Bu sıralama, bireylerin motivasyonel süreçlerinin nasıl işlediğine dair önemli bir çerçeve sunmaktadır. Maslow'un yaklaşımına göre, insanın psikolojik ve sosyal ihtiyaçları, biyolojik ihtiyaçlarını karşılama sürecinden sonra devreye girmektedir.

İhtiyaçlar, sadece bireysel düzeyde değil, aynı zamanda toplumsal düzeyde de etkili bir rol oynamaktadır. Toplumsal normlar ve kültürel bağlamlar, bireylerin hangi ihtiyaçlarının ön planda olduğunu etkileyebilir. Örneğin, bir toplumda ait olma ve grup bağlılığı gibi sosyal ihtiyaçlar daha baskın olabilirken, diğer toplumlarda bireysel başarı ve özgürlük gibi ihtiyaçlar öne çıkabilir (Hofstede, 1980). Bu bağlamda, ihtiyaçların kültürel ve toplumsal bağlamlarla şekillenmesi, bireylerin ve grupların farklı ihtiyaçlara sahip olmasına neden olabilir.

İhtiyaçların tatmin edilmemesi durumunda, bireylerde psikolojik ve fizyolojik sorunlar ortaya çıkabilir. Maslow'un hiyerarşik yaklaşımında, temel ihtiyaçlar karşılanmadığında, daha yüksek düzeydeki ihtiyaçların tatmin edilmesi güçleşir. Örneğin, açlık, güvenlik kaygıları gibi temel ihtiyaçlar karşılanmadığında, bireylerin sosyal ilişkilere veya kişisel gelişimlerine odaklanmaları oldukça zorlaşabilir (Maslow, 1943). Bu nedenle, ihtiyaçlar birbirini takip eden ve birbirini tamamlayan bir yapıya sahiptir.

Alderfer (1969), Maslow'un sıralı ihtiyaç hiyerarşisinin aksine, insanların aynı anda birden fazla ihtiyaç düzeyini tatmin edebileceğini savunmuştur. Alderfer'in ERG (Existence, Relatedness, Growth) kuramı, bireylerin hem fizyolojik hem de psikolojik ihtiyaçlarını paralel bir şekilde karşılayabileceklerini ifade etmektedir. Bu esneklik, ihtiyaçların daha dinamik ve daha esnek bir şekilde işlediği anlamına gelir. Aynı zamanda, bireylerin bir ihtiyacı karşılayamadıklarında, düşük düzeydeki ihtiyaçlarına geri döneceklerini ve bu süreçte "hayal kırıklığına uğrayarak gerileme" gibi bir mekanizma devreye girebileceğini öne sürmüştür (Alderfer, 1969).

İhtiyaçlar, bireylerin toplumsal ilişkilerinde ve iş yaşamında da önemli bir yer tutar. İhtiyaçların tatmin edilmesi, bireylerin motive olmasında ve hedeflerine ulaşmalarında

kritik bir faktör olarak rol oynar. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin aksine, Alderfer'in ERG kuramı, insanların çok düzeyli ihtiyaçlarını aynı anda tatmin edebilmeleri için daha geniş bir perspektif sunmaktadır. Bu da bireylerin, farklı düzeylerdeki ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik davranışlar geliştirebileceğini göstermektedir (Alderfer, 1969).

Sonuç olarak, ihtiyaçlar hem biyolojik hem de psikolojik düzeyde bireylerin yaşamlarını sürdürebilmesi ve kendini gerçekleştirmesi için önemli bir motivasyon kaynağıdır. Bu ihtiyaçların karşılanması hem bireysel hem de toplumsal düzeyde gelişim ve tatmin yaratırken, karşılanmamaları ise bireylerin ruhsal ve duygusal sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir.

2.1.2 Temel Psikolojik İhtiyaç

Temel psikolojik ihtiyaçlar, bireylerin sağlıklı bir psikolojik ve duygusal gelişim süreci için vazgeçilmez olan, temel seviyedeki duygusal ve sosyal gereksinimlerdir. Bu ihtiyaçlar, insanların hayatta kalabilmesi, sosyal bağlar kurabilmesi ve bireysel gelişimlerini sürdürebilmeleri için gerekli olan duygusal ve bilişsel unsurları içerir. Temel psikolojik ihtiyaçlar, bireylerin içsel motivasyonlarını yönlendiren, kişisel hedeflere ulaşmalarını sağlayan ve toplumla uyumlu bir şekilde yaşamlarını sürdürmelerine yardımcı olan temel faktörlerdir (Deci ve Ryan, 2000).

Bu ihtiyaçlar, yalnızca biyolojik temelleri olan ihtiyaçlardan farklı olarak, kişinin kendilik algısını, toplumsal bağlarını ve kişisel tatminini de içerir. Psikolojik ihtiyaçlar, genellikle bireylerin anlamlı bir yaşam sürmelerini sağlayan ve uzun vadede psikolojik iyilik hallerine ulaşmalarına yardımcı olan faktörler olarak öne çıkar (Deci ve Ryan, 2000).

Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, bireylerin psikolojik sağlıklarının korunması ve gelişimlerinin sürdürülmesi için elzemdir. Psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması, bireyde anksiyete, depresyon, öfke ve yabancılaşma gibi olumsuz duygusal durumlara yol açabilir (Ryan ve Deci, 2000). Ayrıca, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmemesi, motivasyon kaybı ve duygusal tükenmişlik gibi daha ciddi psikolojik sorunlara da yol açabilir. Bu bağlamda, psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi, sadece bireysel sağlığı desteklemekle kalmaz, aynı zamanda bireylerin toplumla uyumlu bir şekilde yaşayabilmesi için de gereklidir.

Özellikle eğitimde ve sosyal ilişkilerde, temel psikolojik ihtiyaçların dikkate alınması, bireylerin performansını ve yaşam kalitesini artıran önemli bir faktördür. Örneğin, iş yerlerinde çalışanların özerklik, yeterlik ve ilişki kurma ihtiyaçlarının karşılanması, çalışan memnuniyetini ve iş verimliliğini artırır (Gagné ve Deci, 2005). Bu nedenle, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi, sadece bireylerin psikolojik iyilik hallerini değil, aynı zamanda toplumsal uyumu ve verimliliği de artıran bir faktör olarak kabul edilmektedir.

Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, bireylerin öz-değer algılarını güçlendirir ve genel iyilik halleri üzerinde olumlu bir etki yapar. Baumeister ve Leary (1995), insanların sosyal bağlara duyduğu ihtiyacın, onların psikolojik sağlığı üzerindeki önemli etkilerini vurgulamıştır. Özerklik ve yeterlik gibi ihtiyaçların karşılanması ise, bireylerin özgüvenlerinin artmasına ve daha olumlu bir yaşam algısına sahip olmalarına yol açar. Sonuç olarak, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi, sadece bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmeleri için değil, aynı zamanda toplumsal uyum ve gelişim için de kritik bir öneme sahiptir.

Temel psikolojik ihtiyaçlar, bireylerin davranışlarını, motivasyonlarını ve yaşam doyumlarını anlamak açısından merkezi bir rol oynamakta olup, bu ihtiyaçların tanımlanması ve sınıflandırılmasına yönelik pek çok teorik yaklaşım ortaya konmuştur. Bu bağlamda, temel psikolojik ihtiyaçları açıklamaya yönelik kuramlar, insan doğasını anlamada önemli bir çerçeve sunmaktadır. Aşağıda, bu ihtiyaçları merkeze alan ve alanyazında öne çıkan temel kuramlar detaylı bir şekilde incelenmiştir.

2.1.2.1 Deci ve Ryan'ın Öz Belirleme Kuramı

Ryan ve Deci (2000) tarafından geliştirilen Öz Belirleme Kuramı, insan davranışlarının motivasyonel dinamiklerini anlamak üzere üç evrensel psikolojik ihtiyacı temel alır: özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma. Bu ihtiyaçlar, bireyin içinde bulunduğu sosyokültürel bağlamdan bağımsız olarak tüm insanlarda mevcuttur ve psikolojik sağlamlık, gelişim ve yaşam doyumu üzerinde belirleyici bir role sahiptir (Ryan ve Deci, 2017). Kurama göre, bu ihtiyaçların karşılanma düzeyi, bireyin davranışlarının öz-düzenleme kapasitesini, içsel motivasyonunu ve çevreyle uyumunu şekillendirir (Çıkrıkçı, 2015).

Özerklik, bireyin eylemlerini kendi değerleri ve iradesiyle uyumlu biçimde yönlendirebilme deneyimini ifade eder (Deci ve Ryan, 1991). Bu ihtiyaç, kişinin seçimlerinde dışsal baskılar yerine içsel kaynaklarla hareket etmesiyle tatmin olur. Örneğin, bir davranışın bireyin özgür iradesiyle benimsenmesi, o davranışa yönelik sürekliliği artırırken (Deci ark., 1989), zorlama veya dışsal kontrol ise özerkliği baltalayarak direnç ve stres yaratır (Reis ark., 2000). Özerkliğin duygusal, davranışsal ve değerler boyutunda incelenebileceği vurgulanır (Guardia ve Patrick, 2008). Duygusal özerklik, bireyin ilişkilerinde kendi duygu ve düşüncelerini özgürce ifade edebilmesi, Davranışsal özerklik, karar alma süreçlerinde özgür iradenin hakimiyeti, Değerler bağlamında özerklik ise toplumsal normların kişinin içselleştirdiği değerlerle uyumlu olması anlamına gelir (Ryan ve Lynch, 1989). Özerkliğin tatmini, bireyin yaşamı üzerindeki kontrol hissini güçlendirerek psikolojik esenliğe katkı sağlarken; tatminsizlik durumunda çatışma, yabancılaşma ve motivasyon kaybı gözlenir (Vansteenkiste ve Ryan, 2013).

Yeterlilik, bireyin çevresel taleplerle başa çıkma, becerilerini geliştirme ve hedeflerine ulaşma konusunda kendine duyduğu güveni temsil eder (Deci ve Ryan, 1985). Bu ihtiyaç, özerklikle dinamik bir etkileşim içindedir: Özgür iradeyle alınan kararlar, yeterlilik inancını beslerken; yeterlilik algısı da özerk davranışları kolaylaştırır (Sheldon ark., 1996). Yeterlilik tatmini, bireyin zorluklarla baş etme motivasyonunu artırır ve başarıya ulaşma konusunda direnç sağlar (Levesque ark., 2004). Aksine, bu ihtiyacın karşılanamaması durumunda birey çaresizlik ve yetersizlik duygularına kapılabilir (Williams ark., 2002). Yeterlilik aynı zamanda sosyal etkileşimle de ilişkilidir; bireyin çevresiyle kurduğu etkili iletişim, bu ihtiyacın karşılanmasında kritik bir rol oynar (Dalgas ark., 2024).

İlişkili olma, bireyin sosyal çevresinde anlamlı bağlar kurma, sevgi ve aidiyet hissetme ihtiyacıdır (Baumeister ve Leary, 1995). Bu ihtiyaç, aile, arkadaşlar veya topluluklar aracılığıyla karşılandığında, birey kendini güvende ve değerli hisseder (Vlachopoulos ve Michailidou, 2006). İlişkili olmanın tatmini, psikolojik dayanıklılığı artırırken; tatminsizlik ise yalnızlık, reddedilme ve duygusal yoksunluk gibi olumsuz sonuçlara yol açar (Ryan ve Deci, 2000). Sağlıklı sosyal etkileşimler, bireyin motivasyonel kaynaklarını harekete geçirerek kişisel gelişimini destekler (Deci ve Ryan, 2000).

Öz-Belirleme Kuramı, özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının bireyin psikolojik gelişiminde birbirini tamamlayıcı bir sistem oluşturduğunu öne sürer (Kasser ve Ryan, 1999). Bu ihtiyaçların dengeli bir şekilde karşılanması, bireyin yaşam doyumunu artırırken, çevresel koşulların bu dengeyi destekleyici nitelikte olması gerekliliğini vurgular (Ryan ve Deci, 2017). Örneğin, özerk bir çalışma ortamı, yeterlilik hissini pekiştirirken; sosyal destek mekanizmaları, her iki ihtiyacın tatminini kolaylaştırır. Dolayısıyla, bu üç temel ihtiyacın karşılanması, yalnızca bireysel mutluluk için değil, toplumsal uyum ve kolektif esenlik için de kritik önem taşır.

2.1.2.2 Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Maslow'un ihtiyaçlar teorisi, insan ihtiyaçlarının hiyerarşik bir düzen içinde sıralanması gerektiğini vurgulamaktadır ve bu ihtiyaçların sırasıyla karşılanmasının önemi belirtilmektedir (Şengöz, 2022).

Maslow'a göre, insan ihtiyaçları beş ana kategoriye ayrılmakta ve bu ihtiyaçların hiyerarşik bir düzende sıralandığı savunulmaktadır (Maslow, 1954). Bu yapı, Maslow'un teorisinin temelini oluştururken, daha temel ihtiyaçların öncelikli olarak karşılanmadan, daha yüksek seviyelerdeki ihtiyaçların karşılanamayacağı öne sürülmektedir. Maslow'un teorisi, eski olmasına rağmen hâlâ büyük bir öneme sahip olmaya devam etmektedir. Maslow'un ihtiyaçlar piramidi, günümüzde birçok politik düşüncüyü etkilemiş ve güçlü bir simge olarak kabul edilmiştir.

Maslow'un çoklu ve bağımsız motivasyon sistemlerine dair önerisi, kısmen Watson, Skinner, Dollard ve Miller tarafından savunulan davranışçı görüşlere alternatif olarak geliştirilmiştir. 20. yüzyılın ortalarında kabul gören davranışçı görüş, sınırlı sayıda temel dürtünün varlığı kabul edilerek, açlık ve susuzluk gibi dürtülerin yaşamın erken dönemlerinde belirginleştiği ve sonrasında koşullanma yoluyla öğrenilen ikincil dürtüler için temel oluşturduğuna inanılmıştır. Örneğin, bir çocuğun annesiyle yiyecek ilişkisi kurarak sosyal teması öğrenmesi öne sürülmüştür (Kenrick ve ark., 2010).

Ancak, Maslow (1943), insanın temel ihtiyaçlarının birkaç bağımsız küme oluşturduğunu savunmuştur. Bu kümeler; fizyolojik, güvenlik, sevgi, saygı ve kendini gerçekleştirme gibi farklı, evrensel güdülerden oluşmaktadır. Maslow'un bu bağımsız güdülere dair

görüşleri, danışmanı Harry Harlow'un izole bir şekilde büyütülen maymunlar üzerinde yaptığı araştırmalara dayanmaktadır. Harlow'un araştırmasında, yalnızca yiyecek sağlanan bir tel anne yerine, maymunların yumuşak, şefkatli bir taşıyıcı anneyle temas etmeyi tercih ettikleri gösterilmiştir (Harlow ve Zimmerman, 1959).

Maslow'un teorisinin en kalıcı yönü, temel motivasyonların hiyerarşik bir düzende organize edilmesi fikri olmuştur. Bu düzen, bazı güdülerin diğerlerinden öncelikli olduğunu ve bu önceliğin, belirli ihtiyaçların karşılanmasıyla bağlantılı olduğunu savunmaktadır. Örneğin, bir kişinin açlık tehlikesiyle karşı karşıya kaldığında, yiyecek temin etme arzusunun diğer tüm hedeflerden daha ön planda olacağı ve bu durumun düşünce süreçlerini etkileyerek bu arzuyu baskın hale getireceği belirtilmiştir (Kenrick ve ark., 2010).

Maslow, her bireyin içinde beş temel ihtiyaçtan oluşan bir hiyerarşiye sahip olduğunu varsaymaktadır. Bu ihtiyaçlar sırasıyla şunlardır:

Fizyolojik İhtiyaçlar, hayatta kalmak için gerekli olan temel biyolojik gereksinimleri ifade eder. Bu ihtiyaçlar, yiyecek, su, hava, barınma ve uyku gibi unsurları kapsar. İnsanlar, bu temel gereksinimleri karşılamadan hayatta kalamazlar ve bu nedenle en temel motivasyonel güdüyü oluştururlar. Fizyolojik ihtiyaçlar, Maslow'un teorisinin temelini oluştururken, kişinin diğer ihtiyaçlarını tatmin etme yolunda ilk adımı attığı düzey olarak kabul edilmiştir. Bu tür ihtiyaçların tatmin edilmesi, bireylerin sağlıklı bir şekilde yaşamalarına olanak tanır ve daha yüksek düzeydeki ihtiyaçları karşılayabilme yetisini sağlar (Maslow, 1954).

Güvenlik İhtiyacı, bireylerin fiziksel ve duygusal güvenliğini sağlama ihtiyacını ifade eder. Bu ihtiyaçlar, tehlikelerden korunma, istikrarlı bir gelir, sağlık sigortası, güvenli bir yaşam alanı gibi unsurları içerir. İnsanlar, fiziksel çevrelerinden, iş yerlerinden veya sosyal ilişkilerden gelebilecek tehlikelere karşı kendilerini güvende hissetmek isterler. Güvenlik, bireylerin psikolojik ve fizyolojik dengeyi sürdürebilmeleri için kritik bir faktördür. Güvenlik ihtiyaçlarının tatmin edilmemesi, bireyde kaygı, korku ve stres gibi olumsuz duygusal durumlara yol açabilir (Kenrick ve ark., 2010).

Ait Olma ve Sevgi İhtiyacı, bireylerin sosyal ilişkiler kurma ve toplumla bağ kurma gereksinimini ifade eder. İnsanlar, başkalarıyla ilişkiler kurarak, sosyal gruplara dahil

olarak, dostluklar ve romantik bağlar geliştirerek aidiyet duygusu yaşamak isterler. Bu ihtiyaç, bireylerin yalnızlık ve izolasyon gibi olumsuz duygusal durumlardan kaçınmalarına yardımcı olur. Maslow, bu düzeydeki ihtiyaçların karşılanmasının, bireylerin psikolojik sağlığı için çok önemli olduğunu belirtmiştir (Maslow, 1954). Sosyal bağlar, bireylerin özsaygılarını ve kişisel güvenliklerini güçlendiren unsurlar olarak öne çıkar.

Saygı İhtiyacı bireylerin kendilerine ve başkalarına saygı duyulmasını istemeleridir. Bu ihtiyaç, bireylerin başarılarını tanıma, değerli olduklarını hissetme ve toplumsal statü kazanma arzularını içerir. Saygı ihtiyacı, iki ana düzeyde ele alınabilir: birincil olarak bireylerin kendilerine duyduğu saygı (özsaygı) ve ikincil olarak başkalarının bireye duyduğu saygı (toplumsal saygı). Maslow, bu ihtiyaçların tatmin edilmesinin, bireylerin kendilerini değerli hissetmeleri ve yaşamlarına anlam katmaları açısından kritik olduğunu vurgulamıştır (Maslow, 1943). Saygı ihtiyaçları, bireyin kişisel tatmini ve toplumsal uyumu için oldukça önemli bir motivasyon kaynağıdır.

Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı, Maslow'un hiyerarşisinin en yüksek basamağında yer alır. Bu ihtiyaç, bireylerin potansiyellerini tam anlamıyla gerçekleştirme, kişisel büyüme, yaratıcı ifade ve özbenliklerini en üst düzeyde yaşama arzusunu ifade eder. Kendini gerçekleştirme, bireyin kendi benliğini keşfetmesi, değerlerine sadık kalarak amaçlarına ulaşması ve topluma katkıda bulunma isteğiyle ilgilidir. Bu, yalnızca bireysel tatmin sağlamakla kalmaz, aynı zamanda toplumsal düzeyde de olumlu değişiklikler yaratma amacı taşır (Maslow, 1954). Kendini gerçekleştirme, Maslow'a göre bir bireyin yaşamda ulaşabileceği en yüksek tatmin düzeyini temsil eder.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine daha sonradan iki basamak daha ilave edilmiştir. Bunlar bilme – tanıma ve estetik ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçlar Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde üst düzey ihtiyaçlar (metaneeds, being-needs) olarak tanımlanmaktadır (Pfaffenberger, 2007). Bu üst düzey ihtiyaçlar yeni şeyler ortaya koyma amaçlı yaratıcı bilgi edinme, araştırma, keşfetme ihtiyacı olarak ve sanatsal yön başta olmak üzere estetik algısına sahip olmak şeklinde açıklanmaktadır.

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi, zaman içinde sosyal bilimler ve psikolojide önemli bir referans kaynağı olmuştur. Ancak, eleştirmenler, bu teorinin evrenselliği konusunda farklı görüşler ortaya koymuşlardır. Örneğin, bazı araştırmalar, farklı kültürlerde

bireylerin ihtiyaçlarının farklı sıralanabileceğini ve Maslow’un önerdiği sıralamanın her birey ve kültür için geçerli olmayabileceğini öne sürmüştür (Hofstede, 1980). Buna karşın, Maslow’un teorisi, genel olarak bireylerin motivasyonel ihtiyaçlarını anlamada önemli bir araç olarak kabul edilmektedir.

2.1.2.3 Alderfer’in ERG Kuramı

Alderfer’in ERG Kuramı, insanların ihtiyaçlarını üç ana kategoride sınıflandırarak, motivasyonu anlamada Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi’ne alternatif bir yaklaşım sunmaktadır. Clayton Alderfer tarafından 1969 yılında geliştirilen bu kuram, varlık, ilişkiler ve büyüme olmak üzere üç temel ihtiyaç kategorisini içerir. Bu kuram, Maslow’un piramidal yapısına karşılık olarak, bireylerin ihtiyaçlarını daha esnek ve dinamik bir şekilde karşılamaya yönelik bir model sunmaktadır (Alderfer, 1969).

Varlık ihtiyaçları, bireylerin hayatta kalabilmesi için gerekli olan temel fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarını kapsar. Bu ihtiyaçlar, Maslow’un fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarına karşılık gelir. Bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için barınma, yiyecek, su ve maddi güvenlik gibi temel unsurlar gereklidir. Varlık ihtiyaçlarının karşılanması, bireylerin temel yaşamsal fonksiyonlarını sürdürebilmeleri için zorunludur ve bu tür ihtiyaçların tatmin edilmemesi, bireylerde hayatta kalma güdüsünü ön plana çıkarmaktadır (Alderfer, 1969; Schacht ve McCullough, 1996).

İlişkiler ihtiyaçları, bireylerin başkalarıyla olan sosyal ilişkilerinden duydukları ihtiyaçları ifade eder. Bu kategori, Maslow’un sevgi ve ait olma ihtiyaçlarıyla benzerlik gösterir. Bireyler, arkadaşlıklar, ailevi ilişkiler, iş arkadaşlıkları ve toplumla kurdukları bağlar yoluyla ait olma duygusu arayışına girerler. İlişkiler ihtiyaçları, bireylerin toplumsal bağlantılar kurma ve kendilerini diğer insanlarla kabul görmüş hissetme arzularını içerir. Alderfer, bu düzeydeki ihtiyaçların tatmininin, bireylerin psikolojik sağlıkları ve duygusal dengeyi sürdürebilmeleri için önemli olduğunu vurgulamaktadır (Alderfer, 1969; Maslow, 1954).

Büyüme ihtiyaçları, bireylerin kişisel gelişim, öğrenme, yaratıcı ifade ve potansiyellerini gerçekleştirme arzularını kapsar. Maslow’un teorisinde kendini gerçekleştirme ihtiyacına karşılık gelir. Bu, bireylerin içsel yeteneklerini en üst düzeye çıkarabilmek için çaba harcamalarını içerir. Büyüme ihtiyaçları, bireyin kariyerinde, kişisel yaşamında veya yaratıcı alanlarda kendini geliştirme çabalarını ifade eder. Bu düzeydeki ihtiyaçlar,

bireylerin tatmin duygusunu, özdeğerini ve özgüvenini artırmak için önemlidir (Alderfer, 1969; Kenrick ve ark., 2010). Alderfer'in ERG Kuramı, bireylerin ihtiyaçlarını farklı seviyelerde aynı anda tatmin edebilme esnekliğine sahip bir yaklaşım sunmaktadır. Bu, Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi'nde belirtilen sıralı hiyerarşi anlayışının aksine, ihtiyaçların esnek bir biçimde birbirine bağlanabileceği bir model önerir. Alderfer, bireylerin aynı anda hem büyüme hem de ilişkiler ihtiyaçlarını karşılayabileceklerini savunmuştur (Alderfer, 1969). Bu özellik, ERG Kuramı'nın, ihtiyaçların daha dinamik ve birbirini tamamlayan bir yapıda işlediğini gösterir.

Alderfer, daha düşük seviyedeki ihtiyaçların tatmin edilmemesi durumunda, bireylerin daha yüksek seviyedeki ihtiyaçlara yönelmesinin zor olabileceğini belirtmiştir. Bu durum, "frustration-regression" (hayal kırıklığına uğrayarak gerileme) olarak tanımlanmıştır. Bu bağlamda, bir kişinin ilişkiler ihtiyaçları karşılanmadığında, büyüme ihtiyaçlarını tatmin etmek yerine, daha düşük seviyedeki varlık ihtiyaçlarına geri dönmesi mümkündür. Yani, bireyler, tatmin edilmemiş ihtiyaçları nedeniyle geriye doğru hareket edebilirler (Alderfer, 1969; Schacht ve McCullough, 1996).

ERG Kuramı, Maslow'un hiyerarşik modeline kıyasla daha esnek bir yapıya sahip olup, bireylerin ihtiyaçlarını aynı anda karşılayabilme potansiyeline dikkat çekmiştir. Bu esneklik, kuramın bireysel farkları ve motivasyon süreçlerini daha kapsamlı bir şekilde açıklayabilmesini sağlar. Ayrıca, "frustration-regression" kavramı, motivasyonel ihtiyaçların yalnızca yukarıya doğru değil, aynı zamanda geriye doğru da hareket edebileceğini kabul ederek, bu süreçleri daha dinamik bir şekilde ele alır. Bu özellik, bireylerin motivasyonel süreçlerini anlamada önemli bir katkı sağlamaktadır (Alderfer, 1969; Schacht ve McCullough, 1996).

Alderfer'in ERG Kuramı, motivasyon ve insan ihtiyaçları üzerine sunduğu esnek ve dinamik modelle, psikolojik ve organizasyonel bağlamlarda büyük bir önem taşımaktadır. Maslow'un katı sıralamalı yapısına karşılık, ERG kuramı, bireylerin ihtiyaçlarını aynı anda karşılayabilme ve bu ihtiyaçların paralel bir şekilde işleyebilmesi düşüncesini benimsemektedir. Bu yaklaşım, motivasyonel süreçlerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlamış ve özellikle organizasyonel davranışlar ve iş dünyasında uygulanabilirliğiyle dikkat çekmiştir (Schacht ve McCullough, 1996).

2.1.2.4 Hull'un Fizyolojik İhtiyaçlar Kuramı

Hull'a göre davranışın temel nedeni motivasyondur. Eğer bir davranışın sonuçları birey için rahatsız edici ise, kişi bu davranıştan kaçınma eğilimi gösterir; ancak davranış tatmin edici sonuçlar doğuruyorsa, birey bu davranışı benimser ve pekiştirir. Hull (1973), özellikle yiyecek, barınma ve cinsellik gibi temel fizyolojik ihtiyaçlar üzerinde odaklanmış ve davranışların kökenini bu ihtiyaçların karşılanmasına bağlamıştır (Skinner, 1989).

Hull'un kuramında, ihtiyaçlar “gereksinim” kavramı üzerinden değil, “dürtü” kavramı üzerinden ele alınmıştır. Hull'un dürtü kuramına göre, bireyin ihtiyaçları, organizmada meydana gelen değişimlerin yarattığı dengesizlikler sonucu ortaya çıkar ve bu dengesizlikler uyaran-tepki koşullanması ile davranışa dönüşür. Hull, organizmanın varlığını sürdürebilmesi için biyolojik ihtiyaçların karşılanması gerektiğini vurgulamıştır. Kuramında temel ihtiyaçlar biyolojik açıdan ele alınmakta ve insanların su, yiyecek, cinsellik, acıdan kaçınma ve hazza ulaşma gibi temel biyolojik ihtiyaçlara sahip olduğu öne sürülmektedir. Bu ihtiyaçlar doğuştan gelir ve eksiklikleri durumunda organizmayı harekete geçirerek canlılığın devamını sağlayan bir işleve sahiptir (Deci ve Ryan, 2000).

2.1.2.5 Vroom'un Beklenti Kuramı

Vroom'un Beklenti Kuramı, bireylerin motivasyonlarını, belirli bir eylemi gerçekleştirme konusunda sahip oldukları beklentiler ve bu eylemin sonuçlarının kişisel değerleriyle ilişkilendirir. 1964 yılında Victor Vroom tarafından geliştirilen bu teori, bireylerin iş yerinde veya diğer sosyal bağlamlarda nasıl karar verdiklerini anlamada önemli bir rol oynamaktadır. Vroom, geliştirdiği teorisinde bireylerin, kendi beklentilerine dayanarak çaba gösterdiklerini vurgulamaktadır. Bu çabaların sonucunda elde edilen çıktılar, bireylerin bu sonuçlara atfettikleri öneme göre şekillenmektedir. Beklenti teorisi, üç ana boyutta ele alınabilir: Beklenti, araçsallık ve değerlik (Van Eerde ve Thierry, 1996).

Beklenti, bir bireyin belirli bir çaba ile belirli bir başarıya ulaşacağına olan inancıdır. Bu, bireyin, gösterdiği çabanın başarılı olacağına dair duyduğu güveni ifade eder. Birey, çaba ve başarı arasındaki ilişkiyi değerlendirdiğinde, gösterdiği çabanın belirli bir sonuca

ulaşma olasılığını tahmin eder (Vroom, 1964). Örneğin, bir çalışanın daha fazla çaba harcadığında terfi etme olasılığını yüksek görmesi, yüksek bir beklentiye işaret eder.

Araçsallık, bireyin başarılı bir performansın belirli bir ödüle yol açacağına olan inancıdır. Bu bileşen, bireylerin, başarılarının ödülleri nasıl ilişkilendirildiğini algılamalarıyla ilgilidir. Eğer bir kişi başarılı bir performansın ödüllendirileceğini düşünüyor ve ödölün kendisi için önemliyse, araçsallık algısı güçlüdür (Vroom, 1964).

Değer, bireyin ödölün kendisi için taşıdığı değerini ifade eder. Bir ödöl, birey için ne kadar değerli olursa, ödölün motivasyon üzerindeki etkisi de o kadar güçlü olur. Bu faktör, bireyin ödüle ne kadar değer verdiğini ve ödölün kişisel hedeflerine ne kadar uygun olduğunu belirler (Vroom, 1964). Örneğin, terfi bir ödöl olarak verilen bir kişi için değerli olabilirken, başka bir kişi için bu ödöl anlam taşımaz.

Beklenti, bireysel çaba ve performansın temel nedenidir. Yüksek beklentiler, daha fazla çaba harcamayı tetikler. Araçsallık, elde edilen sonuçların çaba ile ilişkilendirildiği inancı ifade eder. Değerlik, bireyin elde edilen sonuçlara verdiği önemin derecesini tanımlar.

2.1.2.6 Seçim Teorisi

William Glasser'ın Seçim teorisi, bireylerin davranışlarını, içsel psikolojik ihtiyaçlarını tatmin etmeye yönelik bilinçli seçimler olarak açıklayan bir teoridir. Glasser, insanların çevresel faktörlerden bağımsız olarak, yalnızca içsel motivasyonları doğrultusunda belirli davranışlar sergilediklerini öne sürmüştür. Bu kurama göre, bireyler sürekli olarak yaşamlarında kontrol edebilecekleri bir şeyler arar ve bu arayış, davranışlarını şekillendirir. Seçim teorisi, insanların davranışlarını, onların karşılamaya çalıştığı temel psikolojik ihtiyaçlarla ilişkilendirir.

Glasser'ın teorisine göre, bireylerin beş temel psikolojik ihtiyaı bulunmaktadır: bağlantı, güç, eğlence, özgürlük ve hayatta kalma. Bu ihtiyaçlar, bireylerin davranışlarını ve kararlarını yönlendiren temel motivasyonları oluşturur. Bu ihtiyaçların her biri, bireylerin yaşamlarında sürekli olarak tatmin edilmesi gereken birer hedef olarak ortaya çıkar.

Bağlantı ihtiyaı, insanların başkalarıyla anlamlı ve tatmin edici ilişkiler kurma gerekliliğini ifade eder. İnsanlar, toplumla olan ilişkilerinde anlam ve aidiyet

arayıdadır. Bu ihtiyaç, bireylerin sosyal etkileşimlerini ve toplumsal bağlarını etkileyerek onların davranışlarını şekillendirir. İnsanlar, başkalarıyla etkileşimde bulunarak yalnızlık ve dışlanma gibi duygulardan kaçınmayı amaçlarlar.

Güç ihtiyacı, bireylerin başarıya ulaşma, kendi hedeflerine varma ve potansiyellerini gerçekleştirme arzusunu ifade eder. Bireyler, kendi etkilerini dünyada hissetmek, başkalarına ve çevrelere karşı güçlü bir konumda olmak isterler. Güç, sadece fiziksel anlamda değil, aynı zamanda kişisel, duygusal ve sosyal düzeyde de kendini gösteren bir ihtiyaçtır. Bu ihtiyaç, bireylerin hayatlarını anlamlı ve değerli hissetmelerini sağlayacak başarılar elde etmelerini motive eder.

Eğlence ihtiyacı, insanların yaşamdan keyif alma ve eğlenme gerekliliğini ifade eder. İnsanlar, yaşamlarında huzurlu, tatmin edici ve eğlenceli anlar yaratma ihtiyacı duyarlar. Eğlence, sadece fiziksel aktivitelerle değil, aynı zamanda duygusal ve zihinsel tatmin sağlayan her türlü deneyimle de ilişkilidir. Bireyler, eğlence aracılığıyla ruhsal ve fiziksel iyilik hallerini artırmaya çalışırlar.

Özgürlük ihtiyacı, bireylerin bağımsızlık ve kendi seçimlerini yapabilme arzusunu içerir. İnsanlar, hayatlarını kontrol etme, kendilerini ifade etme ve başkalarından bağımsız olarak kararlar alma gereksinimi duyarlar. Bu ihtiyaç, bireylerin dışsal baskılardan ve kısıtlamalardan kurtulmak istemelerini yansıtır ve onlara daha fazla özerklik kazandırmak için motivasyon sağlar.

Hayatta kalma ihtiyacı, insanların fiziksel güvenlik ve varlıklarını sürdürme gerekliliğini ifade eder. İnsanlar, temel hayati ihtiyaçlarını karşılamak, sağlıklarını korumak ve çevresel tehditlerden korunmak isterler. Bu ihtiyaç, bireylerin hayatta kalmak için sürekli bir çaba içinde olmalarını ve yaşamsal gereksinimlere öncelik vermelerini gerektirir.

Glasser'ın Seçim Kuramı, insanların her birini tatmin etmek için sürekli olarak seçimler yaptıkları ve bu seçimlerin davranışlarını yönlendirdiği fikri üzerine kuruludur. İnsanlar, bu temel psikolojik ihtiyaçları tatmin etmek için kendi içsel motivasyonları doğrultusunda hareket eder ve çevresel faktörlerden bağımsız olarak seçimlerini yaparlar. Bu kuram, bireylerin davranışlarını açıklarken, içsel kontrol ve motivasyon unsurlarını vurgular.

2.1.2.7 Murray'ın Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı

Murray'ın Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı, bireylerin davranışlarını yönlendiren ve kişisel tatmin sağlamak amacıyla tatmin edilmesi gereken bir dizi psikolojik ihtiyacı tanımlar. 1938 yılında geliştirdiği kuram, insanların motivasyonel güdülerini anlamada önemli bir katkı sağlamış olup, psikolojik ihtiyaçların insan davranışları üzerindeki etkilerini derinlemesine incelemektedir. Murray, bireylerin davranışlarının büyük ölçüde tatmin edilmesi gereken içsel psikolojik ihtiyaçlardan kaynaklandığını öne sürmüştür (Murray, 1938).

Murray'a göre, bireylerin psikolojik ihtiyaçları, genellikle çevresel faktörlere ve kişisel deneyimlere bağlı olarak değişkenlik gösterir. Ancak bu ihtiyaçlar, insanların sürekli olarak daha yüksek düzeyde bir tatmin ve denge arayışında olmalarına yol açar. İhtiyaçlar, bir bireyin çeşitli çevresel etkenlere tepki verme biçimini, yaşam hedeflerini belirlemesini ve kişisel değerler geliştirmesini etkiler (McClelland, 1987).

Murray'ın teorisinde, ihtiyaçlar birbirinden bağımsız ve çok yönlü olarak ele alınır. Her birey, farklı derecelerde bu ihtiyaçları hisseder ve bu ihtiyaçlar, kişiliğin gelişiminde belirleyici bir rol oynar. Psikolojik ihtiyaçlar, bireylerin içsel dünyalarını şekillendirirken, aynı zamanda onların dış dünyadaki etkileşimlerini de belirler. Murray, bu ihtiyaçları iki ana kategoriye ayırır: biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlar. Biyolojik ihtiyaçlar, hayatta kalma ve fiziksel iyilik haliyle doğrudan ilişkilidir. Psikolojik ihtiyaçlar ise, bireyin sosyal, duygusal ve bilişsel gereksinimlerini kapsar (Murray, 1938).

Bunlar arasında, başarı ve güç ihtiyacı, Murray'ın en önemli psikolojik ihtiyaçlar kategorilerinden biridir. Başarı ihtiyacı, bireylerin belirli hedeflere ulaşma, yeteneklerini geliştirme ve toplumsal başarı sağlama isteğiyle ilişkilidir. Bu ihtiyaç, kişisel tatmin duygusunu artırır ve bireylerin daha yüksek performans göstermelerine yol açar (Atkinson, 1958). Güç ihtiyacı ise, bireylerin başkalarını etkileme, kontrol etme ve çevrelerinde etki yaratma gereksinimiyle ilgilidir. Bu tür ihtiyaçlar, bireylerin sosyal etkileşimlerde güçlü bir konumda olma isteğiyle şekillenir (McClelland, 1961).

Murray, psikolojik ihtiyaçların bireylerin eylem ve düşüncelerini organize ettiğini ve bu ihtiyaçların karşılanması, bireylerin psikolojik ve sosyal sağlığını doğrudan

etkilediğini savunur. İhtiyaçlar arasındaki denge, bireyin ruh halini, davranış biçimlerini ve karar alma süreçlerini etkileyebilir. Psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmemesi ise, bireyin içsel çatışmalar yaşamasına ve psikolojik stres düzeyinin artmasına neden olabilir (Deci ve Ryan, 2000).

Kuramda vurgulanan bir diğer önemli nokta ise, bireylerin farklı ihtiyaçları birbirleriyle çatışabilir. Örneğin, birey aynı anda hem güç ihtiyacı hem de yakınlık ihtiyacı duyabilir. Bu çatışma, kişinin hangi ihtiyacını tatmin edeceği konusunda bir tercih yapmasını gerektirir. Murray, bu tür çatışmaların bireyin kişisel gelişimi ve sosyal uyum açısından önemli olduğunu belirtmiştir (Murray, 1938).

Murray'ın Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı, psikolojik ihtiyaçların sadece bireysel değil, aynı zamanda toplumsal düzeyde de önemli rol oynadığını kabul eder. Toplumdaki bireyler, kolektif bir şekilde psikolojik ihtiyaçlarını tatmin etmeye çalışırken, aynı zamanda sosyal yapının, normların ve değerlerin etkisi altındadırlar. Bu bakımdan, Murray'ın kuramı, sosyal bağlamda bireylerin davranışlarını anlamada da faydalı bir çerçeve sunmaktadır (Gordon, 2000).

Murray'a göre ihtiyaçlar şu şekilde kategorize edilebilir:

Birincil ve ikincil ihtiyaçlar, vücudumuzdan kaynaklanan birincil ihtiyaçlar ve bunlara bağlı olarak meydana gelen ikincil ihtiyaçlar temel kategoriyi temsil etmektedir. Oksijen almak, yemek ve su bu tür ihtiyaçlardandır.

Genel ve odak noktali ihtiyaçlar, kişinin ihtiyacının giderilme sürecinde, ihtiyacı gideren unsurların belirgin bir, iki unsur tarafından karşılanması ya da çok sayıda etken tarafından giderilmesi durumuna göre ihtiyaçlar kategorilendirilmiştir.

Tepki unsuru olan ihtiyaçlar ve içsel ihtiyaçlar, ihtiyacın giderilme sürecini başlatan olay, etken dışsal unsurlardan kaynaklanan bir olaydır. Bu tür ihtiyaçlar giderilme süreci bir tepki olarak ortaya çıkmaktadır. Bu ihtiyaç kategorisinde algılama ve yorumlama önemlidir. İçsel ihtiyaçlar da ise ihtiyacın giderilme sürecinde çevrede belirgin bir unsurun, objenin olması gerekmektedir. Çevreden bağımsız olarak ortaya içsel ihtiyaçlar bedensel olarak başlayıp psikojen özellikler taşıyabilen ihtiyaçlardır.

Açık ve kapalı (gizli) ihtiyaçlar, evre, ihtiyaçların ortaya çıkmasından, giderilme sürecine kadar birçok noktada önemlidir. Sosyal evre tarafından ifade edilmesine izin, onay verilen hatta takdir edilip ödüllendirilen ihtiyaçlar açık ihtiyaçlar olarak adlandırılmaktadır. Kapalı (gizli) ihtiyaçlar ise evre tarafından ifade edilmesi olumsuz durumlara neden olabilen, yasak ve ceza gerektirebilen ihtiyaçlardır.

Etki, sürec ve modal ihtiyaçlar, etki – tepki ilkesinden hareketle bazı ihtiyaç türlerine etki tarzı ihtiyaçlar denmektedir. Doğrudan ve ani olarak objeye yönelik olan ihtiyaçlar etki ihtiyaçları olarak adlandırılmaktadır. Sürec ihtiyaçları ise belirli bir sürec gerektiren etki ihtiyaçlarına göre daha esnek olan ihtiyaç türleridir. Modal ihtiyaçlar ise sadece yapılmış, giderilmiş olması yetmeyen nitelik vasfı önemli olan ihtiyaçlardır.

Murray'ın Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı, bireylerin davranışlarını yönlendiren çok yönlü ve dinamik bir motivasyon teorisi olarak önemli bir yer tutmaktadır. Bireylerin psikolojik ihtiyaçları, onların çevreleriyle etkileşim biçimlerini ve kişisel tatmin arayışlarını şekillendirir. Bu ihtiyaçlar arasında bir denge kurulması, bireylerin psikolojik sağlıkları ve toplumsal uyumları için kritik bir öneme sahiptir.

2.2 Mutluluk Kavramı

Mutluluk, psikoloji, sosyoloji ve felsefe gibi farklı disiplinlerde kapsamlı bir şekilde ele alınmış bir kavramdır. Bilimsel literatürde, mutluluğu açıklayan birçok teori ve kuram mevcuttur. Bu kuramlar genellikle bireylerin genel yaşam tatminini, psikolojik iyilik halini ve duygusal deneyimlerini nasıl anlamamız gerektiğine odaklanır. Aşağıda, mutluluğu açıklayan bazı önemli bilimsel kuramlar özetlenmiştir:

2.2.1 Genetik Yatkınlık ve Adaptasyon Kuramı,

Mutluluğun büyük lde bireyin genetik yapısına bağlı olarak şekillendiğini ve insanların yaşamlarında önemli değişiklikler yaşadıklarında duygusal durumlarına adapte olarak bir "dengeye" geri döndüklerini ne süren bu teori, Brickman ve Campbell (1971) tarafından geliştirilmiş olan Hedonik Adaptasyon Teorisi ile ilişkilidir. Bu kuram, bireylerin mutluluk seviyelerinin yalnızca çevresel faktörler veya dışsal koşullarla belirlenmediğini, aynı zamanda biyolojik ve genetik faktörlerin de önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır (Lyubomirsky ve ark., 2005). Hedonik adaptasyon sürecine

göre, bireyler kısa vadeli mutluluk ya da mutsuzluk yaşasalar da uzun vadede mutluluk seviyeleri belirli bir dengeye geri dönmektedir (Diener ve ark., 2006).

Genetik yatkınlık, bir bireyin doğuştan sahip olduğu, genetik olarak belirlenen eğilimlerin, onun mutluluk seviyelerini büyük ölçüde şekillendirdiğini ifade eder. Lyubomirsky ve arkadaşları (2005), mutluluğun %50'sinin genetik faktörlerden kaynaklandığını belirtmişlerdir. Bu demek oluyor ki, bir kişi doğuştan belirli bir mutluluk seviyesine sahip olabilir ve bu seviye, çevresel faktörler ya da yaşam olayları tarafından ancak sınırlı bir ölçüde değiştirilebilir.

Biyolojik araştırmalar, bireylerin genetik yapılarının duygusal tepki biçimlerini, stresle başa çıkma stratejilerini ve genel psikolojik iyilik hallerini etkileyebileceğini göstermektedir. Örneğin, bazı bireyler daha olumlu bir bakış açısına sahipken, diğerleri daha karamsar bir perspektife sahip olabilir. Bu farklılıklar genetik farklılıklarla ilişkilidir. Araştırmalar, özellikle serotonin gibi nörotransmitterlerin, bireylerin duygusal dengeyi nasıl deneyimlediklerini etkileyebileceğini ve bunun da genetik mirasla bağlantılı olduğunu öne sürmektedir (Kirkpatrick ve Hoyer, 2004). Birçok araştırma, bireylerin mutluluk düzeylerinin belirli bir set noktası etrafında toplandığını, yani her bireyin doğuştan belirli bir mutluluk seviyesine sahip olduğunu savunur. Bu set noktası, genetik yapıya dayanır ve çevresel faktörler ve yaşam olayları tarafından değiştirilse de, zamanla kişilerin duygusal durumu bu noktaya geri döner. Set point teorisi, insanların çevresel değişimlere ve stres faktörlerine karşı duyarlı olsa da, uzun vadede mutluluk seviyelerinin genetik yatkınlığa dayalı olarak bir dengeye geri döndüğünü ileri sürer (Brickman ve Campbell, 1971).

Hedonik adaptasyon, bireylerin yaşadıkları olumlu ya da olumsuz yaşam olaylarına zamanla alışmalarını ifade eden bir kavramdır (Brickman ve Campbell, 1971). İnsanlar, büyük yaşam değişiklikleriyle (örneğin, evlenmek, boşanmak, işte terfi almak veya önemli bir kayıp yaşamak) kısa vadede güçlü duygusal tepkiler verebilirler. Ancak zaman içinde bu tepkiler azalır ve bireyler daha önceki mutluluk seviyelerine geri dönerler (Diener ve ark., 2006). Bu adaptasyon süreci, mutluluğa dair hissedilen değişikliklerin genellikle kalıcı olmadığını ve bireylerin belirli bir duygusal dengeye geri döndüğünü göstermektedir (Lyubomirsky ve ark., 2005).

Adaptasyonun Psikolojik Mekanizması

Hedonik adaptasyonun temel psikolojik mekanizması, bireylerin belirli bir duygu durumuna alışmalarıdır (Frederick ve Loewenstein, 1999). Bu süreç, beynin nöroplastisite özelliği ile bağlantılıdır; yani beyin, çevresel koşullara uyum sağlamak için kendini yeniden yapılandırabilmektedir (Diener ve ark., 2006). Örneğin, yüksek bir gelir seviyesine ulaşan bir birey, başlangıçta bu durumdan büyük bir mutluluk hissederken zamanla bu mutluluk azalır, çünkü bireyin algıladığı “normal” durum değişir (Kahneman ve Deaton, 2010). Benzer şekilde, olumsuz bir yaşam olayı (örneğin, sevilen birinin kaybı), ilk aşamada bireyin mutluluğunu ciddi şekilde düşürebilir, ancak zamanla birey bu duruma uyum sağlayarak yaşamındaki diğer olumlu unsurlara odaklanır ve eski mutluluk seviyesine döner (Lucas, 2007).

Genetik Yatkınlık ve Adaptasyonun Birlikte İşleyişi

Hedonik adaptasyon kuramı, mutluluğun yalnızca çevresel faktörlerden değil, aynı zamanda genetik yatkınlık ve psikolojik mekanizmalardan da etkilendiğini öne sürmektedir (Lyubomirsky, 2007). Bireyler doğuştan belirli bir mutluluk seviyesine sahip olabilirler ve yaşamlarında karşılaştıkları olumlu veya olumsuz değişimlere zamanla uyum sağlayarak duygusal durumlarını tekrar bu seviyeye getirebilirler (Lykken ve Tellegen, 1996). Araştırmalar, bireylerin mutluluk seviyelerinin yaklaşık %50'sinin genetik faktörlere bağlı olduğunu, %10'unun yaşam koşullarına ve %40'ının kişisel tutum ve davranışlarla şekillendiğini göstermektedir (Lyubomirsky ve ark., 2005).

Bununla birlikte, genetik yatkınlık ve çevresel faktörler bir arada çalışarak bireylerin mutluluk seviyelerini şekillendirebilir. Örneğin, bireylerin genetik olarak mutluluğa daha yatkın olmaları, çevresel faktörlerin etkisini artırabilir ya da azaltabilir (Sheldon ve Lyubomirsky, 2021). Lyubomirsky (2007), bireylerin çevresel koşullara adapte olsalar bile, kişisel tutum ve davranışlarla mutluluk seviyelerini olumlu yönde etkileyebileceğini savunmaktadır. Bununla birlikte, genetik faktörlerin mutluluk üzerindeki etkisinin uzun vadede baskın olduğu ve çevresel değişimlerin etkisinin sınırlı olduğu görülmektedir (Diener ve ark., 2006).

Sonuç olarak, Genetik Yatkınlık ve Adaptasyon Kuramı, bireylerin mutluluk seviyelerinin büyük ölçüde genetik faktörler tarafından belirlendiğini ve çevresel değişimlerin etkisinin zamanla azalarak bireyin duygusal dengesini yeniden sağladığını öne sürmektedir (Lykken, 1999). Bu teori, insanların başlangıçta güçlü olumlu veya olumsuz tepkiler verseler bile, uzun vadede adaptasyon mekanizması sayesinde önceki mutluluk seviyelerine döndüklerini savunmaktadır (Brickman ve Campbell, 1971).

2.2.2 İçsel ve Dışsal Faktörlerin Rolü

Pozitif psikoloji alanındaki önemli araştırmalardan biri, mutluluk ve iyi oluşun hangi faktörler tarafından belirlendiğini inceleyen Sonja Lyubomirsky ve meslektaşları tarafından geliştirilmiş olan mutluluk modeli (Lyubomirsky ve ark., 2005)'dir. Bu model, bireylerin mutluluk düzeylerinin belirlenmesinde doğuştan gelen özelliklerin ve çevresel faktörlerin yanı sıra, bireyin kendi bilinçli çabalarının da büyük bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Genetik faktörler, Lyubomirsky'nin modeli, bireyin mutluluk düzeyinin yaklaşık %50'sinin genetik faktörlere bağlı olduğunu öne sürmektedir. Bu görüş, mutluluğun büyük ölçüde bireyin genetik yapısıyla ilişkili olduğunu savunan Mutluluğun Sabit Noktası Teorisi ile de örtüşmektedir (Lykken ve Tellegen, 1996). İkizler üzerinde yapılan çalışmalara göre, aynı genetik yapıya sahip olan bireylerin mutluluk seviyeleri arasında yüksek oranda benzerlik olduğu bulunmuştur. Ancak bu genetik belirleyiciliğe rağmen, bireyin mutluluk seviyesini artırma potansiyeli bulunmaktadır.

Yaşam koşulları, Lyubomirsky'nin araştırmasına göre, bireyin içinde bulunduğu dışsal yaşam koşulları (örneğin, gelir düzeyi, medeni durum, sağlık, fiziksel çevre) mutluluk üzerinde yalnızca %10 oranında bir etkiye sahiptir. Bu bulgu, maddi kazanç veya sosyal statünün mutluluk üzerindeki etkisinin sanılandan çok daha düşük olduğunu göstermektedir. Örneğin, Diener ve Seligman (2004) tarafından yapılan araştırmalar, ekonomik düzeyin belli bir noktadan sonra mutluluk üzerinde belirgin bir artış sağlamadığını ortaya koymuştur. İnsanlar zamanla daha iyi yaşam koşullarına alışıarak, elde ettikleri maddi kazançtan veya statüden duydukları mutluluk seviyesinde düşüş yaşayabilirler (Brickman ve Campbell, 1971).

Bilinçli faaliyetler, mutluluğun en büyük belirleyicilerinden biri, bireyin bilinçli olarak yaptığı faaliyetlerdir. Lyubomirsky ve arkadaşları (2005), bireylerin mutluluk düzeylerini artırmak için bilinçli seçimler yapabileceklerini ve bunların toplam mutluluk üzerinde %40 oranında etkili olduğunu öne sürmektedir. Bu faaliyetler şu üç ana başlıkta toplanabilir:

- **Bilişsel Faaliyetler:** Minnettarlık duygusunu geliştirmek, olumlu düşünmek, umutlu olmak gibi zihinsel süreçler mutluluk seviyesini artırabilir (Emmons ve McCullough, 2003).
- **Davranışsal Faaliyetler:** Egzersiz yapmak, meditasyon, gönüllülük faaliyetlerinde bulunmak, sosyal ilişkileri güçlendirmek gibi davranışsal aktiviteler mutluluğu destekleyebilir (Lyubomirsky, 2008).
- **Duygusal Düzenleme:** Olumsuz duygularla başa çıkma becerileri geliştirmek, stres yönetimi uygulamaları ve pozitif duygulara odaklanma gibi stratejiler bireyin iyi oluşunu artırabilir.

Lyubomirsky'nin modeli, bireylerin mutluluğunu artırmada genetik faktörlerin belirli bir rol oynadığını ancak en büyük farkı yaratan unsurun bireyin kendi bilinçli çabaları olduğunu göstermektedir. Dışsal faktörler sınırlı bir etkiye sahipken, bireyin mutluluk seviyesini artırmak için yapabileceği birçok şey vardır. Pozitif psikoloji müdahaleleri, bireylerin bu bilinçli çabalarını desteklemeye yönelik stratejiler geliştirmekte ve mutluluğun kalıcı olarak artırılabilceğini savunmaktadır.

2.2.3 İçsel Denetim Kuramı

İçsel denetim odağı, bireylerin yaşamlarında meydana gelen olayların nedenlerini nasıl algıladıklarını ve bu algının davranışları üzerindeki etkisini açıklayan psikolojik bir kavramdır. Kavram, Julian B. Rotter (1966) tarafından geliştirilmiş olup, bireylerin yaşadıkları olayları kişisel kontrol altında gerçekleşen içsel faktörler veya çevresel ve dışsal etkenler yoluyla meydana gelen dışsal faktörler şeklinde yorumlama eğilimlerini tanımlamaktadır.

Rotter'in Sosyal Öğrenme Kuramı çerçevesinde ele aldığı denetim odağı, bireylerin edindikleri deneyimler doğrultusunda çevreleriyle nasıl etkileşim kurduklarını ve olayların sonuçlarını nasıl değerlendirdiklerini açıklayan bir değişken olarak kabul edilmektedir. Rotter'e göre bireylerin olayları değerlendirme biçimi içsel denetim odağı ve dışsal denetim odağı olmak üzere iki temel kategoride incelenmektedir (Rotter, 1975).

İçsel denetim odağı, içsel denetim odağına sahip bireyler, yaşadıkları olayların ve elde ettikleri sonuçların büyük ölçüde kendi çabaları, becerileri ve kararları doğrultusunda şekillendiğine inanırlar (Rotter, 1966). Bu bireyler, akademik ve mesleki başarıda daha yüksek performans gösterme eğilimindedirler (Findley ve Cooper, 1983) ve stresle başa çıkmada daha etkili stratejiler kullanırlar (Lefcourt, 1982). Bandura (1997), içsel denetim odağına sahip bireylerin yüksek öz-yeterlilik algısına sahip olduklarını ve problem çözme becerilerinin daha gelişmiş olduğunu belirtmektedir.

Dışsal denetim odağı, dışsal denetim odağına sahip bireyler, yaşadıkları olayların kader, şans, başkalarının kararları veya kontrol edemedikleri dışsal faktörler tarafından belirlendiğine inanma eğilimindedirler (Rotter, 1975). Bu bireyler, genellikle stresle başa çıkmada zorlanabilir ve dışsal faktörlerin etkisine daha fazla maruz kaldıkları düşüncesi nedeniyle öğrenilmiş çaresizlik geliştirme riski taşıyabilirler (Seligman, 1975). Araştırmalar, dışsal denetim odağı yüksek bireylerin, belirsizlik karşısında daha fazla kaygı yaşadıklarını ve olumsuz yaşam olaylarının etkisini daha yoğun hissettiklerini ortaya koymaktadır (Gore ve Rotter, 1963).

İçsel denetim odağı bireyin yaşamındaki olayları nasıl değerlendirdiği ve bu değerlendirmeler doğrultusunda nasıl bir davranış sergilediği ile doğrudan ilişkilidir. Pozitif psikoloji ve eğitim bilimleri alanında yapılan çalışmalar, bireylerin içsel denetim odağını artırmaya yönelik müdahalelerin, öz-yeterlilik algısını güçlendirdiğini ve bireyin kişisel gelişimine olumlu katkılar sağladığını göstermektedir (Schunk and Pajares, 2005).

2.2.4 Hedonik ve Eudaimonik Mutluluk

Mutluluk, bireylerin yaşamlarından duydukları genel memnuniyeti ifade eden çok boyutlu bir kavramdır. Pozitif psikoloji literatüründe mutluluğun iki temel biçimi olduğu kabul edilmektedir: hedonik mutluluk ve eudaimonik mutluluk (Ryan ve Deci, 2001;

Waterman, 1993). Bu iki mutluluk türü, bireylerin iyi oluşlarını nasıl deneyimlediklerini ve yaşamlarına nasıl anlam kattıklarını açıklayan farklı kuramsal çerçevelere dayanmaktadır.

Hedonik mutluluk, bireyin olumlu duyguları deneyimleme sıklığını artırmasına ve olumsuz duyguları en aza indirmesine dayalı bir iyi oluş anlayışıdır (Kahneman ve ark., 1999). Bu perspektifin temelinde, Jeremy Bentham ve John Stuart Mill gibi klasik faydacı filozofların mutluluğu hazzla ulaşma ve acıdan kaçınma olarak tanımlayan görüşleri bulunmaktadır (Diener ve ark., 1999). Hedonik mutluluk, bireyin yaşam doyumu ve anlık keyif verici deneyimlerle doğrudan ilişkilidir (Fredrickson, 2001).

Araştırmalar, hedonik mutluluğun öznel iyi oluş ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş Modeli, bireyin yaşamdan aldığı doyumun yanı sıra pozitif ve negatif duyguların dengesi ile mutluluğun şekillendiğini öne sürmektedir. Hedonik mutluluk, bireyin kısa vadede olumlu duygular yaşamasına katkı sağlasa da uzun vadede psikolojik dayanıklılığı ve derin tatmini destekleme konusunda sınırlı olabileceği öne sürülmüştür (Ryan ve Deci, 2001).

Eudaimonik mutluluk, bireyin yaşamında anlam ve amaç bulma, kişisel gelişim, erdemli yaşam sürme ve potansiyelini gerçekleştirme süreçlerine odaklanmaktadır (Waterman, 1993). Bu kavramın felsefi temeli, Aristoteles'in "eudaimonia" kavramına dayanır. Aristoteles'e göre gerçek mutluluk, bireyin sadece hazzla yönelmesiyle değil, ahlaki değerleri benimsemesi ve kendini gerçekleştirmesiyle mümkün olmaktadır (Aristotle, 1985).

Eudaimonik mutluluk, psikolojik iyi oluş kavramıyla yakından ilişkilidir. Ryff ve Singer (1998) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Modeli, eudaimonik mutluluğun bireyin özerklik, çevresel ustalık, kişisel gelişim, yaşam amacı, olumlu ilişkiler ve öz-kabul gibi faktörler aracılığıyla inşa edildiğini öne sürmektedir. Bu bağlamda, eudaimonik mutluluk bireyin uzun vadeli refahını destekleyen ve içsel tatmin sağlayan bir süreç olarak ele alınmaktadır (Ryff, 1989).

Hedonik ve eudaimonik mutluluk, bireylerin iyi oluşlarını farklı yollarla artıran iki ayrı süreçtir. Hedonik yaklaşım, mutluluğu anlık keyif ve hazla ilişkilendirirken, eudaimonik yaklaşım uzun vadeli anlam arayışına odaklanmaktadır (Steger ve ark., 2008). Yapılan araştırmalar, bireylerin her iki mutluluk biçimini de deneyimlediğini, ancak sadece hedonik mutluluğa yönelmenin uzun vadede yeterli olmadığı ve eudaimonik mutluluğun daha sürdürülebilir bir iyi oluş sağladığı sonucuna varmıştır (Huta ve Ryan, 2010).

Felsefi ve psikolojik çerçevede yapılan bu ayrım, bireylerin yaşam tarzlarını ve psikolojik sağlıklarını anlamada önemli bir yere sahiptir. Örneğin, hedonik mutluluk bireylerin geçici tatmin ve rahatlama hissi yaşamasını sağlarken, eudaimonik mutluluk bireylerin öz-anlayışlarını geliştirmelerine ve daha derin bir yaşam anlamı oluşturmalarına yardımcı olur (Deci ve Ryan, 2008).

Sonuç olarak, psikoloji literatüründe mutluluğun tek boyutlu bir kavram olmadığı, bireyin hem kısa vadeli haz hem de uzun vadeli anlam arayışıyla iyi oluşunu şekillendirdiği vurgulanmaktadır. Bu nedenle, bireylerin sürdürülebilir mutluluk deneyimleri yaşayabilmesi için hedonik ve eudaimonik unsurların dengeli bir şekilde desteklenmesi önerilmektedir (Keyes ve ark., 2002).

2.2.5 Pozitif Psikoloji Yaklaşımı

Pozitif psikoloji, bireylerin güçlü yönlerine odaklanarak daha tatmin edici ve anlamlı bir yaşam sürmelerini amaçlayan bir psikoloji dalıdır. Bu yaklaşımın öncüsü olan Seligman, insan mutluluğunu ve iyi oluşunu bilimsel olarak incelemiş ve PERMA Modelini geliştirmiştir (Seligman, 2011). Bu model, bireylerin psikolojik iyi oluşunu artırmak için beş temel unsuru içermektedir: pozitif duygu, bağlanma, ilişkiler, anlam ve başarı.

Pozitif duygu, bireyin yaşadığı keyifli deneyimler, mutluluk, neşe, şükran ve umut gibi olumlu duygusal durumları içerir. Fredrickson'ın (2001) Genişlet ve İnşa Et Teorisi, pozitif duyguların bireylerin düşünsel ve davranışsal repertuarlarını genişleterek psikolojik dayanıklılığı artırdığını savunur. Seligman'a (2011) göre, olumlu duygular bireyin psikolojik sağlamlığını artırır ve uzun vadede daha tatmin edici bir yaşam sürmesine yardımcı olur.

Bağlanma, bireyin kendisini bir etkinliğe tamamen kaptırdığı ve zaman kavramını yitirdiği akış durumunu içerir (Csikszentmihalyi, 1990). Akış hali, bireyin yetenekleri ile etkinliğin zorluk seviyesi arasında mükemmel bir denge olduğunda ortaya çıkar. Örneğin, bir sanatçı resim yaparken ya da bir atlet antrenman yaparken bu durumu yaşayabilir. Bağlanma, bireyin yaşamında anlamlı ve motive edici bir unsur olarak yer alır.

İlişkiler, insanlar doğası gereği sosyal varlıklardır ve anlamlı ilişkiler kurmak iyi oluşun temel bileşenlerinden biridir (Baumeister ve Leary, 1995). Güçlü sosyal bağlar, bireyin psikolojik dayanıklılığını artırırken, sosyal destek de stresle başa çıkmada önemli bir rol oynar (Cohen ve Wills, 1985). Olumlu ilişkiler, bireyin mutluluk seviyesini artırır ve yaşam doyumunu yükseltir.

Anlam, bireyin kendisini daha büyük bir amaç doğrultusunda bağlı hissetmesi ile ilgilidir. Frankl'ın (1959) Logoterapi kuramında vurguladığı gibi, bireyler yaşamlarında bir anlam bulduklarında psikolojik olarak daha güçlü hale gelirler. Dini inançlar, gönüllülük faaliyetleri, sanatsal veya bilimsel çabalar anlamlı yaşamın kaynakları olabilir. Seligman (2011), anlamın bireyin kendisini sadece bireysel çıkarları doğrultusunda değil, daha büyük bir toplumsal veya manevi amaca hizmet ederken bulmasıyla güçlendiğini belirtir.

Başarı, bireyin hedefler belirleyip bunlara ulaşması, öz yeterliliğini ve öz saygısını artırır (Bandura, 1997). Kendi kendini belirleme teorisi çerçevesinde Deci ve Ryan (1985), bireyin yeterlilik hissini motivasyonu artırdığını ve mutluluğa katkıda bulunduğunu öne sürer. Başarı hissi, bireyin yaşamına yön vermesine ve hedeflerine ulaşmasına yardımcı olarak iyi oluşunu destekler.

Perma modeli, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırmaya yönelik bilimsel bir çerçeve sunmaktadır. Bu modelin uygulanması, bireylerin hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarında daha tatmin edici ve anlamlı bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir. Pozitif psikolojinin sunduğu bu yaklaşım, bireylerin güçlü yönlerine odaklanarak yaşam doyumlarını artırmayı amaçlamaktadır.

2.2.6 Mutluluk ve Sosyal Karşılaştırma Teorisi

Sosyal karşılaştırma teorisi, bireylerin kendi yaşamlarını değerlendirmek için başkalarıyla karşılaştırmalar yapmalarını öne sürer. Leon Festinger tarafından geliştirilen bu teoriye göre, insanlar genellikle kendi başarılarını, mutluluklarını ve yaşam tatminlerini başkalarıyla kıyaslarlar. Bu tür karşılaştırmalar, bireylerin kendilerini daha mutlu veya daha mutsuz hissetmelerine neden olabilir. Sosyal karşılaştırmalar, bireylerin kendilerini daha iyi ya da daha kötü hissetmelerine yol açabilir, bu da mutluluk seviyelerinde dalgalanmalara neden olabilir (Festinger, 1954).

Festinger (1954), sosyal karşılaştırmayı bireylerin belirsizliklerini gidermek ve öz-değerlendirme yapmak için kullandıkları bir süreç olarak tanımlamıştır. Wills (1981) ise bireylerin kendisinden daha kötü durumda olan kişilerle karşılaştırmalara gitmek yoluyla öznel iyi oluşlarını koruyabilecekleri ve/veya yükseltebileceklerini savunmuştur. Aşağı Doğru Karşılaştırma Kuramı adıyla anılan Wills'in (1981) yaklaşımı, benliğine yönelik bir tehdit algılayan, başına bir talihsizlik gelmiş veya herhangi bir nedenle benlik değeri düşmüş bireylerin öznel iyi oluş duygularını, benlik saygılarını, baş etme becerilerini nasıl arttırmaya çalıştıklarının anlaşılmasına yönelik çok sayıda çalışmaya kaynaklık etmiş ve çeşitli müdahale girişimlerinin oluşturulmasına katkılar sağlamıştır.

Yukarı yönlü karşılaştırma ve mutluluk, bireylerin kendilerinden daha başarılı, zengin veya mutlu bireylerle kıyaslama yapmasını ifade eder. Bu tür karşılaştırmalar, birey için motivasyon kaynağı olabileceği gibi, öz-yeterlik algısı düşük bireylerde kıskançlık, yetersizlik hissi ve mutluluk seviyesinde azalma gibi olumsuz sonuçlara da yol açabilir (Buunk ve Gibbons, 2007). Özellikle sosyal medya kullanımının artmasıyla, bireylerin sürekli olarak daha "ideal" görünen yaşamlarla kendilerini kıyaslaması, öznel iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Chou ve Edge, 2012).

Aşağı yönlü karşılaştırma ve mutluluk, bireyin kendisinden daha kötü durumda olan kişilerle kıyaslama yaparak kendini daha iyi hissetmesini sağlamaktadır (Taylor ve Lobel, 1989). Örneğin, kronik hastalıkları olan bireylerin, kendilerinden daha ağır durumda olan hastalarla karşılaştırma yaparak psikolojik iyi oluşlarını artırdıkları bulunmuştur (Wood, Taylor ve Lichtman, 1985). Ancak, sürekli olarak aşağı yönlü karşılaştırma yapmak,

bireyde gelişme ihtiyacını azaltarak uzun vadede tatminsizlik yaratabilir (Suls ve Wheeler, 2000).

Öznel iyi oluş, bireyin yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duyguların dengesi ile mutluluk düzeyinin belirlenmesini sağlayan bir kavramdır (Diener ve ark., 1999). Sosyal karşılaştırma süreçleri, bireylerin mutluluk düzeylerini doğrudan etkileyebilmektedir. Lyubomirsky ve Ross (1997), bireylerin kendilerini başkalarıyla kıyaslama eğilimlerinin mutluluk düzeyleri üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu ve bu karşılaştırmaların genellikle bireyin özsaygısı ile doğrudan ilişkili olduğunu göstermiştir.

Sosyal karşılaştırmaların mutluluk üzerindeki etkisi, bireyin bu karşılaştırmalara nasıl anlam yüklediğine bağlıdır. Örneğin, Deci ve Ryan'ın (2000) Öz-Belirleme Kuramı, bireyin içsel motivasyon ve psikolojik ihtiyaçlarını karşıladığı ölçüde daha yüksek iyi oluş seviyesine ulaşabileceğini öne sürmektedir. Bu bağlamda, bireylerin sosyal karşılaştırmaları dışsal bir değerlendirme aracı olarak kullanmak yerine kendi gelişimlerini destekleyen bir motivasyon kaynağı haline getirmeleri, uzun vadeli mutluluğu artırabilir (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006).

Sosyal karşılaştırma, bireyin mutluluğunu etkileyen önemli psikolojik süreçlerden biridir. Yukarı yönlü karşılaştırmalar bireyi motive edebileceği gibi, yetersizlik hissine ve mutsuzluğa da neden olabilir. Aşağı yönlü karşılaştırmalar bireyin kendini daha iyi hissetmesini sağlasa da, uzun vadede bireyin gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir. Modern toplumda sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte, sosyal karşılaştırmalar bireylerin mutluluk düzeylerini daha belirgin bir şekilde etkilemektedir. Bu nedenle bireylerin, sosyal karşılaştırmalara bilinçli bir şekilde yaklaşmaları ve mutluluğu dışsal değerlendirmelerden ziyade içsel gelişim süreçleriyle desteklemeleri önerilmektedir. Pozitif psikoloji literatürü, bireylerin sürdürülebilir mutluluk için sosyal karşılaştırmalara daha az odaklanmalarını ve öz-farkındalık geliştirmelerini önermektedir (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006).

2.2.7 Büyük Yaşam Olaylarının Kuramı

Bireylerin psikolojik iyi oluşlarını etkileyen faktörler arasında, büyük yaşam olayları önemli bir yer tutmaktadır. Bu olaylar, bireyin yaşamında önemli değişikliklere yol açan,

stres yaratıcı veya olumlu olabilen deneyimlerdir (Holmes ve Rahe, 1967). Büyük yaşam olayları, evlilik, boşanma, iş kaybı, taşınma, bir yakının kaybı, ciddi hastalık gibi durumları kapsayabileceği gibi, doğum, terfi veya eğitimde önemli bir başarı gibi olumlu olayları da içerebilir (Diener ve ark., 2006). Ancak, hedonik adaptasyon kuramıyla paralel olarak, insanlar bu büyük değişikliklere de zamanla adapte olurlar ve mutlulukları genellikle eski seviyelerine geri döner (Lucas ve ark., 2003). Büyük Yaşam Olayları Kuramı, bu tür olayların bireylerin mutluluğu ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkilerini açıklamaya odaklanmaktadır.

Büyük yaşam olaylarının mutluluk üzerindeki etkisi, olayın doğasına ve bireyin bu olaya verdiği tepkiye bağlıdır. Set Noktası Kuramı, bireylerin büyük yaşam olaylarından sonra belirli bir süre içinde eski mutluluk seviyelerine geri döndüklerini öne sürmektedir (Brickman ve Campbell, 1971; Lucas, 2007). Örneğin, evlilik gibi olumlu bir yaşam olayı, başlangıçta mutluluk seviyesinde artışa yol açsa da zamanla bireyin eski mutluluk seviyesine döndüğü gözlemlenmiştir (Lucas ve ark., 2003a).

Ancak, bazı olaylar bireyin mutluluk seviyesinde kalıcı değişikliklere yol açabilmektedir. Örneğin, eş kaybı veya kalıcı sakatlık gibi olumsuz olaylar, bireyin mutluluk seviyesinde uzun süreli veya kalıcı düşüşlere neden olabilmektedir (Diener ve ark., 2006). Lucas (2007), eş kaybı yaşayan bireylerin, yıllar sonra bile önceki mutluluk seviyelerine tam anlamıyla dönemediğini bulmuştur

Mutluluk, çok boyutlu bir olgu olarak çeşitli bilimsel kuramlarla açıklanabilir. Genetik yatkınlık, çevresel faktörler, bireysel tutum ve davranışlar gibi etkenler mutluluğun belirleyicileridir. Hedonik mutluluk ve eudaimonik mutluluk arasındaki farklar, sosyal karşılaştırmaların etkisi, içsel ve dışsal denetim gibi faktörler, mutluluğun dinamik yapısını anlamamıza yardımcı olur. Bu kuramlar, bireylerin daha mutlu bir yaşam sürmeleri için farklı stratejiler geliştirmelerine olanak sağlar.

2.3 Temel Psikolojik İhtiyaç ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Erdem (2024) tarafından yapılan araştırma, Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezleri'nde (Erzincan, Erzurum, Trabzon ve Samsun) yer alan 400 sporcu ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, sporcuların temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinin ve spordaki başarı

motivasyonlarının demografik özellikler açısından farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Özellikle, yaşları büyük olan sporcuların yeterlik ve güç gösterme güdülerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, takım sporlarını tercih eden sporcuların yeterlik ve ilişki ihtiyacının yanı sıra başarıya yaklaşma güdüsü ve spordaki başarı motivasyonu toplam puanlarının, bireysel spor yapanlara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Spor yapma süresinin, sporcuların temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğu da vurgulanmıştır. Araştırma ayrıca, sporcuların temel psikolojik ihtiyaçları ile spora özgü başarı motivasyonları arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur.

Şahin ve Owen (2009) tarafından yapılan araştırmada, lise öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarının (özerklik, yeterlik, ilişkili olma) saldırganlık düzeyleriyle olan ilişkisini incelemiştir. Araştırma, öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edilmemesinin saldırganlık davranışlarını artırabileceğini ortaya koymuştur. Bulgulara göre, özerklik ihtiyacının tatmin edilmemesi ve ilişkili olma ihtiyacının karşılanmaması, öğrencilerde daha yüksek düzeyde saldırganlık eğilimlerine yol açmıştır. Ayrıca, yeterlik ihtiyacının tatmin edilmemesi, öğrencilerin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyerek saldırgan davranışların daha fazla gözlemlenmesine neden olmuştur. Psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmemesi, öğrencilerin öfke ve agresif davranış sergilemelerine zemin hazırlamaktadır. Psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin, öğrencilerin saldırganlık düzeylerini azaltmada önemli bir rol oynadığı ve eğitim ortamlarında psikolojik destek ve rehberlik hizmetlerinin, öğrencilerin saldırganlık davranışlarını kontrol altına almayı sağlayabileceği belirlenmiştir.

Cihangir-Çankaya (2009a) yaptığı araştırmada, öğretmen adaylarının temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu ve öznel iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre, özerklik ve yeterlik ihtiyaçları cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermezken, ilişkili olma ihtiyacı kızların lehine anlamlı bir fark göstermiştir. Araştırmanın diğer bir bulgusu, her bir temel psikolojik ihtiyacın doyumunun, bireylerin iyi olma düzeyini anlamlı bir şekilde etkilediğidir. Özerklik, ilişkili olma ve yeterlik ihtiyaçlarının doyumunun, psikolojik iyi olma ile güçlü bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir.

Çelikkaleli ve arkadaşları (2005) tarafında yapılan araştırmanın bulgularına göre, lise öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkiler farklı yönlerde korelasyon göstermektedir. Başarma psikolojik ihtiyacı, düzen psikolojik ihtiyacı ile pozitif yönde ilişkilidirken, uyarlık psikolojik ihtiyacı, düzen psikolojik ihtiyacı ile pozitif ve gösteriş ile negatif yönde, özerklik ile de negatif yönde ilişki göstermektedir. Düzen psikolojik ihtiyacı, gösteriş ve özerklik ihtiyaçları ile negatif yönde korelasyon göstermektedir. bu bulgular, benzer özelliklere sahip ihtiyaçların (pozitif yönde) ve birbirini dışlayan ihtiyaçların (negatif yönde) ilişkilerinin beklendiği literatürle uyumludur. Bir diğer önemli bulgu, öğrencilerin psikolojik ihtiyaçları arasında, özellikle bir ihtiyacın doyurulmasının diğerine nasıl etki ettiğini göstermektedir. Örneğin, başarma ihtiyacını karşılamaya çalışan öğrencilerin, düzen ihtiyacını da aynı anda hissedebileceği ve bu şekilde dengelerini kurdukları ifade edilmiştir. Cinsiyetler değişkenine göre bakıldığında, kız öğrencilerin Başarma psikolojik ihtiyacını daha fazla hissettikleri, ancak uyarlık, düzen ve gösteriş psikolojik ihtiyaçlarında erkeklerden daha düşük bir ihtiyaç duydukları gözlemlenmiştir. Bu, kızların toplumda daha düşük sosyal ve kültürel fırsatlara sahip olmalarının bir sonucu olarak açıklanabilir. Ayrıca, özerklik ihtiyacında ise cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Öğrencilerin psikolojik ihtiyaçları, bulundukları okul türüne göre farklılık göstermektedir. Farklı okullarda eğitim gören öğrencilerin psikolojik ihtiyaçları, öğrencilerin akademik hedefleri ve sosyoekonomik durumlarına bağlı olarak çeşitlenmektedir.

Sarı ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan çalışmada, üniversite beden eğitimi ve spor yüksekokulu spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmininin, sürekli kaygı ve genel öz-yeterlik düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın bulguları, literatürde de yer alan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma gibi temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin büyük bir öneme sahip olduğunu ortaya koymuştur. Sonuçlar, öğrencilerin genel öz-yeterlik algılarının artırılabilmesi ve sürekli kaygılarının azaltılabilmesi için temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının gerekliliğini vurgulamaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin, hem öz-yeterlik hem de kaygı düzeyleri üzerinde olumlu etkiler yaratarak akademik başarıyı destekleyebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle, daha kaliteli bir eğitim deneyimi sunabilmek ve öğrencilerin başarılı bir eğitim sürecinden geçmelerini sağlamak amacıyla öğretim elemanlarının bu bulguları dikkate almaları önem taşımaktadır.

Tatarlı (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, farklı kişisel özelliklere ve sosyal destek algılarına sahip olan orta ergenlik dönemindeki lise öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçları incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin aileden ve arkadaşlardan aldıkları sosyal destek düzeylerinin özerklik ve yeterlik psikolojik ihtiyaçlarıyla ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, ebeveyn kontrolünü daha yüksek algılayan öğrencilerin, özerklik ihtiyaçlarının daha düşük, ilişkili olma ihtiyaçlarının ise daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlar, öğrencilerin sosyal destek kaynaklarının ve ebeveyn tutumlarının, onların psikolojik ihtiyaçlarının şekillenmesinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Yapılan araştırmalar, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmininin, çeşitli psikolojik ve davranışsal çıktılar üzerinde belirleyici bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Psikolojik ihtiyaçların, motivasyon, psikolojik sağlık ve genel iyilik hali üzerinde önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Özellikle, bireylerin psikolojik ihtiyaçları ne kadar karşılanırsa, bu durum onların başarı motivasyonlarını, kaygı düzeylerini ve genel iyilik hallerini olumlu yönde etkilemektedir. Ayrıca, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edilmemesi, agresyon gibi olumsuz duygusal ve davranışsal tepkilere yol açabilir. Farklı demografik özellikler ve sosyal destek kaynakları, psikolojik ihtiyaçların doyumu üzerinde farklı etkiler yaratmaktadır. Örneğin, sosyal destek, psikolojik ihtiyaçları şekillendiren önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Bu durum, eğitim ve sosyal çevre faktörlerinin, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının tatmini üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Bu bulgular, eğitim ortamlarında ve sosyal destek sistemlerinde, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik stratejilerin geliştirilmesinin, bireylerin genel psikolojik iyilik halleri ve başarıları üzerinde olumlu etkiler yaratacağını göstermektedir.

2.4 Temel Psikolojik İhtiyaç İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Bell'in (2010) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışması, Öz-Belirleme Teorisi çerçevesinde terapötik rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin içsel motivasyonlarını artırmada özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Araştırma, bu üç temel psikolojik ihtiyacın tatmin edilmesinin, katılımcıların etkinliklere daha fazla katılım göstermelerine ve bu etkinliklerden daha fazla tatmin elde etmelerine yol açtığını ortaya koymuştur. Özerklik ihtiyacının

karşılanması, katılımcıların kendi seçimlerini yapabilme hissini güçlendirmiş, yeterlik duygusu ise beceri geliştirme ve başarı sağlama hissiyatını artırmıştır. İlişkili olma ihtiyacı, katılımcıların başkalarıyla sosyal bağ kurmalarını sağlayarak, kendilerini değerli hissetmelerini desteklemiştir.

Howell ve arkadaşları (2009) yaptıkları çalışma sonucunda, psikolojik ihtiyaçların tatmininin anlık mutluluk üzerindeki önemli etkilerini ortaya koymuştur. Araştırma, insanların anlık mutluluk düzeylerinin, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma gibi temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edilip edilmediğine göre değişkenlik gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu ihtiyaçlar karşılandığında katılımcılar daha yüksek mutluluk seviyeleri bildirmiştir. Özellikle, katılımcıların yaşamları üzerinde kontrol hissi ve becerilerini geliştirme fırsatları bulmalarının, tatmin duygularını artırdığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, sosyal bağların güçlendirilmesinin ve anlamlı ilişkiler kurulmasının, mutluluğu artıran önemli bir faktör olduğu belirlenmiştir.

Deci ve arkadaşları (1991) tarafından yapılan araştırmada, öğrencilerin öğrenme sürecine katılımını etkileyen psikolojik faktörleri ve motivasyonel durumları ele almıştır. Sonuçlar, öğrencilerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma gibi temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edilmesinin, öğrenme motivasyonlarını artırdığını ve akademik başarıyı olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Özellikle, özerklik ihtiyacının karşılanmasının, öğrencilerin daha fazla içsel motivasyon geliştirmelerine yardımcı olduğu, dışsal ödüllere bağımlılıklarını azalttığı ve kendi öğrenme süreçlerinde daha fazla sorumluluk aldıkları bulunmuştur. Yeterlik duygusunun sağlanması, öğrencilerin becerilerini geliştirme ve başarı hisleriyle motivasyonlarını pekiştirmiştir. Ayrıca, ilişkili olma ihtiyacının tatmin edilmesi, öğrencilerin öğretmenleri ve diğer öğrencilerle kurdukları anlamlı ilişkilerin, öğrenmeye olan ilgilerini artırdığı gözlemlenmiştir. Deci ve Ryan (2002) ergenlerin gelişiminde özerklik, yeterlik ve ilişkili olma gibi psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin önemli olduğu ortaya konmuştur. Bu temel ihtiyaçların karşılanmasının, ergenlerin yaşam doyumlarını iyileştirdiği gözlemlenmiştir. Çalışmada, özerklik desteğinin, ergenlerde daha yüksek psikolojik iyi oluşa ve daha düşük kaygı seviyelerine yol açtığı vurgulanmıştır. Ayrıca, sosyal ilişkilerin güçlendirilmesinin, ergenlerin psikolojik sağlıkları üzerinde olumlu etkiler yarattığı tartışılmıştır.

Sheldon ve arkadaşları (2001) Ergenlerin yaşam tatminini inceleyen bir çalışmada, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma gibi temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin, ergenlerin öznel iyi oluşlarını önemli ölçüde artırdığını bulmuşlardır. Bu ihtiyaçların karşılanması, ergenlerin kendilerini daha tatmin olmuş hissetmelerini ve yaşamdan daha fazla keyif almalarını sağlamaktadır. Ayrıca, tatmin edici deneyimlerin, ergenlerin psikolojik gelişimini olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir.

Yapılan araştırmalar, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma gibi temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin, bireylerin motivasyonel süreçleri ve genel psikolojik iyilik halleri üzerinde önemli etkiler yarattığını göstermektedir. Bu ihtiyaçların karşılanması, bireylerin içsel motivasyonlarını artırarak daha yüksek mutluluk seviyeleri ve yaşam tatmini elde etmelerine olanak tanımaktadır. Özellikle, özerklik ihtiyacının tatmin edilmesi, bireylerin kontrol hissini güçlendirirken, yeterlik duygusu beceri geliştirme ve başarı sağlama duygularını pekiştirmektedir. Sosyal bağların ve anlamlı ilişkilerin güçlendirilmesi ise, mutluluk ve psikolojik iyilik hali üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır. Ayrıca, eğitim ve öğrenme süreçlerinde de bu psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin, bireylerin öğrenmeye olan ilgilerini artırarak akademik başarıyı olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir. Bu bulgular, psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin bireylerin genel psikolojik sağlığı ve başarıları üzerinde belirleyici bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

2.5 Mutluluk ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Düzen ve Yazıcılar Özçelik (2022) yaptıkları çalışmada, spor yapan bireylerin mutluluk düzeylerinin spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sporun, bireylerin psikolojilerini olumlu yönde etkileyen önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Ayrıca, cinsiyet değişkeni ile mutluluk düzeyi arasında da bir fark gözlemlenmiştir. Erkek öğrencilerin mutluluk düzeyleri, kadın öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Ancak bazı araştırmalarda ise kadınların mutluluk düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Haftalık egzersiz sıklığı ile mutluluk düzeyleri arasında ise anlamlı bir fark bulunmamış olsa da, haftada 2-3 gün egzersiz yapan öğrencilerin mutluluk düzeylerinin diğerlerine kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Psikolojik sağlamlık ile mutluluk arasında ise yüksek düzeyde pozitif bir ilişki bulunmaktadır; yani psikolojik sağlamlık, mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bal ve Gülcan (2014) tarafından yapılan araştırmada, iyimserliğin mutluluk üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu gözlemlenmiştir. İyimserlik düzeyi, mutluluk düzeyini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Araştırma sonucunda, cinsiyet değişkeninin mutluluk üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yaratmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, yaşla birlikte mutluluk düzeyinin azaldığı ve genç bireylerin, yaşlılara göre daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduğu saptanmıştır. Yaş ilerledikçe, bireylerin yaşamdan daha az doyum aldığı ve daha gerçekçi bir bakış açısına sahip oldukları ifade edilmiştir.

Doğan ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan araştırma da erkeklerin kadınlara göre daha yüksek mutluluk düzeylerine sahip olduğunu gözlemlenmiştir. Ayrıca, spor yapan bireylerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada, spor yapmayanlara göre spor yapan bireylerin daha yüksek mutluluk puanlarına sahip olduklarını ve sporun mutluluğa olumlu etkisi olduğunu destekleyen bulgular mevcuttur. Ancak yaş aralıklarının mutluluk üzerinde önemli bir etkisi olmadığı ve çevresel etmenlerin mutluluk düzeyinde rol oynadığı belirlenmiştir.

Serdar ve arkadaşlarının (2018) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada katılımcıların refah düzeylerinin arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Ayrıca, katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Haftalık serbest zaman süreleri arttıkça, katılımcıların serbest zaman etkinliklerinden elde ettikleri doyum düzeylerinin ve mutluluk düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir.

Düzen ve Yazıcılar Özçelik (2021) tarafından yapılan çalışmada, lise öğrencilerinin mutluluk düzeyleri cinsiyet ve spor yapma durumuna bağlı olarak farklılık göstermektedir. Erkek öğrencilerin mutluluk düzeyleri kız öğrencilere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde, düzenli olarak spor yapan öğrencilerin mutluluk düzeyleri, spor yapmayanlara göre anlamlı derecede daha yüksektir. Bununla birlikte, öğrencilerin spor yapma amacı ve haftalık antrenman/egzersiz sıklığı ile mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Başdemir ve Kaya (2024), yaptıkları araştırmada lise öğrencilerinin mutluluk düzeyleri farklı değişkenler açısından incelenmiş ve anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre erkek öğrencilerin mutluluk düzeylerinin kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkenine göre ise öğrencilerin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Okul türü değişkenine göre spor lisesinde öğrenim gören öğrencilerin mutluluk düzeylerinin diğer liselerde okuyan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra, haftalık spor yapma süresi ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Daha fazla spor yapan öğrencilerin mutluluk düzeylerinin, hiç spor yapmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sporun bireylerin serotonin hormonunu artırarak mutluluklarını olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir.

Cihangir Çankaya ve Meydan (2018) yaptıkları çalışmada cinsiyet ve anne-baba eğitim düzeyi gibi değişkenlerin ergenlerin mutluluk düzeylerini anlamlı şekilde etkilemediğini göstermiştir. Araştırmada, sosyodemografik değişkenlerin mutluluk üzerindeki etkisinin zayıf olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada umudun, ergenlerin mutluluk düzeylerini anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Umudun, amaçlara ulaşmak için alternatif yollar oluşturma ve bu amaçların peşinden gitme boyutlarının, ergenlerin mutluluk deneyimlerine katkı sağladığı görülmüştür. Araştırmanın önemli bir bulgusu, amaçların peşinden gitme motivasyonunun mutluluk üzerinde güçlü bir yordayıcı olduğudur. Bu boyutun, özsaygı ve yaşam doyumu ile yüksek ilişkili olduğu, dolayısıyla mutluluğa katkı sağladığı belirlenmiştir.

Baltacı ve Akbulut'un (2021) araştırmasında, ergenlerin mutluluk ve okulda öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, ergenlerin mutluluk ve okulda öznel iyi oluş düzeylerinin orta seviyede olduğunu göstermiştir. Ayrıca, mutluluk düzeylerinin cinsiyet, algılanan okul başarısı, sosyal faaliyetlere katılma sıklığı ve algılanan anne-baba tutumlarına göre anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Okulda öznel iyi oluş düzeyleri ise algılanan okul başarısı, sosyal faaliyetlere katılma sıklığı ve algılanan anne-baba tutumlarına göre farklılık göstermektedir. Mutluluk düzeyi ile okulda öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde, mutluluk düzeyini etkileyen birçok faktör olduğu görülmektedir. Özellikle spor yapmanın bireylerin mutluluğu üzerinde olumlu etkileri

olduğu birçok çalışma tarafından desteklenmiştir. Düzenli fiziksel aktivitenin, serotonin hormonu seviyesini artırarak bireylerin ruh halini iyileştirdiği ve mutluluk düzeylerini yükselttiği belirtilmektedir. Bununla birlikte, cinsiyet değişkeni ile ilgili bulgular araştırmalara göre farklılık göstermektedir; bazı çalışmalar erkeklerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koyarken, bazıları kadınların daha mutlu olduğunu göstermektedir. Yaş faktörü de bazı araştırmalarda mutlulukla ilişkilendirilmiş, genç bireylerin yaşlılara kıyasla daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, psikolojik sağlamlık, iyimserlik ve umut gibi bireysel faktörlerin mutluluğun güçlü yordayıcıları olduğu görülmektedir. Sosyal destek, okul başarısı ve serbest zaman etkinlikleri de mutluluk üzerinde etkili faktörler olarak öne çıkmaktadır. Sonuç olarak, bireylerin mutluluk düzeylerini artırmada fiziksel aktivite, psikolojik dayanıklılık, sosyal etkileşimler ve yaşam doyumu önemli rol oynamaktadır.

2.6 Mutluluk ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Zhang ve Chen (2018) yaptıkları araştırmada, fiziksel aktivite ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla mevcut literatür sistematik bir şekilde gözden geçirilmiştir. 1980 sonrası yayımlanan ve "mutluluk" ile "fiziksel aktivite" anahtar kelimeleriyle yapılan orijinal araştırmalar taranmıştır. Bu tarama sonucunda, toplam 1142 kayıttan, on beş gözlemsel (on üç kesitsel, iki uzunlamalı) ve sekiz müdahale çalışması (altı randomize kontrollü, iki randomize olmayan) analize dahil edilmiştir. Çalışmada, farklı coğrafi bölgelerden ve demografik özelliklerden geniş bir katılımcı kitlesini yer almaktadır. Gözlemsel çalışmaların tamamında, fiziksel aktivite ile mutluluk arasında pozitif bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Haftada yalnızca 10 dakikalık fiziksel aktivitenin veya haftada bir gün egzersiz yapmanın bile mutluluk düzeylerinde artış sağlayabileceği gözlemlenmiştir. Ayrıca, iki çalışmada fiziksel aktivite ile mutluluk arasındaki bu olumlu ilişkinin, sağlık ve sosyal işlevsellik gibi aracılık faktörleriyle açıklanabileceği ifade edilmiştir.

Diener ve arkadaşları (1999) tarafından yapılan "Subjective well-being: Three decades of progress" adlı çalışmada, mutluluğun çeşitli faktörlerle ilişkisi ele alınmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, yaş ilerledikçe bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin arttığı ve yaşlı bireylerin genç yetişkinlere göre daha yüksek mutluluk seviyelerine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, kadınların erkeklere kıyasla genellikle daha yüksek öznel iyi

oluş seviyelerine sahip olduğu bulunmuştur. Sosyo-ekonomik durum da mutluluğu etkileyen önemli bir faktördür; yüksek gelir ve eğitim seviyesi, genel mutluluk üzerinde pozitif bir etkiye sahipken, düşük gelir ve ekonomik zorluklar öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkilemektedir. Çalışma, mutluluğun kültürel farklılıklar tarafından da şekillendiğini, farklı kültürlerde mutluluğa verilen önem ve mutluluk ölçütlerinin değiştiğini ortaya koymuştur.

Helliwell ve arkadaşları (2020) world happiness report 2020 isimli çalışmada, dünya genelinde mutluluğun çeşitli faktörlerle nasıl ilişkilendiğini incelenmiştir. Bu raporda, ülkelerin mutluluk seviyeleri sıralanmış ve mutluluğun yüksek olduğu ülkelerle, düşük olduğu ülkeler arasındaki farklar tartışılmıştır. Rapora göre, mutluluğun en yüksek olduğu ülkeler genellikle Kuzey Avrupa ülkeleri olarak öne çıkarken, bu ülkelerde yüksek gelir düzeyi, güçlü sosyal destek sistemleri, sağlık hizmetlerine erişim ve güvenilir yönetim gibi faktörlerin mutluluk üzerinde önemli bir etkisi olduğu vurgulanmıştır. Ayrıca, bu rapor, ekonomik büyümenin mutluluğa doğrudan bir etki yaratmadığını, ancak gelir eşitsizliğinin ve yoksulluğun mutluluğu olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Özellikle, COVID-19 pandemisinin etkisiyle yaşanan psikolojik zorluklar, raporda mutluluğun düşmesine yol açan bir diğer önemli faktör olarak yer almaktadır. Rapor ayrıca, sosyal destek, kişisel özgürlük ve toplumsal güvenin, insanların yaşam tatmini üzerindeki belirleyici faktörler olduğunu ortaya koymuştur. Sosyal bağların güçlendiği toplumlarda, bireyler daha yüksek mutluluk seviyelerine sahipken, güvenin düşük olduğu yerlerde mutluluk seviyeleri de düşmektedir. Raporun bir diğer önemli bulgusu ise, çevresel sürdürülebilirliğin ve kişisel iyilik halinin mutluluk üzerindeki uzun vadeli etkileridir.

Gray ve arkadaşları (2013) tarafından ergenlerin mutluluk düzeylerini yordayıcı faktörlerin incelendiği bir araştırmada ise grup içi etkileşimlerde meydana gelen olumlu değişimler, mutluluk seviyelerinin arttığını, düzenli olarak ders dışı etkinliklere katılım sağlayan ergenlerin mutluluk düzeylerinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca öğretmenlerin geri bildirimleri de bu gelişimi doğrulamış ve öğrenciler arasındaki olumlu etkileşimlerin sadece çalışma süreciyle sınırlı kalmayıp, okul ortamında da devam ettiği görülmüştür. Özellikle empati, sosyal beceriler ve

karşılıklı destekleme gibi faktörlerin güçlenmesi, öğrencilerin mutluluk düzeylerinin artmasına katkıda bulunmuştur.

Yapılan araştırmalar, fiziksel aktivite ile mutluluk arasında güçlü bir olumlu ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır. Fiziksel aktivitenin mutluluk üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğu, hatta kısa süreli egzersizlerin bile mutluluk seviyelerini artırdığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, sosyal etkileşimler ve grup içindeki olumlu ilişkiler de mutluluğu artıran önemli faktörler olarak belirlenmiştir. Sosyo-ekonomik durum ve çevresel faktörler de mutluluk üzerinde belirgin bir etki yaratmaktadır; özellikle yüksek gelir, güçlü sosyal destek sistemleri ve güven duygusunun, bireylerin mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkilediği vurgulanmıştır. Sosyal etkinliklere katılım, empati ve sosyal becerilerin geliştirilmesi de mutluluk düzeylerinin artmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bu bulgular, fiziksel aktivite, sosyal etkileşimler ve çevresel faktörlerin, bireylerin mutluluk seviyelerini artırmada önemli unsurlar olduğunu göstermektedir.

3. MATERYAL VE METOT

3.1 Araştırma Yöntemi

Spor lisesi ve diğer lise öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçları ile mutluluk düzeylerinin belirlenmesi ve farklı değişkenlere göre karşılaştırılması amacıyla yapılan bu araştırma ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durum, olgu, olay vb. var olduğu şekilde ortaya koymaya çalışan araştırma modelleridir (Karasar, 2023).

3.2 Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma Eylül 2024 ve Aralık 2024 arasında Erzincan Merkezde bulunan dört farklı türünde eğitim öğretime devam eden liselerde gerçekleştirilmiştir.

3.3 Araştırma Grubu/Evren Örneklem

Bu araştırmanın araştırma grubunu, Erzincan ilinde farklı lise öğrenim türlerinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmaya dahil edilen liseler belirlenirken "tabakalı örnekleme" (stratified sampling) yöntemi kullanılmıştır. Tabakalı örnekleme türünde ilgilenilen belirli alt grupların özelliklerini betimleme ve bu alt gruplar arasında karşılaştırmalar yapma amacı bulunur (Büyüköztürk ve ark., 2012). Araştırmada lise türleri belirlenirken, ortaöğretime geçişte uygulanan merkezi sınavla öğrenci alan iki lise (Fen Lisesi ve Hezarfen Ahmet Çelebi Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi), orta öğretim başarı puanı ile öğrenci alan bir lise (Erzincan Anadolu Lisesi) ve özel yetenek sınavı ile öğrenci alan bir lise (Spor Lisesi) araştırmaya dahil edilmiştir. Bu tabakalar içinde öğrencilerin akademik ve sportif yeterliklerine ilişkin çeşitliliğin temsil edilmesi amaçlanmıştır. İkinci aşamada ise, belirlenen liselerde öğrenim gören öğrenciler araştırmaya dahil edilirken spor lisesi öğrencilerinin tamamı, diğer lise öğrencileri arasından da basit rastgele örnekleme yöntemi (her bir öğrencinin seçilme olasılığının eşit olduğu) kullanılarak her sınıftan birbirine eşit sayıda öğrenciler seçilmiştir (Kerlinger ve Lee, 1999).

Tablo 1. Demografik Özellikler

Değişken	Grup	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	361	63.0
	Kadın	212	37.0
Okul Türü	Erzincan Spor Lisesi	202	35.3
	Erzincan Fen Lisesi	107	18.7
	Erzincan Anadolu Lisesi	132	23.0
	Hazrfen Mesleki Teknik Lisesi	132	23.0
	Anne Baba Hayatta Birlikte	496	86.6
Anne Baba Durumu	Yaşıyor		
	Anne Baba Hayatta Boşanmış	59	10.3
	Anne ya da Baba Vefat	18	3.1
	Tek Çocuk	44	7.7
Kardeş Sayısı	1	49	8.6
	2	172	30.0
	3	215	37.5
	4 ve üzeri	93	16.2
	9. Sınıf	137	23.9
Sınıf	10. Sınıf	154	26.9
	11. Sınıf	145	25.3
	12. Sınıf	137	23.9
	Yeteneklerim	92	16.1
	Aile ısrarı	67	11.7
Lise Tercihinizde Etkili olan ne	Spora olan ilğim	138	24.1
	Arkadaş çevrem	20	3.5
	Sınav puanlarım	256	44.7
	Yeteneklerim	92	16.1
Lisanslı Sporculuk	Evet	351	61.3
	Hayır	222	38.7
Okul Sporlarına Katılma	Evet	395	68.9
	Hayır	178	31.1

Tablo 1'e göre; katılımcıların %63'ünün (n=361) erkek, %37'sinin (n=212) kadın; %35,3'ünün (n=202) Erzincan Spor Lisesi, %31,7'sinin (n=182) Erzincan Fen Lisesi, %23'ünün (n=132) Erzincan Anadolu Lisesi ve %10'unun (n=57) Hazerfen Mesleki Teknik Lisesi'nde öğrenim gördüğü; %86,6'sının (n=496) anne ve babasının hayatta ve birlikte yaşadığı; %37,5'inin (n=215) iki kardeşi ve %28,9'unun (n=166) üç kardeşi % olduğu; %23,9'unun (n=137) 9. sınıfta, %26,9'unun (n=154) 10. sınıfta, %25,3'ünün (n=145) 11. sınıfta ve %23,9'unun (n=137) 12. sınıfta öğrenim gördüğü; %47,3'ünün (n=256) sınav puanlarına göre, %24,1'inin (n=138) spora olan ilgisi nedeniyle %23,5'inin (n=134) arkadaş çevresinin etkisiyle ve %17,3'ünün (n=92) yetenekleri doğrultusunda lise tercihi yaptığı; %61,3'ünün (n=351) lisanslı sporcu olduğu ve %68,9'unun (n=395) okul sporlarına katıldığı belirlenmiştir.

3.4 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak, “Kişisel Bilgi Formu”, “Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği” ve “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

“Kişisel Bilgi Formu”, araştırmacının kendisi tarafından hazırlanmıştır. Toplam sekiz sorudan oluşan formda, cinsiyet, okul türü, annen baba durumu, kardeş sayısı, sınıf düzeyi, lise tercih nedenleri, lisanslı sporcu olup olmama ve okul sporlarına katılıp katılmama durumu yer almaktadır.

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçeye Kesici ve arkadaşları (2003) tarafından uyarlanmıştır. Orijinal formu yedili Likert tipinde olan ölçek, Türkçe uyarlama sürecinde beşli Likert tipine dönüştürülmüştür. Ölçek toplam 21 maddeden oluşmakta olup, üç alt boyutu bulunmaktadır: özerklik ihtiyacı (madde 1, 4, 8, 11, 14, 17, 20), yeterlik ihtiyacı (madde 3, 5, 10, 13, 15, 19) ve ilişkili olma ihtiyacı (madde 2, 6, 7, 9, 12, 16, 18, 21). Ölçekte yer alan 9 madde (madde 3, 4, 7, 11, 15, 16, 18, 19, 20) olumsuz yönde yapılandırılmış olup, bu maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını daha yüksek düzeyde karşıladığını göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik analizlerine göre, Kesici ve arkadaşlarının (2003) çalışmasında iç tutarlık katsayıları özerklik ihtiyacı için .73, yeterlik ihtiyacı için .61, ilişkili olma ihtiyacı için .73 ve ölçeğin toplamı için .76 olarak raporlanmıştır. Bu çalışmada yapılan analizlerde ise iç tutarlık katsayıları özerklik ihtiyacı alt boyutu için .82, yeterlik ihtiyacı için .80, ilişkili olma ihtiyacı için .79 ve ölçeğin toplamı için .87 olarak bulunmuştur (Tablo 2). Bu sonuçlar, ölçeğin araştırma grubunda yüksek düzeyde güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

Bu çalışmada bireylerin mutluluk düzeylerini ölçmek amacıyla Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-K) kullanılmıştır. Ölçeğin orijinal formu Argyle, Martin ve Crossland (1989) tarafından 29 madde olarak geliştirilmiş, daha sonra Hills ve Argyle (2002) tarafından gözden geçirilerek 7 maddelik kısa form haline getirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Doğan ve Akıncı-Çötök (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Beşli Likert tipi ile yapılandırılan ölçek; “Hiç katılmıyorum” (1) ile “Tamamen katılıyorum” (5)

arasında derecelendirilmektedir. Ölçekte yer alan 1. ve 7. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçekten elde edilen ortalama puanların yüksek olması, bireylerin mutluluk düzeylerinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik analizleri kapsamında, Doğan ve Akıncı-Çötök (2011) tarafından yapılan çalışmada iç tutarlık katsayısı .74, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .85 olarak raporlanmıştır. Bu çalışmada yapılan analizlerde ise ölçeğin iç tutarlık katsayısı .73 olarak bulunmuştur (Tablo 2). Bu bulgu, ölçeğin araştırma grubunda yeterli düzeyde güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.

Tablo 2. Ölçeklerin Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayıları (a)

Ölçek ve Boyutlar	Geliştirme/Uyarlama	Araştırma
Özerklik Boyutu	.73	.673
Yeterlik Boyutu	.61	.689
İlişki Boyutu	.73	.682
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	.76	.816
Oxford Mutluluk	.74	.738

Bu çalışmada kullanılan ölçeklerin alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları .60'ın üzerinde bulunmuştur. Sosyal bilimlerde özellikle psikolojik yapıları, tutum ve algıları ölçen çalışmalarda, .60 ve üzeri alfa değerleri, kabul edilebilir güvenirlik sınırları içinde yer almakta ve ampirik araştırmalar açısından yeterli olarak değerlendirilmektedir (Taber, 2018; Nunnally ve Bernstein, 1994; Kayış, 2009). Özellikle yapı geçerliği sağlanmış, daha önce farklı örneklemelerde kullanılmış ve psikometrik temelleri oturmuş ölçeklerde .60–.70 arası güvenirlik değerleri, veri toplama aracının güvenilir olduğunu destekleyen bir gösterge olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda, çalışmada elde edilen güvenirlik katsayılarının ilgili literatürle uyumlu olduğu ve ölçeklerin ölçüm yeterliliğini karşıladığı söylenebilir.

3.5 Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Google Form üzerinden hazırlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu içerisinde bulunan lise öğrencilerine okul müdürleri ve öğretmenleri aracılığıyla Google Form üzerinden hazırlanan link dijital olarak gönderilmiştir. Formlar ve ölçek cevaplanmaya başlamadan önce okul yöneticilerine, öğretmenlere ve öğrencilere araştırma hakkında bilgi verilmiştir. Önceden belirlenen çalışma takvimine göre veriler toplanarak uygulama süreci tamamlanmıştır.

3.6 Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler için öncelikle uç değerler analizi (mahalonobis, cook) yapılarak çalışma grubundan aşırı şekilde farklılaşan veriler belirlenmeye çalışılmış fakat veri setinde uç değer olmadığı belirlenerek analizler 573 katılımcı üzerinden yürütülmüştür. Araştırmada katılımcıların demografik özelliklere göre dağılımını belirlemek için tanımlayıcı analizler (yüzde, frekans) yapılmıştır. Daha sonra parametrik testlerin uygunluğu basıklık ve çarpıklık değerleri ile homojenlik varsayımları gözden geçirilerek, bağımsız ikili grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t testi, bağımsız ikiden fazla grup karşılaştırmalarında varyansların homojen olduğu durumlarda Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) ve gruplar arasında fark bulunması halinde Post Hoc Çoklu karşılaştırmalarında “Bonferroni” testi, varyansların homejen dağılmadığı durumlarda Welch ile Post Hoc Çoklu karşılaştırmalarında “Tamhane” testi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Veriler .05 düzeyinde değerlendirilerek analiz sürecindeki bütün işlemler SPSS 25 programı aracılığıyla yapılmıştır. Ölçeklerin dağılım katsayılarına ait bulgular tablo da gösterilmiştir.

Tablo 3. Ölçek Puanlarının Ortalama, Standart Sapma, Minimum, Maksimum, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri (n=457)

Değişken	Min.-Max	$\bar{X} \pm Ss$	Çarpıklık	Basıklık
Özerklik Boyutu	8.00-35.00	24.43±4.69	-.328	-.066
Yeterlik Boyutu	8.00-30.00	20.16±4.14	-.203	-.277
İlişki Boyutu	10.00-40.00	28.90±5.49	-.344	-.317
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	32.00-105.00	73.50±12.04	-.306	-.036
Oxford Mutluluk	7.00-28.00	22.56±5.37	-.125	-.167

Tablo 3’te çarpıklık ve basıklık değerlerinin uygun aralıklarda olduğu ve verilerin analizinde parametrik testlerin kullanılabilceği görülmektedir. Hair ark. (2013) ölçeklerde çarpıklık ve basıklık katsayılarının +1 ile -1 değerleri arasında olması durumunda verilerin normal dağılım sergileyeceğini ifade etmektedirler.

4. BULGULAR

Sporcuların temel psikolojik ihtiyaçları ile spora özgü başarı motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan araştırmada üç alt probleme yanıt aranmıştır. Sporcuların temel psikolojik ihtiyaç ve spora özgü başarı motivasyon düzeyleri araştırmanın birinci alt problemi, sporcuların sosyodemografik özelliklerinin temel psikolojik ihtiyaç ve spora özgü başarı motivasyon düzeylerindeki anlamlılık düzeyleri araştırmanın ikinci alt problemi, sporcuların temel psikolojik ihtiyaç düzeyinin spora özgü başarı motivasyon düzeyini yordama durumu ise araştırmanın üçüncü alt problemini oluşturmaktadır. Bu alt problemler çerçevesinde yapılan analizlerin sonuçları aşağıdaki tablolarda yer almaktadır.

Tablo 4. Katılımcıların Temel Psikolojik İhtiyaçları ve Mutluluklarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Özerklik Boyutu	Erkek	361	24.59	4.298	.959	.338
	Kadın	212	24.17	5.292		
Yeterlik Boyutu	Erkek	361	20.38	3.967	1.696	.090
	Kadın	212	19.77	4.404		
İlişki Boyutu	Erkek	361	29.04	5.547	.778	.437
	Kadın	212	28.67	5.403		
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	Erkek	361	74.01	11.674	1.332	.183
	Kadın	212	72.63	12.639		
Oxford Mutluluk	Erkek	361	22.82	5.369	1.527	.127
	Kadın	212	22.11	5.369		

*p<.05

Araştırmada katılımcıların temel psikolojik ihtiyaç alt boyutları ve toplam ortalamaları ile mutluluk toplam ortalamalarını cinsiyete göre karşılaştırmak amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmış ve test değerleri Tablo 4'te verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda temel psikolojik ihtiyaç alt boyutları ve toplam ortalamaları ile mutluluk toplam ortalamalarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir (p>.05).

Tablo 5. Katılımcıların Temel Psikolojik İhtiyaçları ve Mutluluklarının Lise Türüne Göre Karşılaştırılması

Değişken	Lise Türü	n	$\bar{X}$	ss	F/Welch	p	Fark
Özerklik Boyutu	Erzincan Spor Lisesi (1)	202	24.95	3.905	2.963	.033*	2>3
	Erzincan Fen Lisesi (2)	107	25.01	4.858			
	Erzincan Anadolu Lisesi (3)	132	23.71	5.773			
	Hazerfen Mesleki Teknik (4)	132	23.89	4.326			
Yeterlik Boyutu	Erzincan Spor Lisesi (1)	202	20.98	3.698	5.899	.001*	1>3 1>4
	Erzincan Fen Lisesi (2)	107	20.41	4.360			
	Erzincan Anadolu Lisesi (3)	132	19.22	4.684			
	Hazerfen Mesleki Teknik (4)	132	19.63	3.782			
İlişki Boyutu	Erzincan Spor Lisesi (1)	202	29.43	4.960	4.519	.001*	1>4 2>4
	Erzincan Fen Lisesi (2)	107	29.94	5.648			
	Erzincan Anadolu Lisesi (3)	132	28.53	6.112			
	Hazerfen Mesleki Teknik (4)	132	27.63	5.265			
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	Erzincan Spor Lisesi (1)	202	75.36	10.345	5.753	.001*	1>3 1>4 2>4
	Erzincan Fen Lisesi (2)	107	75.37	12.763			
	Erzincan Anadolu Lisesi (3)	132	71.48	14.108			
	Hazerfen Mesleki Teknik (4)	132	71.16	10.994			
Oxford Mutluluk	Erzincan Spor Lisesi (1)	202	23.79	5.255	7.679	.000*	1>3 1>4
	Erzincan Fen Lisesi (2)	107	22.59	5.109			
	Erzincan Anadolu Lisesi (3)	132	21.01	5.538			
	Hazerfen Mesleki Teknik (4)	132	22.18	5.205			

* $p<.05$ (Normal yazılar Anova-Bonferroni, italik yazılar ise Welch-Tamhane Test sonuçlarıdır.)

Tablo 5 incelendiğinde; katılımcıların lise türüne göre temel psikolojik ihtiyaçları özerklik boyutu ($F=2.963$, $p<.05$), yeterlik boyutu ($F=5.899$, $p<.05$) ve genel ortalamasını ($F=5.753$, $p<.05$) karşılaştırmak amacıyla varyanslar homojen dağılmadığı için Welch testi yapılmıştır ve bu boyutlarda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tamhane testi uygulanmıştır. Özerklik boyutunda Fen lisesi öğrencilerinin Anadolu liseli öğrencilerinden yüksek; yeterlik boyutunda spor lisesi öğrencilerinin hem Anadolu lisesi hem de mesleki liseden yüksek; temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinde ise spor lisesi öğrencilerinin hem Anadolu lisesi hem de mesleki liseden yüksek ve fen lisesi öğrencilerinin mesleki liseden yüksek ortalamalara sahip oldukları belirlenmiştir. İlişki alt boyutunda da anlamlı fark olduğu tespit edilmiş fakat varyanslar homojen dağıldığı için Anova ile birlikte Bonferroni testi uygulanmıştır. Yapılan karşılaştırma sonucunda ise spor lisesi ve fen lisesi öğrencilerinin ortalamalarının meslek lisesi öğrencilerinden yüksek olduğu belirlenmiştir.

Mutluluk düzeylerinin lise türüne göre karşılaştırılmasında da gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($F=7.679$, $p<.05$). Bonferroni sonucunda da spor lisesi öğrencilerinin ortalamalarının hem Anadolu hem de mesleki lise öğrencilerinden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Temel Psikolojik İhtiyaçları ve Mutluluklarının Anne Baba Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Anne Baba Durumu	n	$\bar{X}$	ss	F/Welch	p
Özerklik Boyutu	Anne Baba Hayatta Birlikte	496	24.45	4.717	.046	.955
	Yaşıyor					
	Anne Baba Hayatta Boşanmış	59	24.42	4.742		
	Anne ya da Baba Vefat	18	24.11	3.939		
Yeterlik Boyutu	Anne Baba Hayatta Birlikte	496	20.28	4.077	1.949	.143
	Yaşıyor					
	Anne Baba Hayatta Boşanmış	59	19.16	4.668		
	Anne ya da Baba Vefat	18	19.94	3.826		
İlişki Boyutu	Anne Baba Hayatta Birlikte	496	20.28	4.077	2.298	.101
	Yaşıyor					
	Anne Baba Hayatta Boşanmış	59	19.16	4.668		
	Anne ya da Baba Vefat	18	19.94	3.826		
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	Anne Baba Hayatta Birlikte	496	73.83	12.041	1.422	.242
	Yaşıyor					
	Anne Baba Hayatta Boşanmış	59	71.23	12.372		
	Anne ya da Baba Vefat	18	71.77	10.751		
Oxford Mutluluk	Anne Baba Hayatta Birlikte	496	22.63	5.227	.395	.674
	Yaşıyor					
	Anne Baba Hayatta Boşanmış	59	22.00	6.486		
	Anne ya da Baba Vefat	18	22.27	5.623		

* $p<.05$ (Normal yazılar Anova-Bonferroni, italik yazılar ise Welch-Tamhane Test sonuçlarıdır.)

Araştırmada katılımcıların temel psikolojik ihtiyaç alt boyutları ve toplam ortalamalarını ve mutluluk toplam ortalamalarını anne baba durumlarına göre karşılaştırmak için Tek Yönlü Varyans (ANOVA) analizi yapılmış ve analiz değerleri Tablo 6'da verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda tüm alt boyutlar ve ölçek genel ortalamalarında anne baba durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 7. Katılımcıların Temel Psikolojik İhtiyaçları ve Mutluluklarının Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Kardeş Sayısı	n	$\bar{X}$	ss	F/Welch	p	Fark
Özerklik Boyutu	Tek Çocuk	44	24.22	5.308	1.529	.285	-
	1 kardeş	49	24.20	4.690			
	2 kardeş	172	24.70	4.646			
	3 kardeş	215	24.71	4.757			
	4 ve üzeri kardeş	93	23.52	4.262			
Yeterlik Boyutu	Tek Çocuk	44	19.95	4.471	1.186	.316	-
	1 kardeş	49	20.59	4.329			
	2 kardeş	172	20.55	4.211			
	3 kardeş	215	20.08	4.002			
	4 ve üzeri kardeş	93	19.48	4.047			
İlişki Boyutu	Tek Çocuk	44	28.77	5.770	2.903	.021*	2 kardeş>4 kardeş, 3 kardeş>4 kardeş
	1 kardeş	49	28.20	5.563			
	2 kardeş	172	29.38	5.500			
	3 kardeş	215	29.39	5.334			
	4 ve üzeri kardeş	93	27.33	5.448			
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	Tek Çocuk	44	72.95	13.581	2.225	.065	-
	1 kardeş	49	73.00	12.064			
	2 kardeş	172	74.65	12.043			
	3 kardeş	215	74.18	11.780			
	4 ve üzeri kardeş	93	70.34	11.575			
Oxford Mutluluk	Tek Çocuk	44	23.22	5.184	1.407	.230	-
	1 kardeş	49	21.93	5.709			
	2 kardeş	172	22.81	5.431			
	3 kardeş	215	22.80	5.450			
	4 ve üzeri kardeş	93	21.52	4.940			

* $p<.05$ (Normal yazılar Anova-Bonferroni, italik yazılar ise Welch-Tamhane Test sonuçlarıdır.)

Tablo 7 incelendiğinde, katılımcıların temel psikolojik ihtiyaçlardan ilişki alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğu belirlemek amacıyla PostHoc çoklu karşılaştırma testlerinden Bonferroni sonucunda, 2 kardeşe (X:29.38) ve 3 kardeşe sahip olanların (X:29.39) ilişki boyutu 4 ve üzeri kardeşe sahip olanlardan yüksek ortalamalara sahip oldukları belirlenmiştir. Temel psikolojik ihtiyaçların diğer alt boyutları ve ölçek genel ortalaması ile mutluluk genel ortalamasında gruplar arasında istatistiksel olarak fark olmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 8. Katılımcıların Temel Psikolojik İhtiyaçları ve Mutluluklarının Sınıflarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Sınıf	n	$\bar{X}$	ss	F/Welch	p
Özerklik Boyutu	9. Sınıf	137	23.84	5.136	1.696	.167
	10. Sınıf	154	24.50	4.094		
	11. Sınıf	145	24.30	5.266		
	12. Sınıf	137	25.10	4.136		
Yeterlik Boyutu	9. Sınıf	137	20.20	4.042	.011	.998
	10. Sınıf	154	20.13	3.950		
	11. Sınıf	145	20.17	4.678		
	12. Sınıf	137	20.12	3.879		
İlişki Boyutu	9. Sınıf	137	29.09	5.628	.072	.975
	10. Sınıf	154	28.87	5.685		
	11. Sınıf	145	28.85	5.824		
	12. Sınıf	137	28.81	4.782		
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	9. Sınıf	137	73.14	12.551	.164	.921
	10. Sınıf	154	73.50	11.456		
	11. Sınıf	145	73.33	13.706		
	12. Sınıf	137	74.04	10.291		
Oxford Mutluluk	9. Sınıf	137	22.45	5.812	1.718	.162
	10. Sınıf	154	22.14	5.103		
	11. Sınıf	145	22.26	5.425		
	12. Sınıf	137	23.44	5.119		

* $p < .05$ (Normal yazılar Anova-Bonferroni, italik yazılar ise Welch-Tamhane Test sonuçlarıdır.)

Tablo 8 incelendiğinde; katılımcıların temel psikolojik ihtiyaçları alt boyutları ve toplam ortalamaları ile mutluluk toplam ortalamalarında sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ($p > .05$).

Tablo 9. Katılımcıların Temel Psikolojik İhtiyaçları ve Mutluluklarının Lise Tercih Nedenine Göre Karşılaştırılması

Değişken	Tercih Nedeni	n	$\bar{X}$	ss	F/Welch	p	Fark
Özerklik Boyutu	Yeteneklerim (1)	92	24.91	3.949	6.427	.000*	
	Aile ısrarı (2)	67	21.92	5.114			1>2
	Spora olan ilgim (3)	138	24.80	4.014			3>2
	Arkadaş çevrem (4)	20	23.00	4.388			4>2
	Sınav puanlarım (5)	256	24.83	4.978			
Yeterlik Boyutu	Yeteneklerim (1)	92	21.26	3.714	5.569	.000*	
	Aile ısrarı (2)	67	18.88	4.304			1>2
	Spora olan ilgim (3)	138	20.76	3.738			1>4
	Arkadaş çevrem (4)	20	18.10	4.506			3>2
	Sınav puanlarım (5)	256	19.93	4.274			
İlişki Boyutu	Yeteneklerim (1)	92	28.69	5.226	4.840	.001*	
	Aile ısrarı (2)	67	26.50	5.153			3>2
	Spora olan ilgim (3)	138	29.72	4.849			5>2
	Arkadaş çevrem (4)	20	27.35	5.751			
	Sınav puanlarım (5)	256	29.29	5.807			
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	Yeteneklerim (1)	92	74.86	10.834	6.763	.000*	
	Aile ısrarı (2)	67	67.31	11.959			1>2
	Spora olan ilgim (3)	138	75.29	10.516			3>2
	Arkadaş çevrem (4)	20	68.45	12.141			5>2
	Sınav puanlarım (5)	256	74.06	12.707			
Oxford Mutluluk	Yeteneklerim (1)	92	22.97	5.770	5.814	.000*	
	Aile ısrarı (2)	67	20.13	5.296			1>2
	Spora olan ilgim (3)	138	23.78	4.999			3>2
	Arkadaş çevrem (4)	20	21.35	7.292			5>2
	Sınav puanlarım (5)	256	22.47	5.072			

* $p<.05$ (Normal yazılar Anova-Bonferroni, italik yazılar ise Welch-Tamhane Test sonuçlarıdır.)

Katılımcıların temel psikolojik ihtiyaçları ve alt boyutları ile mutluluk düzeylerini lise tercihiine göre karşılaştırmak amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmış analiz değerleri Tablo 9’da verilmiştir. Tüm alt boyutlar ve ölçek genel ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Bonferroni testi uygulanmıştır.

Özerklik alt boyutunda ($F=6.427$, $p<.05$) tercih nedeni yetenekleri olanlar, spora ilgi duyanlar ve arkadaş çevresi olanların ortalamalarının aile ısrarı olanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Yeterlik alt boyutunda ($F=5.569$, $p<.05$) tercih nedeni yetenekleri olanların ortalamalarının hem aile ısrarı olanlardan hem de arkadaş çevresi olanlardan ve spora ilgi duyanların aile ısrarı olanlardan yüksek ortalamalara sahip oldukları belirlenmiştir. İlişki alt boyutunda ($F=4.840$, $p<.05$) tercih nedeni spora olan ilgi ve sınav puanı olanlarınaile ısrarı olanlardan yüksek ortalamalara

sahip oldukları tespit edilmiştir. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi genel ortalamasında ($F=6.763$, $p<.05$) ve mutluluk düzeyinde ($F=5.818$, $p<.05$) tercih nedeni yetenekleri, spora ilgisi ve sınav puanları olanların aile ısrarı olanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamaları oldukları belirlenmiştir.

Tablo 10. Katılımcıların Temel Psikolojik İhtiyaçları ve Mutluluklarının Lisanslı Sporcu Olma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Lisans	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Özerklik Boyutu	Evet	351	24.80	4.453	2.354	.019*
	Hayır	222	23.86	4.998		
Yeterlik Boyutu	Evet	351	20.83	3.899	5.024	.000*
	Hayır	222	19.09	4.292		
İlişki Boyutu	Evet	351	29.34	5.390	2.422	.016*
	Hayır	222	28.21	5.591		
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	Evet	351	74.98	11.546	3.746	.000*
	Hayır	222	71.16	12.471		
Oxford Mutluluk	Evet	351	23.17	5.474	3.485	.001*
	Hayır	222	21.58	5.075		

* $p<.05$

Tablo 10’da lise öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçları ve alt boyutları ile mutluluklarının lisanslı sporcu olma durumlarına göre ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir.

Araştırmada katılımcıların temel psikolojik ihtiyaç alt boyutları ve toplam ortalamalarını ve mutluluk toplam ortalamalarını lisanslı sporcu olma durumuna göre karşılaştırmak için yapılan analiz sonucunda tüm alt boyutlar ve ölçek genel ortalamalarında lisanslı sporcuların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamalara sahip olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$).

Tablo 11. Katılımcıların Temel Psikolojik İhtiyaçları ve Mutluluklarının Okul Sporlarına Katılma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Okul Spor	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Özerklik Boyutu	Evet	395	24.82	4.319	2.701	.007*
	Hayır	178	23.58	5.339		
Yeterlik Boyutu	Evet	395	20.71	3.941	4.904	.000*
	Hayır	178	18.92	4.313		
İlişki Boyutu	Evet	395	29.35	5.296	2.904	.004*
	Hayır	178	27.92	5.798		
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	Evet	395	74.89	11.339	3.948	.000*
	Hayır	178	70.43	13.003		
Oxford Mutluluk	Evet	395	23.02	5.287	3.074	.002*
	Hayır	178	21.53	5.443		

*p<.05

Araştırmada katılımcıların temel psikolojik ihtiyaç alt boyutları ve toplam ortalamalarını ve mutluluk toplam ortalamalarını okul sporlarına katılma durumlarına göre karşılaştırmak için bağımsız gruplar t testi yapılmış test değerleri Tablo 11’de verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda tüm alt boyutlar ve ölçek genel ortalamalarında okul sporlarına katılanların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamalara sahip olduğu tespit edilmiştir (p<.05).

Tablo 12. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Mutluluk Arasındaki İlişki

n=573		Mutluluk
Özerklik Boyutu	r	.537*
	p	.000
Yeterlik Boyutu	r	.548*
	p	.000
İlişki Boyutu	r	.474*
	p	.000
Temel Psikolojik İhtiyaç	r	.613*
	p	.000

*p<.05

Araştırmada katılımcıların temel psikolojik ihtiyaçları alt boyutları ve genel ortalaması ile mutlulukları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla pearson korelasyon analizi yapılmış analiz değerleri Tablo 12’de verilmiştir. Analiz sonucunda özerklik alt boyutu ile mutluluk arasında (r=.537, p<.05), yeterlik alt boyutu ile mutluluk arasında (r=.548, p<.05), ilişki alt boyutu ile mutluluk arasında (r=.474, p<.05), temel psikolojik ihtiyaçlar genel karşılanma düzeyi ile mutluluk arasında (r=.613, p<.05), istatistiksel olarak anlamlı

ve orta düzeyde pozitif yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Temel psikolojik ihtiyaçlar ve alt boyut ortalamalarının artması durumunda mutluluklarında artacağı söylenebilir.

Tablo 13. Katılımcıların Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Mutluluklarını Yordayıcılığına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	2.495	1.090		2.289	.022
Özerklik boyutu	.295	.051	.257	5.820	.000
Yeterlik boyutu	.405	.055	.312	7.428	.000
İlişki boyutu	.162	.041	.166	3.984	.000
R= .623, $R^2=.388$, F=120,105; p<.05, Durbin Watson: 2.024					

Tablo 13'e göre temel psikolojik ihtiyaçların mutluluğu anlamlı olarak yordadığı görülmektedir ($R^2=.388$, p<.05). Temel psikolojik ihtiyaçların mutluluktaki varyansın %38.8 gibi önemli bir kısmını açıkladığı tespit edilmiştir. Standardize edilmiş (β) katsayısı ve t değerleri incelendiğinde görece önem sırası yeterlik boyutu ($\beta=.312$), özerklik boyutu ($\beta=.257$) ve ilişki boyutu ($\beta=.166$) olarak belirlenmiştir.

5. TARTIŞMA

Araştırmada, katılımcıların **cinsiyet değişkenine ile temel psikolojik ihtiyaç** alt boyutları ve toplam ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Acun (2018) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet değişkeni açısından araştırma grubunun öznel iyi oluş, özerklik ihtiyacı, yeterlik ihtiyacı ve ilişki ihtiyacı alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Aydın (2020) spor yapan ve yapmayan lise öğrencileri ile ilgili çalışmasında cinsiyet değişkeni ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Yasul (2016) tarafından yapılan araştırmada beden eğitimi öğretmenliği ve antrenörlük bölümü öğrencilerin, temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin alt boyutlarında cinsiyet değişkeni bakımında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirtilmiştir. Yapılan diğer çalışmalarda da benzer sonuçlar mevcuttur (Adie ve ark., 2018; Bayraktar, 2023; Erdem, 2024; Davies ve ark., 2016; Gürer ve Kılınç, 2019).

Ancak literatürde cinsiyetin temel psikolojik ihtiyaçlar üzerinde anlamlı farklılığa yol açtığını ortaya koyan çalışmalar da görülmektedir. Esenkaya ve ark. (2012) tarafından yapılan çalışmada kız öğrencilerin özerklik, yeterlik, ilişki ihtiyaçları ve toplam puanlarının erkek öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Şahinler, (2021) sporcuların psikolojik beceri düzeyleri üzerine yapmış olduğu çalışmada cinsiyet ve yaş değişkenlerinde anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Şirin ve Ünlü (2022) lise öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçları ile beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları ile ilgili yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeni ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında anlamlı ilişki olduğu ve erken öğrencilerin özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının kadın öğrencilerden yüksek olduğu belirlenmiştir (Çetiner, 2021). Literatür bazı çalışmaların cinsiyetin psikolojik ihtiyaçların algılanışı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını gösterirken, diğer yandan bazı çalışmaların da cinsiyetin temel psikolojik ihtiyaçlar üzerinde farklılık yarattığını ortaya koymaktadır. cinsiyetin psikolojik ihtiyaçlar üzerindeki etkilerinin, araştırmanın yapıldığı sosyal, kültürel, çevresel ve toplumsal bağlamlara göre farklılık gösterebileceği söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların **cinsiyet değişkenine göre mutluluk** toplam ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Mahon ve ark. (2005) ve Cihangir Çankaya ve Meydan (2018) ergenler üzerinde yaptıkları çalışmalarda mutluluğun cinsiyete göre farklılaşmadığını sonucuna ulaşmıştır. Mallı (2018) okul sporlarına katılan ve katılmayan ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile ilgili çalışmasında cinsiyet ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Literatürde araştırma sonuçlarıyla paralellik gösteren başka çalışmalar da bulunmaktadır (Akyüz ve ark., 2017; Alpay ve Eryılmaz 2011; Alim, 2018; Çelik, 2008; Melin ve Fugl-Meyer, 2002). Literatürde, demografik değişkenlerin öznel iyi oluş üzerinde etkili bir faktör olduğu, ancak, yaş, cinsiyet, eğitim, medeni durum ve gelir gibi demografik değişkenlerin, bireylerin öznel iyi oluşlarını yalnızca %10 oranında açıkladığı bulunmuştur (Lyubomirsky ve ark., 2005). Demografik özelliklerin mutluluk üzerinde az bir etkisinin olması, mutluluğun demografik değişkenlerin yanında, kişisel deneyimler, yaşam koşulları, sosyal ilişkiler, bireysel değerler ve psikolojik faktörlere de bağlı olabileceği söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların lise türleri ile temel psikolojik ihtiyaçları ve alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Fen lisesine giden öğrencilerin özerklik boyutu Anadolu lisesine gidenlerden, spor lisesine giden öğrencilerin yetkinlik boyutu Anadolu ve mesleki teknik Anadolu lisesine gidenlerden, spor lisesine ve fen lisesine giden öğrencilerin ilişki boyutlarının mesleki teknik Anadolu lisesine gidenlerden, spor lisesine giden öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının Anadolu lisesi ve mesleki teknik Anadolu lisesine gidenlerden yüksek bulunmuştur. Aydın (2020) ve Çelikkaleli (2004) yaptıkları çalışmalarda Anadolu lisesine giden bireylerin özerklik ihtiyacı normal liseye giden öğrencilerden yüksek bulunmuştur. Anadolu lisesine devam eden ergenlerin başarı ve kendine güven konularında kendilerini normal lise ergenlerinden yüksek seviyede görmeleri, özerklik ihtiyaçlarını da yüksek seviyede algılamalarına neden olabilmektedir. Ayrıca çalışmada spor lisesine giden öğrencilerin yetkinlik, ilişki ve temel psikolojik ihtiyaçları Anadolu ve Mesleki Anadolu lisesi öğrencilerinden yüksek bulunmuştur. Çırak (2017) spor yapan ve yapmayan bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları ile ilgili yaptığı çalışmada spor yapanlar lehine anlamlı sonuçlar bulmuştur. Esenkaya ve arkadaşları (2023). sporcu lise öğrencilerinde temel psikolojik ihtiyaçlar ile ilgili çalışmada öğrencilerin özerklik, yeterlik ve ilişki

ihtiyaçlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durumun sporun temel psikolojik ihtiyaçları karşılama konusunda olumlu bir araç olduğu, bireyin sadece fiziksel olarak gelişimine değil temel psikolojik ihtiyaçları da karşılama noktasında önemli bir katkı sağladığı söylenebilir. Spor lisesi öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının yüksek olmasını yoğun şekilde fiziksel aktiviteye katılmaları ve düzenli olarak başarılarını değerlendirme fırsatı bulmalarından kaynaklanabilir.

Araştırma sonuçlarına göre, **katılımcıların lise türleri ile mutluluk düzeyleri** arasında anlamlı farklılık olduğu, spor lisesine giden öğrencilerin Anadolu liselerine giden öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Yavuz ve İlhan (2023) üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile ilgili çalışmasında, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri diğer fakülte öğrencilerinden yüksek bulunmuştur. Acun (2018) yaptığı çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin, öznel iyi oluş düzeylerinin eğitim ve sosyal bilimler fakültesi öğrencilerinden yüksek olduğu, yine Başdemir ve Kaya (2024) spor lisesi ve fen lisesi öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ile ilgili çalışmasında, spor lisesinde öğrenim gören öğrenciler lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde spor lisesinde okuyan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin hem genel lisede hem de meslek lisesinde okuyan öğrencilerden yüksek olduğu söylenebilir. Benzer şekilde Sezer (2011) ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile ilgili çalışmasında spor lisesinde okuyan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin hem genel lisede hem de meslek lisesinde okuyan öğrencilerden yüksek olduğu belirlenmiştir. Sporla iç içe bir eğitim modelinin öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediği, sporun yalnızca fiziksel bir faaliyet olmadığı aynı zamanda psikolojik ve sosyal gelişimi destekleyen önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların anne- baba durumları ile temel psikolojik ihtiyaçlar, alt boyutları ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Tatarlı (2015) ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçları üzerine yaptığı çalışmasında, ergenlerin tam aile (anne-babanın sağ olduğu ve birlikte yaşadığı aile) veya tek ebeveynli aile (boşanma, ölüm vb nedenlerden dolayı çocukların anne ya da babasından biri ile yaşadığı aile) olma durumuna göre psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarında farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Benzer şekilde Aydın (2020) spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçları ile ilgili çalışmasında

katılımcıların anne baba durumu ile temel psikolojik ihtiyaç ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Erdem (2024) sporcuların temel psikolojik ihtiyaçları ile ilgili çalışmada anne baba durumu ile temel psikolojik ihtiyaç ve alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları ile ilgili olarak sadece ebeveynlerinin hayatta olması ya da evliliklerini sürdürüyor olması belirleyici olmamakta, ebeveynlerin bireye yönelik tutumu da önem kazanmaktadır. Ebeveynlerinin tutumu doğrultusunda bireyin aile aidiyetinin güçlü olması bütüncül bir doyumu beraberinde getirmektedir (Gök Camoğlu ve Kocayörük, 2019). Yaratıldıkları çalışmalarla paralellik göstermekte ve bu paralelliğin araştırmaya katılan katılımcıların tamamına yakınının anne babasının hayatta ve birlikte yaşıyor olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre, **katılımcıların temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından ilişki boyutu ile kardeş sayısı** arasında anlamlı farklılık olduğu, diğer alt boyutlarda ve mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. 2 ve 3 kardeşi olanların ilişki boyutunun 4 ve üzeri kardeşi olanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kardeş sayısı daha az olanların daha sıkı ve doyum sağlayıcı kardeş ilişkileri kurabildiği, kardeş sayısı fazla olanların ise bireysel ilgi ve etkileşim azalabileceği söylenebilir. Fakat genel olarak değerlendirildiğinde, yapılan bir çalışmada kardeşlerden algılanan duygusal bağın/duygusal desteğin ergenlerin hem kendileriyle hem de sosyal çevreleriyle daha güvenli ilişkiler kurmasını kolaylaştırdığı raporlanmıştır (Herrick ve Piccus, 2005). Kardeş sayısının göre psikolojik ihtiyaçlara bakıldığında, kendilik değerleri ve olumlu sosyal ilişkilerinin (Oliva ve Arranz, 2005; Yeh ve Lempers, 2004) daha yüksek olduğu araştırmalardan anlaşılmaktadır.

Araştırma sonucunda mutluluk düzeyi ile kardeş sayısı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Bu sonuç öğrencilerin mutlu olma durumları ile kardeş sayısı arasında bir ilişki bulunmadığını belirten Tatlıoğlu (2012) ettiği sonuçlar ile örtüşmektedir.

Araştırma sonucuna göre, katılımcıların temel psikolojik ihtiyaçlar ve alt boyutları ile sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde bu araştırma sonucu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Dinçer 2019; Eren, 1994; Nigar, 2014; Hamurcu, 2011; Şirin ve Ünlü, 2022). Sınıf düzeyi ile temel psikolojik

ihtiyaçlar arasında anlamlı bir farklılık olmaması, bu ihtiyaçların gelişimsel bir süreç olarak her sınıfta benzer şekilde hissedilmesiyle açıklanabilir. Ayrıca, okul ortamı, arkadaş ilişkileri ve sosyal destek gibi faktörlerin etkisiyle, sınıf seviyesinin temel psikolojik ihtiyaçlar üzerindeki etkisi sınırlı kalmış olabilir.

Araştırma sonucunda mutluluk düzeyi ortalamalarında sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı gözlemlenmiştir. Çelik (2008) lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile ilgili çalışmasında, Acun ve arkadaşları (2018) sporcu ve sedanter üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile ilgili çalışmasında, benzer şekilde Bozan (2024) spor lisesi ve diğer lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile ilgili çalışmasında sınıf düzeyi ile öznel iyi oluş arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Lise sürecinde sınıf seviyesinin öğrencilerin mutluluk/öznel iyi oluş düzeylerini doğrudan etkileyen bir faktör olmadığını söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların lise tercih nedenleri ile temel psikolojik ihtiyaçlar ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Aile ısrarına göre lise tercihi yapan öğrencilerin özerklik ihtiyacı yeteneklerine, spora olan ilgisine ve arkadaş çevresine göre tercih yapanlardan; aile ısrarı ve arkadaş çevresine göre lise tercihi yapan öğrencilerin yeterli ihtiyaçları yeteneklerine ve spora olan ilgilerine göre tercih yapanlardan; aile ısrarına göre tercih yapan öğrencilerin ilişki ihtiyaçları spora olan ilgilerine ve sınav puanlarına göre tercih yapanlardan; aile ısrarına göre tercih yapan öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçları yeteneklerine, spora olan ilgilerine ve sınav puanlarına göre yapanlardan anlamlı derecede düşük çıkmıştır. Araştırmanın bu sonucu genel olarak değerlendirildiğinde aile ısrarı ile tercih yapan öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçları ve alt boyutları yeteneklerine, spora olan ilgilerine, arkadaş çevrelerine ve sınav puanlarına göre tercih yapanlardan daha düşük çıkmıştır. Kocayürek (2012) çalışmasında, özerklik kavramının özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarından birisi olduğunu ve bu ihtiyacın karşılanmasında aile desteğinin olumlu sonuçları olduğunu tespit etmiştir. Çocukla olan iletişimde baskıcı ve ısrarlı bir tutum sergilenmesi, çocuğa sürekli öğüt verilmesi, onun görüş ve önerilerini göz ardı edilmesi aile ile çocuk arasındaki iletişimi zedeleyebilmektedir (Gordon, 1997). Ratelle ve ark. (2005) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, aile katılımı ve aile özerklik desteğinin, öğrencilerin yeterli ve özerkliği ile olan ilişkisi incelemiş, ailesinden daha

fazla özerklik desteği alan öğrencilerin okuldaki özerkliğinin de daha yüksek olduğunu göstermiştir. Grolnick ve arkadaşları (1991), üçüncü sınıftan altıncı sınıfa kadar olan öğrencilerin aile ortamı ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında, öğrencilerin ailelerinin sağladığı özerklik desteği ve ailelerin eğitim hayatına katılımları ile ilgili algılarının, öğrencilerin yeterlik algısı ve özerklik algısı ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin kendi istekleri doğrultusunda değil de ailelerinin ısrarıyla lise tercihi yapmaları, onların özerklik ihtiyaçlarını zedeleyebildiği, öğrencinin spora ilgisi olmasına rağmen ailesinin akademik başarı odaklı bir tercih yapmasını istemesi, öğrencinin yeteneklerini geliştirmesini zorlaştırabildiği ve kendisini yetersiz hissetmesine sebep olabileceği söylenebilir.

Araştırma sonuçları göre, katılımcıların lise tercih nedenleri ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu, aile ısrarı ile lise tercihi yapan öğrencilerin mutluluk düzeyleri yeteneklerine, spora olan ilgilerine ve sınav puanlarına göre tercih yapanlardan anlamlı derecede düşük çıkmıştır. Marbell ve Grolnick (2013), Gana’da altıncı sınıf öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, bazı ailesel faktörler ile öğrenci çıktıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ailenin özerklik desteğinin, öğrencilerin depresyon düzeyi ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Ebeveyn-çocuk ilişkilerini konu edinen alanyazında; çocukların ebeveynlerinden özerklik desteği algıladığı durumlar, çocuk ve ergenlerde iyi-oluş halinin güçlenmesiyle ve bildirilen yaşam doyumunun daha yüksek olmasıyla karakterizedir (Chen ve ark., 2015; Ferguson ve ark., 2011; Ma, Ma ve Wang, 2022; Tang ve ark., 2020). Genel olarak değerlendirildiğinde, öğrencilerin ortaokuldan lise düzeyine geçiş sürecinde lise tercih nedenleri, mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olabilmektedir. Bu bağlamda, aile baskısı ve ısrarıyla yapılan lise tercihlerinin yerine, öğrencilerin kendi ilgi ve yeteneklerine uygun seçimler yapmaları ve ailelerin bu süreci destekleyici bir tutum sergilemelerinin öğrencilerin mutluluk ve iyi oluşları açısından daha olumlu sonuçlar doğuracağı söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların okul sporlarına katılma ve lisanslı sporcu olma durumları ile temel psikolojik ihtiyaç ve alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar olduğu, okul sporlarına katılan öğrencilerin katılmayan öğrencilerden ve lisanslı sporcuların lisanslı olmayanlardan temel psikolojik ihtiyaç ve alt boyut düzeyleri anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Çırak (2017) spor yapan ve yapmayan ilk ve orta öğretim öğrenci

ile ilgili yaptığı çalışmasında spor yapan öğrencileri özerklik, yeterlik ve ilişki boyutlarının yapmayan öğrencilerden yüksek bulunmuştur. Bayraktar (2023) ortaokul öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçları ile ilgili çalışmasında hiç spor yapmayan öğrencilerle 5 yıl ve üzeri spor yapan öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarında anlamlı farklılık olduğu, hiç spor yapmayan öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaç ortalamalarının düşük olduğu belirlenmiştir. Acun ve arkadaşları (2018) sporcu ve sedanter üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçları ile ilgili çalışmasında spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin, temel psikolojik ihtiyaçlarının diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Akandere ve arkadaşları (2018) yaptıkları çalışmada da lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi hakkındaki algıları incelenmiş, spor veya egzersiz yapma düzeyi yüksek olan öğrenciler lehine anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Uçaş (2024) lisanslı olarak okul sporlarına katılan ve katılmayan ortaöğretim öğrencilerinin öz yeterlilik ile ilgili çalışmasında, lisanslı olarak okul sporlarına katılım sağlayan öğrencilerin öz yeterlilik düzeylerinin, lisanslı olmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Eyüboğlu (2012) spor yapan ve yapmayan ergenlerin özyeterlik düzeyleri ile ilgili çalışmasında, spor yapan ergenlerin özyeterlik puan ortalamaları yapmayanlardan yüksek bulunmuştur. Özbalta (2017) sporcu olan ve olmayan ortaöğretim öğrencilerinin iletişim becerileri puanları (düzeyleri) arasında anlamlı bir fark olup bu farkın sporcu öğrenciler lehine olduğu bulunmuştur. Mevcut araştırmanın bulguları, literatürde daha önce gerçekleştirilen çalışmalar ile tutarlılık göstermekte olup, sporun temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına yönelik olumlu etkilerini desteklemektedir. Spor yapmanın bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları üzerinde olumlu etkileri olduğu, spor yapan bireylerin (özellikle lisanslı sporcuların ve düzenli olarak okul sporlarına katılan öğrencilerin), yapmayan bireylere kıyasla daha yüksek özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacı seviyelerine sahip oldukları söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların okul sporlarına katılma ve lisanslı sporcu olma durumları ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu, okul sporlarına katılan öğrencilerin katılmayan öğrencilerden ve lisanslı sporcuların lisanslı olmayanlardan mutluluk düzeyleri anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Benzer bir sonuç Uslu ve Özlü (2022) ortaöğretim öğrencileri ile yaptığı çalışmada, okul takımlarında yer alma öğrencilerin mutluluk düzeyinin okul takımında yer almayan öğrencilere göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Düzen ve Yazıcılar Özçelik (2022) lise

öğrencilerinin spor yapma durumuna göre psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri ile ilgili çalışmasında spor yapan bireylerin mutluluk düzeyleri yapmayanlardan yüksek bulunmuştur. Başar ve Sarı (2018) çalışmalarında, düzenli olarak spor yapanların, düzenli spor yapmayanlara göre, mutluluk ve psikolojik iyi oluş puanlarının daha iyi sonuçlar verdiği belirtmişlerdir. Fox (1999) ise, fiziksel aktivitenin ruhsal sağlığı destekleyici etkilerini incelemiş ve düzenli egzersiz yapan bireyler stresle daha etkili başa çıkabiliyor ve bu da onların mutluluk düzeylerinin arttığını belirtmiştir. Mallı ve Çakmak Yıldızhan (2018) okul sporlarına katılan ve katılmayan ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile ilgili çalışmasında okul sporlarına katılan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Araştırma sonuçları, mevcut literatürdeki bulgularla tutarlı bir şekilde, sporun/egzersizin bireylerin mutluluk ve öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki olumlu etkisini vurgulamaktadır. Sporun mutluluk/iyi oluş düzeyleriyle pozitif yönde ilişkili olması, daha önce yapılan çalışmaların sonuçlarıyla da örtüşmektedir (Çelik ve Akgün, 2024; Biddle ve ark., 2000; Köse ve ark., 2019; Harvey ve ark., 2018; Başar, 2018; Khazaee-pool ve ark., 2015; Demir ve Duman, 2019; Uğurlu ve ark., 2015). Araştırmanın sonuçlarını, literatürde bugüne kadar ortaya konan bulgular ile karşılaştırıldığında, tutarlı ve tekrar eden bir durum gözlemlenmektedir.

Araştırma sonucuna göre, temel psikolojik ihtiyaçlar ve alt boyutları ile mutluluk arasında anlamlı ve orta düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu, temel psikolojik ihtiyaçların mutluluğu anlamlı olarak yordadığı, temel psikolojik ihtiyaçların mutluluktaki varyansın %38.8 gibi önemli bir kısmını açıkladığı görülmektedir. Reis ve arkadaşları (2000) çalışmada özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyacının tatminin kişinin iyi olma durumuna ve dolayısı ile mutluluk seviyesine olumlu katkı yaptığını ortaya koymuştur. Robazza ve arkadaşları (2023) sporcuların temel psikolojik ihtiyaçları ve duyguları üzerine yaptığı çalışmada özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma gibi psikolojik ihtiyaçların tatmininin, optimum motivasyon, katılım ve iyi oluş üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Toprak (2014) ergenlerde temel psikolojik ihtiyaç ve alt boyutları ile mutluluk düzeyi arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu ve temel psikolojik ihtiyaç düzeyinin, ergenlerde mutluluğa ilişkin gözlenen varyansın %35' ini açıkladığını tespit etmiştir. Dereceli (2021) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının mutluluk düzeylerine ile ilgili çalışmasında, temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin tüm alt boyutları ile mutluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin

olduğu ve temel psikolojik ihtiyaçların mutluluk üzerindeki değişimin %15,7'sinin açıklandığı belirlenmiştir. Cihangir-Çankaya (2009b), temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun iyi oluş üzerindeki etkisini incelediği çalışmada iyi olma ile özerklik, yeterlik, ilişkili olma değişkenleri arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu, değişkenler iyi olmadaki varyansın % 65'ini açıkladığını belirlemiştir. Chirkov ve Ryan (2001) tarafından ABD' deki ve Rusya' daki öğrenciler üzerinde yapılan çalışmada, öğrencilere verilen özerklik desteğinin ruh sağlığını olumlu anlamda etkilediği belirtilmiştir. Deci ve arkadaşları (2001) ABD ve Bulgaristan'da çalışan işçiler üzerinde temel ihtiyaçların doyumun öznel iyi oluş üzerindeki etkisini araştırmış, özerklik desteğinin ihtiyaç doyumu üzerinde ve ihtiyaç doyumunun da iyi oluş üzerinde olumlu etkiler gösterdiği belirlenmiştir. Öz-belirleme kuramı çerçevesinde yapılan araştırmalar özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olarak adlandırılan üç temel psikolojik ihtiyacın doyumunun, iyi olma/mutluluk düzeyini belirlediğini göstermektedir (Buunk ve Nauta, 2000; Deci ve Ryan, 2000; Deci ve ark., 2001; La Guardia ve ark., 2000; Williams ve ark., 2000; İlhan ve Özbay, 2010; Gök Camoğlu ve Kocayörük, 2019). Bu araştırma, öz-belirleme kuramı çerçevesinde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun bireylerin mutluluk ve iyi oluş düzeyleri üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymakta ve farklı yaş grupları ile kültürel bağlamlarda benzer eğilimlerin gözlemlendiğini göstermektedir. Öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaç doyumlarının, onların mutluluk ve iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Öz-belirleme kuramına göre çevresel koşullar, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunda kritik bir rol oynamakta, ihtiyaçlar karşılandıkça olumlu duyguların da arttığı gözlemlenmektedir. Ayrıca, fizyolojik ihtiyaçlar kadar görünür olmasa da temel psikolojik ihtiyaçların bireylerin davranışlarını yönlendirme konusunda önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Lisanslı sporcular, düzenli bir antrenman programına dahil oldukları için daha fazla başarı deneyimi yaşamaktadırlar. Bu durum, özgüvenlerinin artmasına ve dolayısıyla genel mutluluk düzeylerinin yükselmesine katkı sağlamaktadır (Alamdarloo ve ark., 2019). Ayrıca, sporculuk deneyimi, öğrencilerin stresle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesine, sosyal ilişkiler kurulmasına ve duygusal denge sağlanmasına yardımcı olarak mutluluklarının pekiştirilmesine olanak tanır (Kimball ve Freysinger, 2019). Dolayısıyla, lisanslı sporcu olmanın bireylerin psikolojik sağlamlıklarını ve genel

mutluluk seviyelerini artıran güçlü bir etken olduğu söylenebilir. Kimball ve Freysinger (2003), sporculuk deneyiminin stresle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesinde ve duygusal dengenin sağlanmasında önemli bir rol oynayabileceğini ortaya koymuşlardır. Sporun bazı bireyler için psikolojik rahatlama ve sosyal destek kaynağı sunduğu vurgulanmıştır.



6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırma, **spor lisesi ve diğer lise öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçları ile mutluluk düzeyleri** arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Katılımcıların cinsiyet, lise türü, anne baba durumu, kardeş sayısı, sınıf düzeyi, lise tercih nedeni, okul sporlarına katılma ve lisanslı sporcu olma durumu gibi çeşitli sosyo-demografik faktörler temelinde yapılan analizler sonucunda aşağıdaki sonuçlar tespit edilmiştir;

- Kadın ve erkek öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyut ve toplam puan ortalamalarında farklılık olmadığı,
- Kadın ve erkek öğrencilerin mutluluk puan ortalamalarında farklılık olmadığı,
- Fen lisesine giden öğrencilerin özerklik boyutu Anadolu Lisesine gidenlerden, Spor Lisesine giden öğrencilerin yetkinlik boyutu Anadolu Liselerine gidenlerden, Spor Lisesine ve Fen Lisesine giden öğrencilerin ilişki boyutlarının Mesleki Teknik Anadolu Lisesine gidenlerden, Spor Lisesine giden öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının Anadolu Liselerine gidenlerden yüksek olduğu,
- Spor Lisesine giden öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının Anadolu Liselerine gidenlerden yüksek olduğu,
- Anne baba durumu (birlikte, boşanmış, yaşıyor/yaşamıyor) ile öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyutu ve toplam puan ortalamalarında farklılık olmadığı,
- Anne baba durumu (birlikte, boşanmış, yaşıyor/yaşamıyor) ile öğrencilerin mutluluk düzeyi puan ortalamalarında farklılık olmadığı,
- Kardeş sayısı ile temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından ilişki ihtiyacı arasında anlamlı farklılık olduğu, 2 ve 3 kardeşi olanların ilişki boyutunun 4 ve üzeri kardeşi olanlardan daha yüksek olduğu,
- Kardeş sayısı ile mutluluk puan ortalamalarında farklılık olmadığı,
- Sınıf düzeyi ile öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyutu ve toplam puan ortalamalarında farklılık olmadığı,
- Sınıf düzeyi ile öğrencilerin mutluluk puan ortalamalarında farklılık olmadığı

- Aile ısranına göre lise tercihi yapan öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçları ve alt boyutları yeteneklerine, spora olan ilgilerine, arkadaş çevrelerine ve sınav puanlarına göre tercih yapanlardan düşük olduğu,
- Aile ısranına göre lise tercihi yapan öğrencilerin mutluluk düzeyleri yeteneklerine, spora olan ilgilerine ve sınav puanlarına göre tercih yapanlardan düşük olduğu,
- Okul sporlarına katılan öğrencilerin katılmayan öğrencilerden ve lisanslı sporcuların lisanslı olmayanlardan temel psikolojik ihtiyaç ve alt boyut düzeylerinin yüksek olduğu,
- Okul sporlarına katılan öğrencilerin katılmayan öğrencilerden ve lisanslı sporcuların lisanslı olmayanlardan mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu,
- Temel psikolojik ihtiyaçlar ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki olduğu,
- Temel psikolojik ihtiyaçların mutluluk düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.
- Sonuç olarak, öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaç ve mutluluk düzeylerinin demografik özellikler açısından değişkenlikler gösterdiği, özellikle aile ısranına göre lise tercihi yapan öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının ve mutluluk düzeylerinin yeteneklerine, spora olan ilgilerine, arkadaş çevrelerine ve sınav puanlarına göre tercih yapanlardan düşük olduğu, okul sporlarına katılan öğrencilerin katılmayan öğrencilerden ve lisanslı sporcuların lisanslı olmayanlardan temel psikolojik ihtiyaç ve mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu, öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının mutluluk düzeylerini artırdığı ve arasında pozitif bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırma sonuçlarından hareketle, sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarını ve mutluluklarını artırmaya yönelik bazı öneriler geliştirilmiştir;

- ✓ Araştırma bulguları, aile baskısıyla gerçekleştirilen lise tercihlerinin, öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasını ve mutluluk düzeylerini olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, özellikle 7. ve 8. sınıf düzeyinde Lgs sınavına hazırlanan öğrencilerin bireysel ilgi, yetenek ve değerlerini göz

önünde bulundurarak rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin ailelere yönelik farkındalık çalışmaları yapması önerilmektedir.

- ✓ Araştırma bulguları, spor lisesi öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının (özerklik, yetkinlik ve ilişki) daha yüksek düzeyde karşılandığını ve bunun da mutluluk düzeylerine olumlu şekilde yansıdığını ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, ergenlik dönemindeki öğrencilerin psikososyal gelişimlerini desteklemek ve genel iyilik hâllerini artırmak amacıyla, tüm lise türlerinde öğrenme ortamlarının; fiziksel aktivite temelli uygulamalar, düzenli sportif etkinlikler ve katılımcı öğrenme modelleriyle zenginleştirilmesi önerilmektedir.
- ✓ Araştırma bulguları, okul sporlarına katılım ve lisanslı sporcu olma durumunun, öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarını ve mutluluk düzeylerini anlamlı bir şekilde desteklediğini ortaya koymaktadır. Özellikle akademik yoğunluğu yüksek olan okul türlerinde öğrencilerin beden eğitimi dersine olan farkındalıklarının artırılması ve okul sporlarına katılımlarının teşvik edilmesi, ayrıca okul dışı ortamlarda da spor kulüplerine yönlendirilmesi, öğrencilerin psikososyal gelişimlerini güçlendirecek önemli adımlar olarak önerilmektedir.
- ✓ Okul sporlarına katılan ve lisanslı sporcu olan gençlerin de psikolojik ihtiyaçlarını ve mutluluk düzeylerini artırmak ve bu etkilerin sürekliliğini sağlamak amacıyla, sporculara yönelik özel psikolojik destek programlarının geliştirilmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Acun, A. (2018). *Sporcu ve Sedanter Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Temel Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Acun, A., Alıncak, F., ve Abakay, U. (2018). Sporcu ve Sedanter Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Temel Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi. *The Journal of Academic Social Science*, 53.
- Adie, J. W., Duda, J. L., and Ntoumanis, N. (2008). Autonomy Support, Basic Need Satisfaction, and The Optimal Functioning of Adult Male and Female Sport Participants: A Test of Basic Needs Theory. *Motivation and Emotion*, 32(3), 189-199.
- Akandere, M., Özyalvaç, N. T., ve Duman, S. (2010). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları İle Akademik Başarı Motivasyonlarının İncelenmesi Konya Anadolu Lisesi Örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (24), 1-10.
- Akyüz, H., Zorba, E., Yaşartürk, F., Aydın, İ., ve Türkmen, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies* (3), 253-262.
- Alamdarloo, G. H., Shojaee, S., Asadmanesh, E., Sheikhan Shahin, H., Rangani, A., and Negahdarifard, S. (2019). A Comparison of Psychological Well-Being in Athlete and Non-Athlete Women. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 11(2), 11.
- Alderfer, C. P. (1969). An interpersonal model of human needs. *Psychological Review*, 76(3), 240-255.
- Alemdağ, S., ve Öncü, E. (2015). The Investigation of Participation Physical Activity and Social Appearance Anxiety at The Preservice Teachers. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(Special Issue 3), 287-300. <https://doi.org/10.14486/IJSCS291>.
- Alim, E. (2018). *Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Argyle M., Martin M., and Crossland J. (1989). Happiness As a Function of Personality and Social Encounters. In *j.p. Forgas, j.m. Innes (Ed.), Recent advances in social psychology: An international perspective*, (s.189- 203). Amsterdam: North Holland, Elsevier Science.
- Aristotle. (1985). *Nicomachean Ethics* (W. D. Ross, Trans.). Hackett Publishing. (Original work published ca. 340 BCE)
- Atkinson, J. W. (1958). Motivational Determinants of Risk-Taking Behavior. *Psychological Review*, 65(6), 406-420.
- Aydın, H. (2020). *Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçları ile Boş Zaman Sıkılma Algılarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.

- Aypay, A., ve Eryılmaz, A. (2011). Ergen Öznel İyi Oluşu ile Kimlik Statüsü İlişkisinin İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 167-179.
- Baltacı, Ö., ve Akbulut, Ö. F. (2021). Ergenlerin Mutluluk ve Okulda Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. *Türk Akademik Yayınlar Dergisi (TAY Journal)*, 5(1), 24-50.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Başar, S. (2018). Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Başdemir, Y., ve Kaya, M. (2024). Spor Lisesi ve Fen Lisesi Öğrencilerinin Mutluluk Düzeyleri ile Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Journal of Sport for All and Recreation*, 6(4), 548-555. <https://doi.org/10.56639/jsar.1576534>
- Baumeister, R. F., and Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Bayraktar, F. (2023). *Ortaokul Çağındaki Öğrencilerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Beden Eğitimi Dersi Boyutundan İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Edirne.
- Bell, G. N (2010). *Self Determination Theory and Therapeutic Recreation: The Relevance of Autonomy, Competence and Relatedness to Participant Intrinsic Motivation*, Degree of Philosophy, Clemson University.
- Biddle, S. J. H. (2000). Emotion, mood and physical activity. In S.J.H. Biddle, K.R. Fox, and S.H. Boutcher (Eds.), *Physical Activity and Psychological Well-being* (pp. 63-87). London: Routledge.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Bozan, Ü. (2024). *Spor lisesi öğrencilerinin diğer lise öğrencilerine göre okulda öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Batman.
- Brickman, P., and Campbell, D. T. (1971). *Hedonic relativism and planning the good society*. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation-level theory: A symposium* (pp. 287–302). Academic Press.
- Brickman, P., Coates, D., and Janoff-Bulman, R. (1978). *Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?* *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(8), 917-927.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (1st ed.). Çeviren: Erguvan İ.D. Kaknüs Yayınları.
- Buunk, B. P., and Gibbons, F. X. (2007). *Social comparison: The end of a Theory and The Emergence of A Field*. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(1), 3-21.

- Buunk, B., Nauta, A. (2000). Why Intraindividual Needs Are Not Enough Motivation Is Primarily Social, *Psychological Inquiry*, 11(4), 279-284.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2023). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., and Weintraub, J. K. (1989). *Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Soenens, B., Van Petegem, S., and Verstuyf, J. (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>
- Chirkov, V. I., and Ryan, R. M. (2001). Parent and teacher autonomy-support in russian and u.s. Adolescents. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32(5), 618-635.
- Chou, H. T. G., and Edge, N. (2012). "They Are Happier and Having Better Lives Than I Am": The Impact of Using Facebook On Perceptions of Others' Lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117-121.
- Cihangir Çankaya, Z., ve Meydan, B. (2018). Ergenlik Döneminde Mutluluk ve Umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222.
- Cihangir-Çankaya, Z. C. (2009a). Öğretmen Adaylarında Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve İyi Olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 7 (3) 691-711.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009b). Özerklik Desteği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Öznel İyi Olma: Özbelirlleme Kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row.
- Çelik, N., ve Akgün, N. (2024). Egzersiz Yapma Sıklığı ve Bilinçli Farkındalığın Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisi: Tanımlayıcı Araştırma. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 16(2), 202-208.
- Çelik, Ş. (2008). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Zekâ Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Çelikkaleli, Ö. (2004) *Lise Öğrencilerinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Düzeyleri ve Psikolojik İhtiyaçları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Çelikkaleli, Ö., Gökçakan, N., ve Çapri, B. (2005). Lise Öğrencilerinin Bazı Psikolojik İhtiyaçlarının Cinsiyet, Okul Türü, Anne ve Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi. *Journal of Uludağ University Faculty of Education*, 18(2), 245-268.
- Çetiner, H. B. (2021). *Taekwondo Sporcularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin Antrenör-Sporcu İlişkisine Olan Etkisinde Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracılık*

- Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çıkrıkçı, Ö. (2015). Akademik Erteleme Davranışının Öz-Düzenleme ve Amaç Yönelimleri Açısından İncelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 95-119.
- Çırak, M. F. (2017). *Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Karşılansının İncelenmesi (Ağrı ve Konya ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Dalgas, U., Stenager, E., and Ingemann-Hansen, T. (2024). Multiple Sclerosis and Physical Exercise: Recommendations For The Application of Resistance-, Endurance- and Combined Training. *Multiple Sclerosis Journal*, 30(1), 3-12.
- Davies, M. J., Coleman, L., and Babkes Stellino, M. (2016). The Relationship Between Basic Psychological Need Satisfaction, Behavioral Regulation, and Participation in Crossfit. *Journal of Sport Behavior*, 39(3), 239-254.
- Deci, E. L. and 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.
- Deci, E. L., and Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science and Business Media.
- Deci, E. L., and Ryan, R. M. (1991). A Motivational Approach To Self: Integration in Personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Perspectives on motivation* 1(40). University of Nebraska Press.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J., and Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 930-942.
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., and Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational psychologist*, 26(3-4), 325-346.
- Demir, K., ve Duman, S. (2019). Bireylerin Spor Yapma Durumlarıyla, Benlik Saygıları ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 437-449. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.567126>.
- Dereceli, Ç. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Mutluluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 82-87.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., and Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an Economy of Well-Being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31.

- Diener, E., Lucas, R. E., and Scollon, C. N. (2006). Beyond The Hedonic Treadmill: Revising The Adaptation Theory of Well-Being. *American Psychologist*, 61(4), 305-314.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., and Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: *Three decades of progress*. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Dinçer, H. T. (2019). *Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersi Yatkınlık Düzeyleri ile Temel Psikolojik İhtiyaçları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi.Aksaray.
- Doğan, E., Yılmaz, A. K., Kabadayı, M., ve Mayda, M. H., (2018). Analysis of Socialization and Happiness Levels of Sports Sciences Faculty Students and Students of Other Faculties. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 403-411.
- Doğan, T., ve Akıncı Çötök, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-170.
- Düzen, A. Ç., ve Yazıcılar Özçelik, İ. (2022). Lise Öğrencilerinin Spor Yapma Durumuna Göre Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 5(2), 176-191. <https://doi.org/10.38021/asbid.1078952>
- Emmons, R. A., and McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Erdem, O. (2024) *Sporcuların Temel Psikolojik İhtiyaçları ile Spor Başarı Motivasyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Erden, Z. Ş. (2021). *Covid-19 Pandemi Döneminde Lise Öğrencilerinin Kaygı ve Temel Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Kayseri.
- Esenkaya, A., Karaca, R., ve Karakullukçu, Ö.F. (2023). Sporcu Lise Öğrencilerinde Temel Psikolojik İhtiyaçlar. Spor, eğitim ve psikososyal incelemeler, Mahmut Ulukan, Yunus Şahinler, Duygu Sevinç Yılmaz (Ed.), *Spor, Eğitim ve Psikososyal İncelemele* (s. 53-66). İstanbul: Duvar Yayınları.
- Eyüboğlu, E. (2012). *Spor Yapan ve Yapmayan 12-14 Yaş Arası Ergenlerin Öz Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ferguson, Y. L., Kasser, T., and Jahng, S. (2011). Differences in Life Satisfaction and School Satisfaction Among Adolescents from Three Nations: the role of perceived autonomy support. *Journal of Research on Adolescence*, 21(3), 649-661. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00698.x>
- Festinger, L. (1954). A Theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.

- Findley, M. J., and Cooper, H. M. (1983). Locus of Control and Academic Achievement: A literature review. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(2), 419-427. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.2.419>
- Fox, K. R. (1999). The Influence of Physical Activity on Mental Well-Being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411-418.
- Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Gagné, M., and Deci, E. L. (2005). Self-Determination Theory and Work Motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331-362.
- Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. HarperCollins.
- Gordon, R. M. (2000). *The self: Psychological and philosophical issues*. Routledge.
- Gordon, T. (1997). *Aile iletişim dili* (Çev: Emel Aksay). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Gore, P. A., and Rotter, J. B. (1963). Internal Versus External Control of Reinforcement and The Depression of Non-Reinforcement. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66(6), 407-411. <https://doi.org/10.1037/h0042210>
- Gök, E., ve Kocayörük, E. (2019). Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Aile Aidiyeti ve Ebeveyn Algisi Değişkenlerinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(2), 21-51.
- Gray, R. S., Chamrathirong, A., Pattaravanich, U., and Prasartkul, P. (2013). Happiness among adolescent students in Thailand: Family and non-family factors. *Social Indicators Research*, 110(2), 703-719. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9954->
- Grolnick, W. S., Deci, E. L. and Ryan, R. M. (1991). *Internalization within The Family: The self-determination theory perspective*. In J. E. Grusec ve L. Kuczynski (Eds.), *Parenting and children's internalization of values: A handbook of contemporary theory* (pp. 135-161). New York: Wiley.
- Güneş, G. (2019). *Namık Kemal Üniversitesi Öğrencilerinde Serbest Zaman Motivasyonunun ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.
- Gürer, B. ve Kılınç, Z. (2019). Doğa Sporları Yapanların Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Zihinsel Dayanıklılığa Etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 222-233.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., and Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis*. Pearson Education Limited.

- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Harlow, H. F., and Zimmermann, R. R. (1959). Affectional Responses in The Infant Monkey. *Science*, 130(3373), 421-432.
- Harvey, S. B., Øverland, S., Hatch, S. L., Wessely, S., Mykletun, A. and Hotopf, M. (2018). Exercise and the prevention of depression: results of the HUNT cohort study. *American Journal of Psychiatry*, 175(1), 28-36.
- Helliwell, J. F., Layard, R., and Sachs, J. (2020). World Happiness Report 2020.
- Herrick, M., and Piccus, W. (2005). Sibling Connections: The Importance of Nurturing Sibling Bonds in The Foster Care System. *Children and Youth Services Review*, 27, 845-861. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2004.12.013>
- Hills, P., and Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale for the Measurement of Psychological Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073–1082.
- Hofstede, G. (1980). *Culture's Consequences: International Differences in Work-Related Values*. Sage Publications.
- Holmes, T. H., and Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218.
- Howell, T.R., Chenot, D., Hill, G., and Howell, J.C (2009). Momentary Happiness: The Role of Psychological Need Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*. October 2009. Online Edition
- Huta, V., and Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The Differential and Overlapping Well-Being Benefits of Hedonic and Eudaimonic Motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735-762. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4>
- İlhan, Y. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam Amaçlarının ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-118.
- Kahneman, D., and Deaton, A. (2010). High Income Improves Evaluation of Life but not Emotional Well-Being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(38), 16489–16493.
- Kahneman, D., Diener, E., and Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology*. Russell Sage Foundation.
- Karasar, N. (2023). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayınları.
- Kayış, A. (2009). Güvenirlilik analizi. In Ş. Kalaycı (Ed.), *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (ss. 403-419). Asil Yayıncılık.
- Kenrick, D. T., Neel, R., and Cialdini, R. B. (2010). *Evolutionary psychology: A handbook*. Sage.

- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., and White, M. A. (2014). A Multidimensional Approach To Measuring Well-Being in Students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 9(4), 262-271.
- Kesici, Ş., Üre, Ö., Bozgeyikli, H., ve Sünbül, A. M. (2003). Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği [Bildiri özeti]. VII. Ulusal PDR Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, Malatya, Türkiye.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., and Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>.
- Khazaei-pool, M., Sadeghi, R., Majlessi, F., and Rahimi Foroushani, A. (2015). Effects of Physical Exercise Programme on Happiness Among Older People. *Journal of psychiatric and Mental health nursing*, 22(1), 47-57.
- Kimball, A. and Freysinger, V. J. (2003). Leisure, stress, and coping: The Sport Participation of Collegiate Student-Athletes. *Leisure Sciences*, 25(2-3), 115-141.
- Kirkpatrick, B., and Hoyer, W. (2004). *Personality and genetics*. In L. S. Alpern, and D. L. Brown (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 125-138). Academic Press.
- Kocayürek, E. (2012). Öz-Belirleme Kuramı Açısından Ergenlerin Anne Baba Algisi Ile Duyuşsal İyi Oluşları Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 24-37.
- Köse, B., Uzun, M., Özlü, K., Çelik, N. M., ve Erbaş, Ü. (2019). Spor Bilimlerinde Okuyan Öğrencilerin Öznel Mutluluk ve Zindelik Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Ankara Üniversitesi Örneği). *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 22-29.
- La Guardia, J. G., and Patrick, H. (2008). Self-Determination Theory as a Fundamental Theory of Close Relationships. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 201.
- La Guardia, Ryan, R., Couchman, C., and Deci, E. (2000). Within-Person Variation A Security of Attachment: A Self – Determination Theory Perspective on Attachment, need fulfillment and well – being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367-384.
- Lazarus, R. S., and Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Lefcourt, H. M. (1982). Locus of control: Current trends in theory and research. Lawrence Erlbaum Associates.
- Levesque, C. S., Blais, M. R., and Hess, U. (2004). Motivational dynamics of work satisfaction: A self-determination theory perspective. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(10), 2235-2250.
- Lucas, R. E. (2007). Adaptation and The Set-Point Model of Subjective Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 75-79.

- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., and Diener, E. (2003). Rexamining Adaptation and The Set Point Model of Happiness: Reactions To Changes in Marital Status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., and Diener, E. (2003a). Reevaluating The Set Point Theory of Happiness: On the Relation Between Life Satisfaction and Set Point. *American Psychologist*, 58(8), 1-20.
- Lykken, D. (1999). *Happiness: What Studies on Twins Show Us About Nature, nurture, and the happiness set-point*. Golden Books.
- Lykken, D., and Tellegen, A. (1996). *Happiness is a Stochastic Phenomenon*. *Psychological Science*, 7(3), 186-189.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness: A New Approach To Getting The Life You Want*. Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., and Ross, L. (1997). *Hedonic Consequences of Social Comparison: Contrast of Happy and Unhappy People*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1141-1157.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., and Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131.
- Ma, C., Ma, Y., and Wang, Y. (2022). Parental Autonomy Support and Mental Health Among Chinese Adolescents and Emerging Adults: The Mediating Role of Self-Esteem. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 14029. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114029>.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., and Yarcheski, T. J. (2005). Happiness as Related to Gender and Health in Early Adolescents. *Clinical Nursing Research*, 14(2), 175-190.
- Mallı, Y.A. (2018). *Ortaöğretim Kurumlarında Okul Spor Yarışmalarına Katılan ve Katılmayan Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Maltby, J., Macaskill, A. and Day, L. (2001). Failure to Forgive Self and Others: A Replication and Extension of the Relationship Between Forgiveness, *Personality, Social Desirability and General Health*. *Personality and Individual Differences*, 30, 881–885.
- Marbell, K. N. and Grolnick, W. S. (2013). Correlates of parental control and autonomy support in an interdependent culture: A look at Ghana. *Motivation and Emotion*, 37, 79-92.
- Maslow, A. H. (1943). *A Theory of Human Motivation*. New York: Harper and Row.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and Personality*. Delhi, India: Pearson Education.
- McClelland, D. C. (1961). *The Achieving Society*. New York: Van Nostrand.
- McClelland, D. C. (1987). *Human Motivation*. New York: Cambridge University Press.
- Melin, R., Fugl-Meyer, K. S., and Fugl-Meyer, A. R. (2002). Life satisfaction in 18 to 64 year old Swedes: In relation to education, employment, situation, health, and physical activity. *Journal of Rehabilitation Medical*, 35, 84-90.

- Monroe, S. M. (2008). Modern Approaches To Conceptualizing and Measuring Human Life Stress. *Annual Review of Clinical Psychology*, 4, 33-52.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in Personality*. New York: Oxford University Press.
- Nedim Bal, P., ve Gülcan, A. (2014). Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Asian Journal of Instruction* (E-AJI), 2(1(ÖZEL), 41-52.
- Nigar, F. (2014). *Ortaokul Öğrencileri ile Yatılı Bölge Ortaokul Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Düzeyinin Karşılaştırması*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Nunnally, J. C., and Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Oliva, A., and Arranz, E. (2005). Sibling Relationships During Adolescence. *European Journal of Developmental Psychology*, 2 (3), 253-270.
- Özbalta, M. (2017). *Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin İletişim Becerileri İle Empatik Eğilim Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Pajares, F., and Schunk, D. H. (2005). Self-Efficacy and Self-Concept Beliefs: Jointly Contributing to The Quality of Human Life. In H. W. Marsh, R. G. Craven, and D. M. McInerney (Ed.), *International advances in self research Vol. II* (pp. 95-122). Greenwich: Age Publishing.
- Pfaffenberger, B. (2007). *Maslow's Hierarchy of Needs*. In *The Encyclopedia of Human-Computer Interaction*. Berkshire Publishing Group.
- Polat, A. (2017). *Egzersiz Yapan ve Yapmayan Emniyet Mensuplarının Yaşam Doyumu İş Tatmini ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya
- Rapport, Z. (2007). Using Choice Theory to Assess The Needs of Persons Who Have A Disability and Sexual/Intimacy/Romantic Issues. *International Journal of Reality Therapy*, 27(1), 22-25.
- Ratelle, C. F., Larose, S., Guay, F. and Senecal, C. (2005). Perceptions of Parental Involvement and Support as Predictors of College Students' Persistence in a Science Curriculum. *Journal of Family Psychology*, 19, 286-293.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., and Ryan, R. M. (2000). Daily Well-Being: The Role of Autonomy, Competence, and Relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419-435.
- Robazza, C., Morano, M., Bortoli, L., and Ruiz, M. C. (2023). Athletes' Basic Psychological Needs and Emotions: The Role of Cognitive Reappraisal. *Frontiers in Psychology*, 14, 1205102.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological Needs and The Facilitation of Integrative Processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397-427. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x>.

- Ryan, R. M., and Connell, J. P. (1989). Perceived Locus of Causality and Internalization: Examining Reasons For Acting in Two Domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-761.
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and The Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2002). An overview of Self-Determination Theory: An Organismic-Dialectical Perspective. In E. L. Deci and R. M. Ryan (Ed.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). University of Rochester Press.
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Ryan, R. M., and Lynch, J. H. (1989). Emotional Autonomy Versus Detachment: Revisiting the Vicissitudes of Adolescence and Young Adulthood. *Child Development*, 60(2), 340–356. <https://doi.org/10.2307/1130981>
- Ryff, C. D., and Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_
- Sarı, İ., Yenigün, Ö., Altıncı, E. E., ve Öztürk, A. (2011). Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmininin Genel Öz Yeterlik ve Sürekli Kaygı Üzerine Etkisi (Sakarya Üniversitesi spor yöneticiliği bölümü örneği). *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 149-156. https://doi.org/10.1501/Sporm_00000000212
- Schacht, S. P., and McCullough, C. (1996). Alderfer's Erg Theory of Motivation: Implications for Teaching. *Journal of Education for Business*, 71(4), 224-229.
- Schneider, F. W., Gruman, J. A., and Coutts, L. M. (2012). *Applied Social Psychology: Understanding and Addressing Social and Practical Problems*. Sage Publications.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E., and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychological Association*.
- Serdar, E., Demirel, M., Harmandar Demirel, D., ve Donuk, B. (2025). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(28), 429-438.
- Sezer, F. (2011). Ortaöğretim Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Durumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 192, 74-85.
- Sheldon, K. M., and Lyubomirsky, S. (2006). How to Increase and Sustain Positive Emotion: The Effects of Expressing Gratitude and Visualizing Best Possible Selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73-82.

- Sheldon, K. M., and Lyubomirsky, S. (2021). Revisiting the sustainable happiness model: Personality, intentional activity, and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 39, 61–66.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y., and Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of personality and social psychology*, 80(2), 325.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., and Reis, H. R. (1996). What Makes For A Good Day? Competence and Autonomy in The Day and in The Person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270-1279.
- Sirin, I. ve Unlu, C. (2024). Lise Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçları ile Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 5(2), 257-271.
- Skinner, B. F. (1989). The Origins of Cognitive Thought. *American Psychologist*, 44(1), 13-18.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., and Oishi, S. (2008). Being Good By Doing Good: Daily Eudaimonic Activity and Well-Being. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 22-42. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.03.004>
- Suls, J., and Wheeler, L. (2000). A Selective Review of Research On Downward Comparison: Implications For Psychology. *Psychological Bulletin*, 126(5), 808-823. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.5.808>
- Şahin, E. S., ve Owen, F. K. (2009). Psikolojik İhtiyaçları Farklı Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeyleri. *Türk PDR Dergisi*, 32, 64-74.
- Şahinler, Y. (2021). Sporcuların İmgeleme Düzeylerinin İncelenmesi. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(1), 45-51. <https://doi.org/10.47257/busad.935443>
- Şengöz, M. (2022). Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Modeli'nin Bütünleşik Bir Süreç Olarak Yeniden Yorumlanması. *Eğitim Teknolojisi ve Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 164-173.
- Şirin, İ., ve Ünlü, Ç. (2024). Lise Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçları ile Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 257–271.
- Taber, K. S. (2018). The Use of Cronbach's Alpha When Developing and Reporting Research Instruments in Science Education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273–1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Tang, M., Wang, D., and Guerrien, A. (2020). A Systematic Review and Meta-Analysis on Basic Psychological Need Satisfaction, Motivation, and Well-Being In Later Life: Contributions of self-determination theory. <https://doi.org/10.1002/pchj.293>
- Tatarlı, S. (2015). *Bazı Kişisel Özellikleri ve Sosyal Destek Algıları Farklı Olan Ergenlerin Temel Psikolojik İhtiyaçları*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Tatlılıoğlu, K. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayıları ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Turkish Studies - International

- Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 7(4), 2857–2872.
- Taylor, S. E., and Lobel, M. (1989). Social Comparison Activity Under Threat: Downward Comparison and Coping With Stress. *Psychological Review*, 96(4), 569-575. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.4.569>
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayicisi Olarak Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Tuna, F. (2016). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Uçaş, M. U. (2024). *Lisansli Olarak Okul Sporlarına Katılan ve Katılmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Öz güven ve Öz Yeterlilik Özelliklerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli
- Uğurlu, M.F., Şakar, M., ve Bingöl, E. (2015). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ ve Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(17): 461-469.
- Uslu, E. ve Özlü, K. (2022). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumları ile Beden Eğitimi Dersindeki Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 287-306. <https://doi.org/10.31680/gaunjs.1149236>
- Van Eerde, W., and Thierry, H. (1996). Vroom's Expectancy Models and Work-Related Criteria: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 81(5), 575-586. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.81.5.575>
- Vansteenkiste, M., and Ryan, R. M. (2013). On Psychological Growth and Vulnerability: Basic Psychological Need Satisfaction and Need Frustration as a Unifying Principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263–280. <https://doi.org/10.1037/a0032359>
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M. and Soenens, B. (2020). Basic Psychological Need Theory: Advancements, Critical Themes, and Future Directions. *Motivation and Emotion*, 44, 1-31. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>
- Veenhoven, R. ve Dumludağ, D. (2015). İktisat ve Mutluluk. *İktisat ve Toplum Dergisi*, 58, 46-51
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., and Kross, E. (2017). Do Social Network Sites Enhance Or Undermine Subjective Well-being? *A critical review. Personality and Social Psychology Review*, 23(1), 1-8.
- Vlachopoulos, S. P., and Michailidou, S. (2006). Development and Initial Validation of A Measure of Autonomy, Competence, and Relatedness in Exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10(3), 179-201.
- Vroom, V. H. (1964). *Work and motivation*. New York: Wiley.
- Waterman, A. S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>

- Williams, G. C., Grow, V. M., Freedman, Z. R., Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2002). Motivational Predictors of Weight Loss and Weight-Loss Maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 115-126.
- Williams, G., Frankel, B., Campbell, D., and Deci, E. (2000). Research on Relationship-Centered Care and Healthcare, Outcomes from The Rochester 159 Biopsychological Program: A Self- Determination Theory Integration. *The Journal of Collaborative Family Healthcare*, 18(1), 79-91.
- Wills, T. A. (1981). Downward Comparison Principles in Social Psychology. *Psychological Bulletin*, 90(2), 245–271. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.2.245>
- Wood, J. V., Taylor, S. E., and Lichtman, R. R. (1985). Social Comparisons in Adjustment To Breast Cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(5), 1169-1183. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.5.1169>
- Yaran, M. (2014). *Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinde Uyku ve Yaşam Kalitesinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Yasul, Y. (2016). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sütçü İmam Üniversitesi. Kahramanmaraş.
- Yavuz, Ü., ve İlhan, E. L. (2023). Spor Yapmak ve Psikolojik İyi Oluş: Üniversite Öğrencileri Profili. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 28(1), 1-7. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1117950>
- Yavuz-Güler, Ç., ve İşmen-Gazioğlu, A. S. (2008). Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 107-114.
- Yeh, H., and Lempers, J. D. (2004). Perceived Sibling Relationships and Adolescent Development. *Journal of Youth and Adolescence*, 33 (2), 133-147.
- Zhang, Z., and Chen, W. A (2018). Systematic Review of the Relationship Between Physical Activity and Happiness. *J Happiness Study*, 1305–1322 (2019). <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9976-0>



EKLER

Ek-1 Veri Toplama Aracı

1- Cinsiyetiniz: () Kız () Erkek

2- Yaşınız:

3- Anne-Babanızın durumunu tanımlayan seçenek hangisidir:

() Annem-Babam birlikte ve yaşıyor () Annem-Babam boşandı ve yaşıyor

() Annem vefat etti () Babam vefat etti () Annem-Babam vefat etti

4- Kardeş Sayınız:

5- Hangi Lise öğrencisisiniz:

() Erzincan Spor Lisesi () Erzincan Fen Lisesi () Erzincan Anadolu Lisesi

() Hezarfen Ahmet Çelebi Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

6- Sınıfınız: () 9. Sınıf () 10. Sınıf () 11. Sınıf () 12. Sınıf

7- Lisanslı bir spor dalınız var mı? () Evet () Hayır

8- Okullar arası spor müsabakalarına katılır mısınız? () Evet () Hayır

9- Lise tercihinizde en çok etkili olan şey nedir?

() Yeteneklerim () Ailemin ısrarları () Spora olan ilgim () Arkadaş çevrem

() Merkezi Sınav (LGS, OÖBP, vb.) puanlarım

Ek-2 Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Ek 2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

	Hıç Doğru değil	Doğru Değil	Biraz doğru	Doğru	Çok Doğru
1. Hayatımı nasıl yaşayacağıma karar vermede kendimi özgür hissediyorum					
2. Etkileşim içinde olduğum insanları gerçekten seviyorum					
3. Çoğu zaman kendimi yetenekli hissetmiyorum					
4. Yaşamımda kendimi bastırılmış biri olarak görüyorum					
5. Tanıdığım insanlar yaptığım şeylerde başarılı olduğumun söylüyorlar					
6. İlişki kurduğum insanlarla anlaşabiliyorum					
7. İnsanlarla çok fazla sosyal etkileşimim ve sosyal ilişkim yok.					
8. Fikirlerimi ve düşüncelerimi ifade etmede genellikle kendimi özgür hissediyorum					
9. Sürekli sosyal etkileşim içerisinde bulunduğum insanları dostlarım olarak görürüm.					
10. Son zamanlarda yeni ve ilginç beceriler kazandım..					
11. Günlük yaşamımda, çoğu zaman bana söylenilen şeyleri yapmak zorunda kalıyorum.					
12. Hayatımdaki insanlar bana önem verirler.					
13. Çoğu zaman yaptığım şeyler bende bir başarı hissi uyandırır.					
14. Günlük işlerde etkileşim içinde olduğum insanlar duygularımı dikkate alırlar.					
15. Günlük yaşamda yeteneklerimi göstermek için fazla imkan bulamıyorum.					
16. Yaşamımda kendime yakın hissettiğim çok fazla insan yok.					
17. Günlük işlerde kendimi çok rahat hissediyorum					
18. Sürekli etkileşim içinde olduğum insanlar beni pek fazla seviyor gibi görünmüyorlar					
19. Genellikle kendimi çok kabiliyetli görmem					
20. Günlük işleri nasıl yapacağıma karar vermek için fazla fırsatım yok					
21. İnsanlar genellikle bana karşı gayet arkadaş canlısıdır					

Ek-3 Oxford Mutluluk Ölçeği

Ek 3.Oxford Mutluluk Ölçeği

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissederim.	1	2	3	4	5
7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

*1 ve 7. Maddeler tersten kodlanmaktadır. Yüksek puanlar mutluluk düzeyinin yükseldiğine işaret etmektedir.

Ek-4 Etik Kurul İzni



T.C
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI SAĞLIK VE SPOR BİLİMLERİ
ETİK KURULU KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi	01/12/2023
Protokol No	11/16
Araştırma Başlığı	Spor Lisesi ve Diğer Lise Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçları İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Araştırma Türü	Nicel- Tarama(tanımlayıcı)/İlişki arayıcı araştırma
Araştırmacılar	Volkan DEMİR (Sorumlu Araştırmacı) Doç. Dr. Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN (Danışman)
Karar	Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.
Açıklama: 1. Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz. 2. Kurul üyelerine ait araştırma önerileri görüşülürken, ilgili yönerge gereğince, öneri sahibi üye görüşmelere katılmamış ve oy kullanmamıştır.	

e-imzalıdır

Doç. Dr. Mehmet YAZICI
İnsan Araştırmaları Sağlık ve Spor Bilimleri
Etik Kurul Başkanı

Ek-5 Araştırma İzni



T.C.
ERZİNCAN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-45468433-605.01-102760371
Konu : Araştırma Uygulama İzin Talebi
(Volkan DEMİR)

21/05/2024

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 21.01.2020 tarih ve 1563890 (Genelge 2020/2) sayılı yazısı.
b) Erzurum Binali Yıldırım Üniversitesi Rektörlüğü'nün 13.05.2024 tarih ve E-93368059-300-356546 sayılı yazısı.

Erzurum Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı yüksek lisans programı 227804007 numaralı öğrencisi Volkan DEMİR'in, "Spor Lisesi ve Diğer Lise Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçları ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında anket çalışması yapma talebine ilişkin, ilgi (b) yazı ve çalışması ilişikte sunulmuştur.

İlgi (a) Genelge esaslarına göre "İl Millî Eğitim Müdürlüğü Anket-Araştırma-Tez Çalışmalarını Değerlendirme Komisyonu" tarafından incelenen ilgililerin anket - ölçek çalışmasını, resmi lise müdürlüklerinde gönüllülük esasına göre öğrenci katılımıyla uygulama yapma talebi Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Hacı Ömer KARTAL
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR

Mehmet Emre CANPOLAT
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek: İlgi Yazı ve Eki (20 sayfa)

Adres : Fatih Mah. 719 Sok. No: 28 ERZİNCAN

Telefon No : 0 (_____) _____
E-Posta: erz24@meb.gov.tr
Kapı Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ehys>

Bilgi için: AR-GE Birimi Gönüllü SATI

Unvan : Memur

İnternet Adresi: meb@hs01.kep.tr

Faks: 4462141185



Ek-6 Ölçek Kullanma İzinleri

OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ

Gelen Kutusu

volkan DEMİR 24 Ara
Hocam merhabalar. Ben Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Tayfun Doğan 09:25
Alıcılar: ben

Merhaba,
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

Tayfun Doğan
www.tayfundogan.net

1923 - 2023
"YÜZ"ÜMÜZDE
CUMHURİYET VAR!
Cumhuriyetimizin 100. yıl kutlu olsun.

Prof. Dr. Tayfun Doğan
İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi / Psikoloji / Öğretim Üyesi
tayfun.dogan@oskudar.edu.tr

Tel: 0216 400 22 22 - Faks: 0216 474 12 55 - Web: www.oskudar.edu.tr
Altınazade Mah. Üniversite Sokakı, No:14 PK:34462 Oskudar / İstanbul / Türkiye

Lütfen bu e-postayı yazdırmadan önce doğayı düşünün.

TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR ÖLÇEĞİ-LİSE FORMU KULLANIM İZİNİ

Gelen Kutusu

volkan DEMİR 21:51
Saygıdeğer Ekrem Hocam merhabalar. Ben Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık

Ekrem Sedat Şahin 22:04
Merhabalar Volkan Bey. Çalışmanızda kolaylık ve başarılar dilerim. Ölçek

volkan DEMİR 23:28
Alıcılar: Ekrem

Teşekkür ederim hocam iyi çalışmalar dilerim...

ÖZGEÇMİŞ

19** yılında *****'da doğdu. İlkokul, ortaokul ve lise eğitimini Erzincan'da tamamladı. 2009 yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünü kazandı ve 2013 yılında lisans eğitimini tamamladı. 2014 yılında, Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı Erzincan Tercan Mercan Ahmet Yesevi Ortaokulu'nda beden eğitimi öğretmeni olarak göreve başladı. 2021 yılında ***** **or Lisesi'ne tayin oldu ve hâlen bu okulda görevine devam etmektedir. 2022 yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda lisansüstü eğitimine başladı.