



Investigation of the Effect of Physical Activity to the Middle Aged Sedentary Females Basic Psychological Needs and Subjective Well-Being Levels*

Murat TEKİN¹ & Beytullah DİMLİOĞLU²

Keywords

Basic Psychological Needs, Middle Aged Sedentary Female, Physical Activity, Subjective Well-Being.

Abstract

The purpose of this study is to investigate the effect of physical activity at middle aged sedentary female on basic psychological needs and subjective well-being levels. The research group consists of 90 middle aged sedentary females (average of age=34.7667+4.26391) in total who live in Konya and selected in the study voluntarily. "Personal Information Form" developed by the researchers, "Basic Psychological Needs Scale" developed by Deci and Ryan (2000) and adapted to Turkish by Kesici et al (2003) and "Subjective Well-Being Scale" developed by Tuzgöl Dost (2004) were used in order to reach the aim of the study. During 12 weeks, middle-aged sedentary females did physical activity. Experimental design with was used in the study. Pre-test and post-test control group. For the analysis and interpretation of the data; One Sample Kolmogorow-Smirnov Test, Paired Samples t-Test, were done. Significant difference value was P<0,05 in analysis. As a result of this study; the basic psychological needs and subjective well-being levels of female doing regular physical activity are high. Also, according to research results within this study there was a significant difference between the results of the experimental and control groups; and there was a significant difference between post-test results of the experimental and control groups.

Article History

Received
03 Feb, 2020
Accepted
20 Mar, 2020

Fiziksel Aktivitenin Orta Yaş Sedanter Kadınlarda Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*

Anahtar Kelimeler

Fiziksel Aktivite,
Orta Yaş Sedanter
Kadın, Öznel İyi
Oluş, Temel
Psikolojik
İhtiyaçlar.

Özet

Bu çalışmanın amacı; fiziksel aktivitenin orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Araştırma grubu; Gönüllü olarak seçilen ve Konya İlinde yaşayan 90 orta yaş sedanter kadından (ort:yaş=34.7667+4.26391) oluşmaktadır. Araştırmanın amacına ulaşmak için; araştırmacılar tarafından geliştirilen " Kişisel Bilgi

*Bu çalışma, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Kabul Edilen "Fiziksel Aktivitenin Orta Yaş Sedanter Kadınlarda Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi" adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

¹ Corresponding Author. ORCID: 0000-0002-7942-242X. Doç. Dr., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, murattekin76@gmail.com

² ORCID: 0000-0001-8665-4520. Karaman Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü

Makale Geçmişi

Alınan Tarih

03 Şubat 2020

Kabul Tarihi

20 Mart 2020

Formu”, Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen; Kesici ve diğerleri(2003) tarafından Türkçe 'ye uyarlaması yapılan “Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Tuzgöl Dost (2004) tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. 12 hafta boyunca orta yaş sedanter kadınlara fiziksel aktivite yaptırılmıştır ve Araştırmada ön test, son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Verilerin çözüm ve yorumlanmasında; One-Sample Kolmogorow-Smirnov Testi, PariedSamples t-Testi, kullanılarak anlamlılık $P<0,05$ alınmıştır. Bu çalışmanın sonucunda; düzenli fiziksel aktivite yapan orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş düzeyleri yüksek çıkmıştır. Ayrıca araştırma sonuçlarına göre; deney ve kontrol grubu sonuçları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu ayrıca deney ve kontrol grupları son test sonuçları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur.

1. Giriş

Fiziksel aktivite günümüzde insanların yararını bildiği ama yapmadığı etkinliklerin başında gelmektedir. Bireylerin en küçüğünden en büyüğüne hareket etme fırsatını sunan fiziksel aktivitenin beden ve ruh sağlığı üzerinde etkileri çok fazladır. Ülkemiz insanları da tüm bunların bilincinde olmakla birlikte fiziksel aktivitelerin hep izleyen kısmını oluşturmaktadır. Kısacası ülke insanımız fiziksel aktivitelerin faydasını bilip uygulamaktan kaçınmakta veya haftada bir defa uygulamaktadır. Tüm bunların sonucunda fiziksel aktiviteyi tanımlamak ülkemiz için önemsiz ve gereksiz bir durum halinde olmaktadır. Bunun tersine yabancı ülkelerde okul öncesi dönemine kadar indirgenebilmesi gerçekten manidar bir durumdur (Fişne, 2009).

Günümüzdeki teknolojik anlamdaki değişim ve gelişimler insanları sedanter hayata sürüklediği ve buna bağlı olarak bireylerin hareket kabiliyetlerini azalttığı sonucunu karşımıza çıkarmaktadır. Bireylerin fiziksel hareket uygulamaları yönünden bilgi düzeylerinin yetersiz olması, fiziki olarak yapılan etkinliklerin vücut sağlığı ile ruh sağlığı yönünden değerinin yeteri kadar anlaşılmasına neden olmaktadır. Bu sonuçlar; insanların aktif yaşamdan pasif yaşama geçtiği ve bu pasif yaşamla birlikte insanların sağlık sorunları ile karşı karşıya kaldığı ve özellikle de obezitedeki artış ve buna bağlı olarak kardiyovasküler sistemde hastalıklara neden olduğu görülmektedir (Gür, 1992; Akt: Fişne, 2009).

İnsanlık tarihinin başlangıcından bu yana ihtiyaç kavramı hep olagelmıştır. Çünkü insanlarda hep bir eksiklik hissedilmiş ve eksiklik bulunana kadar o insanlığın ihtiyacı olarak adlandırılmıştır. İşte bu ihtiyaç kavramı insanlık tarihi ile başlamıştır. Önceleri temel olarak incelenirken sonraları ise belirli çeşitlere ayrılmıştır. Yaşamın devamlılığı için insanların karşılaması gereken bazı eksiklikler vardır. Bu eksiklikler ihtiyaç olarak ifade edilir ve doyurulmadığı zaman insanlarda daralma, sinir ve öfke gibi tepkilere neden olur (Ülgen, 1997; Akt: Nigar, 2014).

Günümüzde değeri oldukça iyi anlaşılmaya başlanan ihtiyaç kavramlarından birisi de psikolojik ihtiyaçlar kavramıdır. Bu kavram insanların davranışlarında etkili olan, bazen doğuştan oluşan bazen de sonradan meydana gelen bir davranış örüntüsüdür. Psikolojik anlamda odaklanmalar kişilerin içsel yapıları ile ilgilidir. Bu durumlar ancak meydana çıktıktan sonra bilinebilir. Bu motivelerin sebeplerini anlamak ve anlamlandırmak oldukça zordur (Sabuncuoğlu, 1995; Akt: Nigar, 2014).

Kişinin kendini içsel yönden pozitif olarak algılaması, yapabileceklerini ve yapamayacaklarını bilmesi, diğer kişilerle ilişkisinin olumlu olması öznel iyi olma olarak ifade edilmektedir. Bunun yanı sıra öznel iyi olma bireylerin bağımsız davranmaları, farkındalıklarını hissetmesi, kendini bu yönde gelişime adapte etmesini sağlayan bir olgudur (Keyes ve ark, 2002; Akt: Eker, 2016).

Bu doğrultuda kadınların fiziksel aktivite yaparak fiziksel, zihinsel ve duyuşsal gelişimlerine katkı sağlaması fiziksel aktivitenin, temel psikolojik ihtiyaçlar üzerinde etkin bir yeri olduğunu, öznel iyi oluş düzeylerindedeki önemli etkisinin olduğunu göstermektedir. Orta yaş sedanter kadınların fiziksel aktiviteyle birlikte hayata daha pozitif bakacağı, öznel iyi oluş kavramının temelini oluşturan mutluluk yönünden daha ileri bir seviyede olacağı ortaya çıkmaktadır (Eker, 2016).

2. Yöntem

2.1. Amaç

Bu çalışmanın amacı; Sedanter Kadınlarda Fiziksel Aktivitenin Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine etkisinin incelenmesidir.

2.2. Araştırmanın Önemi

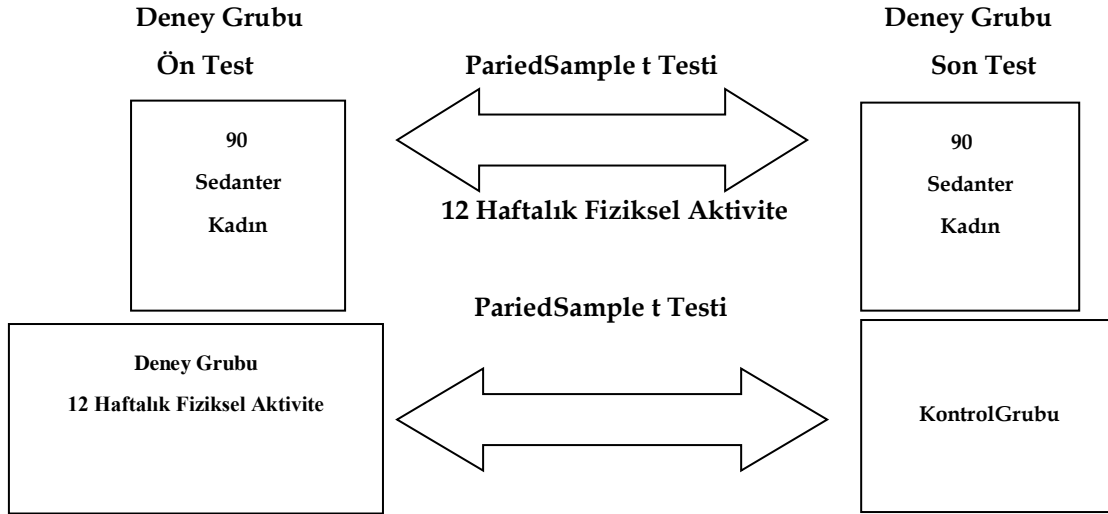
Bu araştırma ile Sedanter Kadınlarda Fiziksel Aktivitenin Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Bu çalışma ile bu alanda yeni yaklaşımların oluşması düşünülmüştür. Elde edilen sonuçlar eğitim alanında çalışan uzmanlara ve araştırmacılara önemli veri kaynağı oluşturacağı düşünülerek beden eğitimi alanında çalışan araştırmacılar için kaynak teşkil edecektir.

Bazı araştırmacılara göre ihtiyaç kavramı psikoloji dalında, insanın her yönden gelişim göstermesi ve bulunduğu ortamla sosyal etkileşime girmesi için değer içeren koşulların eksikliği olarak tanımlanmıştır.

Günlük hayatta insanlar çevreleri ile etkileşim ve iletişim halindedir buna bağlı olarak; bireylerin hem sosyal, hem biyolojik, hem de psikolojik açıdan gelişimleri dikkate alınmalı ve takip edilmelidir. Bireylerdeki bu gelişim çerçevesinde onlar spora yönlendirmelidir. Özellikle Sedanter kadınlara yaptırılacak olan egzersizlerin kadınların psikolojik ve iyi olma yönünden gelişimlerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu açıklamalar doğrultusunda bizim yapmış olduğumuz araştırmada; Sedanter kadınlara on iki haftalık yaptırılan fiziksel aktiviteyle birlikte Temel Psikolojik İhtiyaçları ve öznel iyi oluş düzeylerindeki farklılıklar öğrenilmeye çalışılmıştır. Yapılan bu incelemeyle birlikte fiziksel aktivitenin sedanter kadınların hayatındaki öneminin ortaya konulması beklenmiştir. Yapılan fiziksel aktiviteyle birlikte gerek psikolojik ihtiyaçlar gerekse öznel iyi oluş düzeylerindeki pozitif değişim ortaya çıkarılmış ve fiziksel aktivitelerin günlük hayatta ne kadar önemli olduğu vurgulanmıştır.

Bu konuda sedanter kadınlar bilinçlendirilerek fiziksel aktivitenin nasıl bir etkiye sahip olduğu ve buna bağlı olarak kadınlar üzerinde ne gibi yararlar sağladığının ortaya çıkarılmıştır.

2.3. Araştırma Modeli



2.4. Çalışmanın Varsayımları ve Kısıtları

- Kadınlar tarafından doldurulan ölçeklerin doğru ve samimi cevaplandığı düşünülmektedir.
- Kullanılacak ölçeklerin Fiziksel Aktivitenin Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş düzeylerini ölçmesi açısından yeterli olduğu varsayılmaktadır.
- Fiziksel Aktivitenin Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş düzeylerine etkisi ön test ve son test çalışmasıyla incelenmiştir.
- 4.Çalışmamız deneysel bir çalışma olup ve 12 haftalık bir süreçte tamamlanmıştır.
- Bu araştırma için hazırlanan Temel Psikolojik İhtiyaçlar ölçeği ve Öznel İyi Oluş Ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir araç olduğu kabul edilir.
- Araştırmanın örneklemini oluşturan Konya ilinde yaşayan sedanter kadınların araştırmaya gönüllü katıldıkları ve anket sorularına objektif cevap verdikleri varsayılmıştır.

Çalışmamızın kısıtları ise şu şekildedir;

- Konya ilinde yaşayan orta yaş sedanter kadınlar ile
- Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Öznel İyi Oluş Ölçeği ile
- Çalışma on iki hafta ile sınırlandırılmıştır.

2.5. Araştırmanın Hipotezi

Deney Grubuna ön test ve son test yaptırılmış olup; Kontrol Grubuna ise ön Test yaptırılmıştır.

Orta yaş sedanter kadınlarda fiziksel aktivitenin temel psikolojik ihtiyaçlara ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisini gösteren ön test sonuçlarına etkisi yoktur.

- Orta yaş sedanter kadınlarda fiziksel aktivitenin temel psikolojik ihtiyaçlara ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisini gösteren son test sonuçlarına etkisi vardır.

2.6. Araştırma Grubu

Araştırma grubu gönüllü olarak seçilen ve Konya İlinde yaşayan 90 orta yaş sedanter kadından (ort:yaş=34,35+5,38) oluşmuştur.

Araştırma grubu seçilirken; Konya Dedeman Sağlık Kulübüne yeni üye kaydı yapan 160 sedanter kadın arasından programın amaçlarını ve programı gönüllü olarak kabul eden 90 sedanter kadından oluşmaktadır.

2.7. Veri Toplama Araçları ve Veri Toplama Yöntemi

Araştırmacıların yapmış oldukları “Kişisel Bilgi Formu”, Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilmiş olan; Kesici ve diğerleri (2003) tarafından Türkçe ‘ye çevirisi yapılan “Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Dost(2004) tarafından üniversitede okuyan öğrenciler için geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır.

2.8. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Bu Araştırmada sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaçlarını ölçmek için geliştirilen; Kesici ve diğerleri(2003) tarafından Türkçe’ye çevrilmiş olan “Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ” kullanılmıştır. “Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği” 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçek; Çok Doğru (5), Doğru (4), Biraz Doğru (3), Doğru Değil (2) ve Hiç Doğru Değil (1) arasında değişen beş dereceli Likert tipi bir ölçektir. Ölçekte bireyler bazı gereksinmelere yönlendirilmekte ve bu yönlendirmelerde ne kadar ve ne sıklıkta olguları arzu ettiklerini ifade etmeleri istenmektedir. Asıl ölçeğin kendisi yedili derecelendirmeden oluşmakta olup Türkçeye derlemesinde beşli derecelendirme arzu edilmiştir (Deci ve diğerleri, 2000; Akt: Annaberdiyev, 2006).

Yapılan çalışmada beşli likert tipi uygulanmıştır. Ölçekte üç alt ölçek bulunmaktadır. Bunlar; Özerklik İhtiyacı, Yeterlik İhtiyacı ve İlişki İhtiyacıdır.

Güvenirlilik ve geçerlik analizleri yapılan ölçeğin alt boyutlarında ortaya çıkan madde dağılımları aşağıda verilmiştir. Özerklik İhtiyacı: 1, 4, 8, 11, 14, 17, 20. maddeler. (4, 11, 20 ters ifade). Özerklik ihtiyacı korelasyon katsayısı.58 ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı.73’tür.Yeterlik İhtiyacı: 3, 5, 10, 13, 15, 19. maddeler. (3, 15, 19 ters ifade). Yeterlik ihtiyacı korelasyon katsayısı.39 ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı.61’dir. İlişki İhtiyacı: 2, 6, 7, 9, 12, 16, 18, 21. maddeler. (7, 16, 18 ters ifade). İlişki ihtiyacı korelasyon katsayısı.36 ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı.73’tür (Kesici ve diğerleri, 2003; Akt: Annaberdiyev, 2006). Alt boyutların daha iyi anlaşılabilmesi için ölçeklere 1-5 arasında puan verilerek değerlendirilmiştir (ort/soru sayısı).

Psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin uygulanması sonucu oluşan puanlar bireylerin psikolojik ihtiyaçlara karşı hissettiği istek ve arzunun limitini belirtmektedir. Eğer ölçek puanları yüksek çıkarsa bireylerin psikolojik ihtiyacı az; fakat düşük düzeyde çıkarsa psikolojik ihtiyacı daha fazla hissettiği sonucuna (Annaberdiyev, 2006; Akt;Nigar, 2014).

2.9. Öznel İyi Oluş Ölçeği

Öznel İyi Oluş Ölçeği, bireylerin yaşamdan aldığı haz ve doyum üzerine olan etkileri kapsamakla birlikte, içerisinde kişisel kararlar(olumlu-olumsuz) bulunan bir ölçektir. Ayrıca ölçek 37 maddeden oluşmaktadır. Dost (2004) tarafından üniversitede eğitim gören öğrenciler üzerinde geliştirilmiş olan ölçeğin, Özen (2005) tarafından lisede okuyan öğrenciler üzerinde formu geliştirilmiş, geçerlik ve güvenilirlik çalışması uygulanmıştır. Ölçek 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçekte her bir cevap için 'tamamen uygun', 'çoğunlukla uygun', 'kısmen uygun', 'biraz uygun' ile 'hiç uygun değil' olarak sıralanmıştır. Maddelerin puanlaması en az bir en yüksek beş olarak belirlenmiştir. Maddelerin 22 tanesi olumlu ifadede, 15 tanesi de olumsuz ifadede oluşmuştur. Olumsuz ifadeler sırasıyla 1, 3, 5, 9,12, 16, 17, 20, 22, 25, 28, 30, 31, 33 ile 36. Maddelerden oluşurken; bu ifadeler puanlaması ters çevrilerek uygulanmaktadır. Ölçeğin uygulanması durumunda en yüksek puan 185 olarak çıkarken, en düşük puan ise 37 olarak çıkmaktadır. Puanlamalar sonucunda ölçek puanı yüksek çıktığında öznel iyi oluş değeri yüksek, ölçek puanı düşük çıktığında ise öznel iyi oluşun düşük olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Özen, 2005; Akt: Nigar,2014). Toplam puanların daha iyi anlaşılabilmesi için ölçeklere 1-5 arasında puan verilerek değerlendirilmiştir (ort/soru sayısı).

2.10. Veri Toplama Yöntemi

Antrenman programı konusunda deneyimli antrenörler eşliğinde hazırlanmış ve uygulanmıştır. Araştırmamız basit deneysel desen olup ön test ve son test uygulandıktan sonra uygulama aşamasına geçilmiştir.

Tablo 1. Uygulama Süreci

Hafta	Gün	Süre	Tekrar	Uygulama
1.hafta	Pazartesi	30-45 dk	8-10	10dk ısınma, Table topCrunch(Karın sıkıştırma), One leg raises(tek bacak kaldırış), Crisscross(karna diz çekiş), Breaststroke(Kurbağalama), Swimming(yüzme),Superman,(Uzanma)
	Çarşamba	30-45 dk	8-10	One leg circle(Yerde ayak kaldırma), One legStretch (Yerde diz çekiş), Sicissors(Yerde makas), Point flex(Karna fleks çekiş)
	Cuma	30-45 dk	8-10	10dk ısınma, Table topCrunch(Karın sıkıştırma), One leg raises(tek bacak kaldırış), Crisscross(karna diz çekiş), Breaststroke(Kurbağalama), Swimming(yüzme),Superman(Uzanma)
2.hafta	Pazartesi	30-45 dk	8-10	One leg circle(Yerde ayak kaldırma), One legStretch (Yerde diz çekiş), Sicissors(Yerde makas), Point flex(Karna fleks çekiş)
	Çarşamba	30-45 dk	8-10	10dk ısınma, Table topCrunch(Karın sıkıştırma), One leg raises(tek bacak kaldırış), Crisscross(karna diz çekiş), Breaststroke(Kurbağalama), Swimming(yüzme),Superman(Uzanma)
	Cuma	30-45 dk	8-10	One leg circle(Yerde ayak kaldırma), One legStretch (Yerde diz çekiş), Sicissors(Yerde makas), Point flex(Karna fleks çekiş)

3.hafta	Pazartesi	30-45 dk	8-10	10dk ısınma, Table topCrunch(Karın sıkıştırma),One leg raises(tek bacak kaldırış), Crisscross(karna diz çekiş), Breaststroke(Kurbağalama), Swimming(yüzme),Superman,(Uzanma) One leg circle(Yerde ayak kaldırma), One legStretch (Yerde diz çekiş), Sicissors(Yerde makas), Point flex(Karna fleks çekiş)
	Çarşamba	30-45 dk	8-10	
	Cuma	30-45 dk	8-10	
4.hafta	Pazartesi	45dk	10	10dk ısınma, Table topCrunch(Karın sıkıştırma), One leg raises(tek bacak kaldırış), Crisscross(karna diz çekiş), Breaststroke(Kurbağalama), Swimming(yüzme),Superman,(Uzanma) One leg circle(Yerde ayak kaldırma), One legStretch (Yerde diz çekiş), Sicissors(Yerde makas), Point flex(Karna fleks çekiş)
	Çarşamba	45 dk	10	
	Cuma	45 dk	10	
5.hafta	Pazartesi	45 dk	10	10dk ısınma, Table topCrunch(Karın sıkıştırma), One leg raises(tek bacak kaldırış), Crisscross(karna diz çekiş), Breaststroke(Kurbağalama) Swimming(yüzme),Superman(Uzanma) One leg circle(Yerde ayak kaldırma)One legStretch (Yerde diz çekiş) Sicissors(Yerde makas) Point flex(Karna fleks çekiş)
	Çarşamba	45 dk	10	
	Cuma	45 dk	10	
6. hafta	Pazartesi	45 dk	10	10dk ısınma, Table topCrunch(Karın sıkıştırma) One leg raises(tek bacak kaldırış)Crisscross(karna diz çekiş)Breaststroke(Kurbağalama) Swimming(yüzme) Superman(Uzanma) One leg circle(Yerde ayak kaldırma) One legStretch (Yerde diz çekiş) Sicissors(Yerde makas) Point flex(Karna fleks çekiş)
	Çarşamba	45 dk	10	
	Cuma	45 dk	10	
7.hafta	Pazartesi	45 dk	10-12	10dk ısınma, Table topCrunch(Karın sıkıştırma) One leg raises(tek bacak kaldırış)Crisscross(karna diz çekiş) Breaststroke(Kurbağalama) Swimming(yüzme),Superman(Uzanma) One leg circle(Yerde ayak kaldırma)One legStretch (Yerde diz çekiş) Sicissors(Yerde makas) Point flex(Karna fleks çekiş)
	Çarşamba	45 dk	10-12	
	Cuma	45 dk	10-12	

8.hafta	Pazartesi	45 dk	10-12	10dk ısınma, Table topCrunch(Karın sıkıştırma),One leg raises(tek bacak kaldırış), Crisscross(karna diz çekiş), Breaststroke(Kurbağalama), Swimming(yüzme),Superman(Uzanma) One leg circle(Yerde ayak kaldırma), One leg Stretch (Yerde diz çekiş), Scissors(Yerde makas), Point flex(Karna fleks çekiş)
	Çarşamba	45 dk	10-12	
	Cuma	45 dk	10-12	
9.hafta	Pazartesi	30-45 dk	10-12	10dk ısınma, Table topCrunch(Karın sıkıştırma), One leg raises(tek bacak kaldırış), Crisscross(karna diz çekiş), Breaststroke(Kurbağalama), Swimming(yüzme),Superman(Uzanma) One leg circle(Yerde ayak kaldırma), One legStretch (Yerde diz çekiş), Scissors(Yerde makas), Point flex(Karna fleks çekiş)
	Çarşamba	30-45 dk	10-12	
	Cuma	30-45 dk	10-12	
10.hafta	Pazartesi	45 dk	12	10dk ısınma, Table topCrunch(Karın sıkıştırma),One leg raises(tek bacak kaldırış), Crisscross(karna diz çekiş), Breaststroke(Kurbağalama), Swimming(yüzme),Superman(Uzanma) One leg circle(Yerde ayak kaldırma), One legStretch (Yerde diz çekiş), Scissors(Yerde makas), Point flex(Karna fleks çekiş)
	Çarşamba	45 dk	12	
	Cuma	45 dk	12	
11.hafta	Pazartesi	45 dk	12	10dk ısınma, Table topCrunch(Karın sıkıştırma),One leg raises(tek bacak kaldırış), Crisscross(karna diz çekiş), Breaststroke(Kurbağalama), Swimming(yüzme),Superman(Uzanma) One leg circle(Yerde ayak kaldırma), One legStretch (Yerde diz çekiş), Scissors(Yerde makas), Point flex(Karna fleks çekiş)
	Çarşamba	45 dk	12	
	Cuma	45 dk	12	
12.hafta	Pazartesi	45 dk	12	10dk ısınma, Table topCrunch(Karın sıkıştırma), Onelegraises(tek bacak kaldırış), Crisscross(karna diz çekiş),Breaststroke(Kurbağalama), Swimming(yüzme),Superman,(Uzanma) Onelegcircle(Yerde ayak kaldırma),OnelegStretch (Yerde diz çekiş), Scissors(Yerde makas), Point flex(Karna fleks çekiş)
	Çarşamba	45 dk	12	
	Cuma	45 dk	12	

3. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde önce one-sample-kolmogorow-smirnov testi kullanılmış olup verilerin normal dağılım gösterip göstermemelerine göre istatistiksel analiz ile belirlenmiştir. Bu doğrultuda, Paried Sample t testi, , kullanılmıştır. Ayrıca karşılaştırılan gruplar arasında farkın anlamlı çıkmasından dolayı etki büyüklüğü (Cohen's d) incelenmiştir. Cohen's d deki etki büyüklüğü için 02-04 arası küçük etki, 0507 arası orta etki, 08'den büyük ise büyük etki olarak kabul edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS (Statistical package for social sciences) paket programı kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

4. Bulgular

Tablo 2. Orta Yaş Sedanter Kadınların Temel Psikolojik İhtiyaç Düzeylerini Gösteren One-SampleKolmogorov-Smirnov Testi

	Özerklik	Yeterlik	İlişki	Öznel İyi Oluş
N	90	90	90	90
Ort	4,117	4,038	3,438	4,051
Ss	0,564	0,459	0,447	0,503
Kolmogorov-Smirnov Z	1,353	0,899	1,253	1,447
P	0,051	0,394	0,087	0,052

Tablo 4 incelendiğinde; orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç düzeylerini gösteren One-Sample Kolmogorov-Smirnov Testi incelendiğinde; verilerin normal dağılıma uygun olduğu bulunmuştur ($p > 0,05$).

Tablo 3. Orta Yaş Sedanter Kadınların Temel Psikolojik İhtiyaç Düzeylerine göre Ön Test ve Son Test Dağılımlarını Gösteren Paried Sample t testi Sonuçları

	Ort	N	Ss	t	df	p	Cohen's d (Etki Gücü)
Özerklik Alt Boyutu Ön Test	3,581	90	0,533				
Özerklik Alt Boyutu SonTest	4,117	90	0,564	-0.643	89	0,000	-0,977
İlişki Alt Boyutu Ön Test	3,313	90	0,399				
İlişki Alt boyutu Son Test	3,438	90	0,447	-2,080	89	0,040	-0,295
Yeterlik Alt Boyutu Ön Test	3,500	90	0,626				
Yeterlik Alt Boyutu Son Test	4,038	90	0,459	-6.066	89	0,000	-0,980

Tablo 3'de görüldüğü gibi; orta yaş sedanter kadınların uygulama çalışması sonrasında araştırmaya yönelik temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinden özerklik alt boyutu ön test ve son test sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t=0,6437$ $p=0,000$). Ortalama Değerlere Baktığımızda Orta yaş sedanter kadınların uygulama öncesi özerklik alt boyutu puanlarının ortalaması ($\bar{x}=3,581$) iken, grupla proje çalışması sonrası özerklik alt boyutu puan ortalaması ($\bar{x}=4,117$) bulunmuştur.

Orta yaş sedanter kadınların uygulama çalışması sonrasında araştırmaya yönelik temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinden ilişki alt boyutu ön test ve son test sonuçlarına göre anlamlı bir artışın olduğu bulunmuştur ($t=-2,080$, $p=0,040$). Ortalama Değerlere Baktığımızda Orta yaş sedanter kadınların uygulama öncesi ilişki alt boyutu puanlarının ortalaması ($\bar{x}=3,313$) iken, grupla proje

çalışması sonrası sonunda ilişki alt boyutu puan ortalaması ($\bar{x}=3,438$) bulunmuştur.

Orta yaş sedanter kadınların uygulama çalışması sonrasında araştırmaya yönelik temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinden yeterlik alt boyutu ön test ve son test sonuçlarına göre anlamlı bir artışın olduğu bulunmuştur ($t=-6,066$, $p=,000$). Ortalama Değerlere Baktığımızda Orta yaş sedanter kadınların uygulama öncesi yeterlik alt boyutu puanlarının ortalaması ($\bar{x}=3,500$) iken, grupla proje çalışması sonrası sonunda yeterlik alt boyutu puan ortalaması ($\bar{x}=4,038$) bulunmuştur.

Tablo 4. Orta Yaş Sedanter Kadınların Öznel İyi Oluş Düzeylerine Göre Ön Test Son Test Dağılımlarını Gösteren Paired Sample t testi Sonuçları

	Ort	N	Ss	t	df	p	Cohen's d (Etki gücü)
Öznel İyi Oluş Ön Test	3,590	90	0,585	-	89	0,000	-0,845
Özne İyi Oluş Son Test	4,051	90	0,503	5,326			

Tablo 4'de görüldüğü gibi; Orta yaş sedanter kadınların uygulama çalışması sonrasında araştırmaya yönelik öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir artışın olduğu bulunmuştur ($t= -5,326$, $p=0,000$). Ortalama Değerlere Baktığımızda Orta yaş sedanter kadınların uygulama öncesi öznel iyi oluş puanlarının ortalaması ($\bar{x}=3,590$) iken, grupla proje çalışması sonrası sonunda öznel iyi oluş puanlarının ortalaması ($\bar{x}=4,051$) bulunmuştur.

Tablo 5. Orta Yaş Sedanter Kadınların Temel Psikolojik İhtiyaç Düzeylerine Göre Deney ve Kontrol Grubunu Gösteren Paired Sample t testi Sonuçları

	Ort	N	Ss	t	df	p	Cohen'sd (Etki gücü)
Özerklik Alt Boyutu Deney Grubu	4,117	90	0,564	6,496	89	0,000	1,027
Özerklik Alt Boyutu Kontrol Grubu	3,552	90	0,535				
İlişki Alt Boyutu Deney Grubu	3,438	90	0,447	2,125	89	0,036	-0,329
İlişki Alt Boyutu Kontrol Grubu	3,298	90	0,403				
Yeterlik Alt Boyutu Deney Grubu	4,038	90	0,459	7,639	89	0,000	1,040
Yeterlik Alt Boyutu Kontrol Grubu	3,466	90	0,628				

Tablo 5'de görüldüğü gibi; orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinden özerklik alt boyutu Deney ve Kontrol gruplarına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t=6,496$, $p=0,000$). Ortalama Değerlere Baktığımızda özerklik alt boyutuna göre kontrol grubu puanlarının ortalaması ($\bar{x}=3,552$) iken, özerklik alt boyutuna göre deney grubunun puan ortalaması ($\bar{x}=4,117$) bulunmuştur.

Orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinden ilişki alt boyutu Deney ve Kontrol gruplarına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t=2,125$, $p=0,036$). Ortalama Değerlere Baktığımızda ilişki alt boyutuna göre Kontrol grubu puan ortalaması ($\bar{x}=3,298$) iken, ilişki alt boyutuna göre Deney grubunun puan ortalaması ($\bar{x}=3,438$) bulunmuştur.

Orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinden yeterlik alt boyutu Deney ve Kontrol gruplarına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t=7,639$, $p=0,000$). Ortalama Değerlere Baktığımızda yeterlik alt boyutu Kontrol

grubu puanlarının ortalaması ($\bar{x}=3,466$) iken, yeterlik alt boyutuna göre Deney grubunun puan ortalaması ($\bar{x}=4,038$) bulunmuştur.

Tablo 6. Orta Yaş Sedanter Kadınların Öznel İyi Oluş Düzeylerine Göre Deney ve Kontrol Grubunu Gösteren Paried Sample t testi Sonuçları

	Ort	N	Ss	t	df	p	Cohen's d (Etki gücü)
Öznel İyi Oluş Deney Grubu	4,051	90	0,503	5,547	89	0,000	0,882
Özne İyi Oluş Kontrol Grubu	3,574	90	0,576				

Tablo 6'de görüldüğü gibi; Orta yaş sedanter kadınların öznel iyi oluş düzeylerine göre Deney ve Kontrol gruplarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($t=5,547$, $p=0,000$). Ortalama Değerlere Baktığımızda Orta yaş sedanter kadınların Öznel iyi Oluş Kontrol grubu puanlarının ortalaması ($\bar{x}=3,574$) iken, Öznel iyi Oluş Deney grubu puanlarının ortalaması ($\bar{x}=4,051$) bulunmuştur.

5. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma bulgularına göre bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları doyurulduğu zaman, kaygı düzeylerinde düşme meydana geldiği görülmektedir (Kasser ve Ryan, 1993; Akt: Çankaya, 2009).

Tablo 3 incelendiğinde Orta Yaş Sedanter kadınların uygulama çalışması sonrasında araştırmaya yönelik temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinden özerklik alt boyutu ön test ve son test sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P<0,05$). Bu farklılık sonucunda orta yaş sedanter kadınların grupla proje çalışması sonrası özerklik alt boyutu puan ortalaması yüksektir. Bu fark puanları sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani deney grubu son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, fiziksel aktivite yapan orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından özerklik alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olduğu söylenebilir. Bu araştırma sonucu belirlemiş olduğumuz hipotezleri destekler niteliktedir. Özerklik ihtiyacı kavramı kişinin kararlarını kendi kendine alabilmesi olarak ifade edilmektedir. Yapılan çalışmada Sedanter yaşam tarzı yaşayan orta yaş kadınların yapılan fiziksel aktivite sonrası karar vermelerinde daha özerk bir yapıya kavuştuğu sonucuna varılmıştır. Bu çalışmanın sonucu çalışmamızla benzer niteliklere sahip Gagne(2003)'nin yapmış olduğu çalışma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Gagne, çalışmasında bireyin özerklik yolunda gösterdiği başarıların iyi oluş durumlarını da anlamlı şekilde artıracaklarını, ayrıca bireylere verilen özerklik desteğinin bireylerin kendilerini daha iyi ifade etmelerinde anlamlı etkiye sahip olacağını dile getirmiştir.

Sheldon ve Bettencourt (2002)'un öz belirleme kuramıyla ilgili sosyal gruplardaki temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile öznel iyi oluş düzeylerini karşılaştırdıkları çalışmada özerklik yeterlik ve ilişki ihtiyacıyla öznel iyi oluş durumlarında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Yapılan çalışma bulguları bizim yapmış olduğumuz çalışma bulguları ile benzer sonuçlar ifade etmektedir.

Bilge (1990) tarafından milli sporcu olanlarla olmayanlar arasında yapılan çalışmada özerklik ihtiyacı yönünden bir farklılık bulunmamıştır. Sonuçların bu şekilde çıkmasının nedeni araştırma grubu ile bizim yapmış olduğumuz araştırma grubunun farklı özellikte olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Doğan (2015) üstün yetenekli lise öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarının cinsiyetle göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen çalışma bulgularına göre; üstün yetenekli lise öğrencilerinin başarı, özerklik ve başatlık ihtiyacı alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu araştırma üstün yetenekli öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarını inceleyen ilk araştırma olmasından dolayı diğer araştırmalarla karşılaştırılma olasılığı bulunmamaktadır. Yücel (1995), tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırma sonuçlarına göre, erkek öğrencilerin başatlık ihtiyacının kız öğrencilere göre daha fazla olduğu bulunmuştur (Akt; Doğan ve Kesici, 2015).

Kuru ve Persil (2003)'in Polis Milli Futbol Takımında oynayan üst düzey elit sporcu Polislerle, Spor Yapmayan Polislerin Psikolojik İhtiyaçlarının Karşılaştırılması üzerine yaptığı araştırmada P.M.F.T ile Spor Yapmayan Polisler arasında özerklik ihtiyacı yönünden anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur (Kuru ve Persil, 2003). Yapılan çalışmalar bizim yapmış olduğumuz çalışma bulgularıyla paralellik göstermektedir .

Tablo 3 incelendiğinde Orta Yaş Sedanter Kadınların proje çalışması sonrasında araştırmaya yönelik temel psikolojik ihtiyaçlar düzeylerinden yeterlik alt boyutu ön test ve son test sonuçlarına göre anlamlı bir artışın olduğu bulunmuştur ($P<0,05$). Bu farklılık sonucunda Orta Yaş sedanter kadınların grupla proje çalışması sonrasında yeterlik alt boyut puan ortalamasının yüksek bulunmuştur. Bu fark puanları sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani Deney Grubu son test puanı lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, yapılan fiziksel aktiviteyle birlikte orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından yeterlik alt boyutuna katkı sağladığı söylenebilir. Araştırma sonucuna göre; bu çalışma sonucunun belirtilen hipotezleri destekler niteliktedir. Fiziksel aktivite yaptırılan deney grubunda yaralan Orta yaş sedanter kadınların test puanlarının yüksek bulunması temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinden yeterlik alt boyutu ile ilişkili olduğu söylenebilir. Yeterlik ihtiyacı kavramı daha çok bireylerin kapasitesini en yoğun düzeyde kullanarak atlatması gereken meselelerin üstesinden gelmesine ve kılavuzluk etmesinde karşımıza çıkmaktadır. Bu doğrultuda sedanter kadınların fiziksel aktiviteyle birlikte temel psikolojik ihtiyaç düzeylerini olumlu yönde etkilediği varsayımını karşımıza çıkarmaktadır. Ayrıca Fiziksel aktiviteye katılım gösteren orta yaş sedanter kadınların çevreyle etkileşime girmesinde, kendine uygun bir ortam bulması da onların yeterlik duygusunun pozitif yönde etkilediği sonucunu karşımıza çıkarmaktadır.

Çırak'ın (2017) spor yapan ve yapmayan öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçları üzerine yaptığı çalışmada; spor yapan öğrencilerin ortalamasının yapmayan öğrencilere göre özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacı bakımından spor yapanların lehine anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Yapılan bu çalışma bizim yaptığımız çalışma bulguları paralellik göstermektedir.

Tablo 3 incelendiğinde Orta Yaş Sedanter Kadınların uygulama çalışması sonrasında araştırmaya yönelik temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinden ilişki alt boyutu ön test ve son test sonuçlarına göre anlamlı bir artışın olduğu bulunmuştur ($P<0,05$). Bu farklılık sonucunda Orta Yaş sedanter kadınların grupla proje çalışması sonrasında, ilişki alt boyutu puan ortalamaları yüksek bulunmuştur. Bu fark puanları sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani Deney Grubu son test puan lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, yapılan fiziksel aktivitenin orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından ilişki alt boyutuna katkı sağladığı söylenebilir. Bu Araştırma sonucu belirlemiş olduğumuz hipotezleri destekler niteliktedir. İlişki ihtiyacı kavramı, bireyin yaşadığı sosyal ortamda kendisi için önemli olan bireylerle ilişkili olduğunu ve onlar tarafından sevildiğini ya da bir sosyal gruba ait olduğunu hissetmesi olarak ifade edilir. Bu bağlamda Fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların sosyal bir ortamda yer aldıkları ve birbirleriyle iletişim halinde fiziksel aktivite programına devam ettikleri için ilişki ihtiyacı seviyelerinde artış olduğu ve bundan olumlu yönde etkilendikleri söylenebilir.

Ünlü'nün (2009) Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Temel Psikolojik İhtiyaçları üzerine yaptığı çalışmasında takım sporuyla uğraşan beden eğitimi öğretmen adaylarının özerklik yeterlik ve ilişki ihtiyaçları alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu çalışma bulguları ile bizim yaptığımız çalışma bulguları aynı doğrultudadır. Yapılan bu çalışmada yapmış olduğumuz çalışmadaki gibi sosyal etkileşimler nedeniyle ilişki düzeyleri yüksek çıkmıştır. Hem bu çalışma hem de bizim yaptığımız çalışmanın pozitif yönde çıkması, grup çalışmaları yönünden benzerlikler barındırdığı için aynı yönde sonuca ulaşılmış olduğu düşünülmektedir.

Tablo 4 incelendiğinde Orta Yaş Sedanter kadınların uygulama çalışması sonrasında araştırmaya yönelik öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir artışın olduğu bulunmuştur ($P< 0,05$). Bu farklılık sonucunda Orta Yaş Sedanter kadınların grupla proje çalışması sonrası öznel iyi oluş puanlarının ortalaması yüksek bulunmuştur. Bu fark puanları sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani Deney Grubu test puanı lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, yapılan fiziksel aktiviteyle birlikte orta yaş sedanter kadınların öznel iyi oluş düzeylerine katkı sağladığı söylenebilir. Bu araştırmanın sonucu belirtmiş olduğumuz hipotezleri destekler niteliktedir. Fiziksel aktivite yaptırılan Orta yaş sedanter kadınlar deney grubunun son test puanlarının yüksek bulunması Orta yaş sedanter kadınların öznel iyi oluş düzeylerini pozitif yönde etkilediği söylenebilir. Öznel iyi oluş; bireyin bilişsel bir değerlendirme ile birlikte yaşamdan doyum aldığı yargısına varması ve yaşamda kendisine hoşnutluk veren olumlu duyguları, olumsuz duygulardan daha fazla hissedebilmesi olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların aktivite sonrası günlük yaşamda kendilerini daha mutlu hissettikleri ve öznel iyi oluş seviyelerini arttırdığı söylenebilir. Bu bağlamda Fiziksel aktivitenin Orta yaş sedanter kadınların öznel iyi oluş düzeylerine doğrudan etki sağladığını söyleyebiliriz.

Diener ve arkadaşlarının (1997) yapmış olduğu araştırmasında; öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin, yaşam doyumunu yüksek algıladığı, çoğunlukla

olumlu duygulanım içinde olduğu bulunmuştur (Akt: Kermen ve Sarı, 2014). Bizim yapmış olduğumuz çalışmada Fiziksel aktivite programına katılan kadınların aktivite sonrası günlük yaşamında üzüntü, keder, öfke gibi olumsuz duygulanımların azaldığı, kendilerini daha mutlu hissettikleri ve öznel iyi oluş seviyelerini artış meydana geldiği söylenebilir. Bu bağlamda Fiziksel aktivitenin Orta yaş sedanter kadınların öznel iyi oluş düzeylerine doğrudan etki sağladığını söyleyebiliriz. Chirkov ve arkadaşlarının (2003) yapmış olduğu çalışmasında iyi oluş ve özerklik, bireycilik ve toplulukçuluk açısından incelenmiş özerklik ile öznel iyi oluş arasında olumlu bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir (Akt: Yarkın, 2013). Yapılan bu çalışma ile bizim yapmış olduğumuz çalışma bulguları aynı doğrultudadır.

Ryff'ın (1989) yapmış olduğu çalışmasında öznel(psikolojik) iyi oluş düzeylerinin kadınlar lehine farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ryff'ın (1989) yaptığı çalışma ile bizim yaptığımız çalışma bulguları birbirine paralellik göstermektedir. Tunç'un (2015) spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmasında; spor yapan kadınların öznel iyi oluş puanları, yapmayan kadınlara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($P<0,05$). Yapılan bu çalışma ile bizim yapmış olduğumuz çalışma bulguları arasında paralellik bulunmaktadır.

Tablo 5 incelendiğinde Orta Yaş Sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinden özerklik alt boyutu deney ve kontrol gruplarına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P<0,05$). Bu farklılık sonucunda deney grubu puan ortalamasının alt boyutu kontrol grubu puan ortalamasına göre yüksek bulunmuştur. Bu fark puanları sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani Deney Grubu test puanı lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, yapılan fiziksel aktiviteyle birlikte orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından özerklik alt boyutuna katkı sağladığı söylenebilir. Bu sonuçlar belirtmiş olduğumuz hipotezleri destekler niteliktedir. Bireyler arası yakın destekleyici sosyal ilişkiler, kuvvetli ve duygusal bağlar özerklik kavramını desteklemektedir. Buna bağlı olarak Araştırmamızda yer alan orta yaş sedanter kadınların grupla fiziksel aktivite sırasında sosyal etkileşime girmesi kaçınılmazdır. Fiziksel aktivite sonrası bireylerin sosyal çevreyle etkileşime girmesi onların güçlü duygusal bağlar geliştirmelerine yardımcı olacağı anlamına gelmektedir.

Öztürk ve Arkadaşları (2005) tarafından yapılan toplamda dört hafta süren yaz spor çalışmaları etkinliklerinde voleybol, yüzme ve basketbol branşlarıyla uğraşan 14-16 yaş arası bireylerden oluşmaktadır. Bu çalışmanın sonucunda Takım sporu ile uğraşan bireylerin yetkinlik beklentisinin (öz yeterliğinin) yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öztürk ve arkadaşlarının (2005) yapmış olduğu bu çalışma spor kavramının temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri üzerine bir etkisinin olduğu sonucunu ortaya çıkarmıştır.

Mertash'ın (2014) üniversite ortamında sağlıkla ilgili fiziksel aktivite programına katılan kadınların egzersizde algılanan özerklik ve temel psikolojik ihtiyaçlar üzerine yaptığı çalışma bulguları kadınların, özerklik desteği algısının egzersiz değişim basamaklarına göre anlamlı bir şekilde farklı olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan çalışma ile bizim yapmış olduğumuz deneysel çalışma bulguları arasında

paralellik bulunmaktadır. Bunun nedeni ise Yapılan çalışma ile bizim yapmış olduğumuz çalışma denencelerinin aynı olması ve çalışma bulgularının benzer nitelikte olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Tablo 5 incelendiğinde Orta Yaş Sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinden ilişki alt boyutu deney ve kontrol gruplarına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P<0,05$). Bu farklılık sonucunda deney grubu puan ortalamasının kontrol grubuna göre yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu fark puanları sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani Deney Grubu test puanı lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, yapılan fiziksel aktiviteyle birlikte orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından ilişki alt boyutuna katkı sağladığı söylenebilir. Bu sonuçlar belirtmiş olduğumuz hipotezleri destekler niteliktedir. İlişki ihtiyacı kavramı, bireyin kendini sosyal yönden değerli görme, içinde bulunduğu sosyal çevreye ait olma duygusu bununla birlikte bireyin başkaları ile bağlantılı olması ve diğer insanlara özen göstermesidir (Durmaz, 2012). Bu bağlamda Fiziksel aktivite programına katılan orta yaş sedanter kadınların çevreye ait olma duygusunu yaşadıkları için, birbirleriyle etkileşimde halinde buldukları için, ilişki ihtiyacı seviyelerinin artmış olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Ünlü'nün (2009) Beden eğitimi öğretmen adaylarının temel psikolojik ihtiyaçları üzerine yapmış olduğu çalışmasında öğretmen adaylarının temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarında en yüksek ilişkilik ihtiyacı olduğu sonucuna varılmıştır ($P<0,05$). Bu sonuçlara göre kadın beden eğitimi öğretmen adaylarının erkek beden eğitimi öğretmen adaylarına göre kendilerini ilişkilik ihtiyacı bakımından yeterli hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır.. Psikolojik ihtiyaçlar açısından yüksek düzeyde yeterlik algısına sahip olan bireyler kendilerini daha yetenekli, başarılı, yeni ve ilginç becerilere sahip olarak görür. Yapılmış olan bu çalışma ile bizim yapmış olduğumuz çalışma bulguları arasında paralellik bulunmaktadır.

Tablo 5 incelendiğinde Orta Yaş Sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinden yeterlik alt boyutu deney ve kontrol gruplarına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılık sonucunda deney grubu puan ortalamasının boyutu kontrol grubu puan ortalamasına göre yüksek bulunmuştur. Bu fark puanları sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani Deney Grubu test puanı lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, yapılan fiziksel aktiviteyle birlikte orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından yeterlik alt boyutuna katkı sağladığı söylenebilir. Bu Araştırma sonucu belirtmiş olduğumuz hipotezleri destekler niteliktedir. Yeterlik ihtiyacı kavramı daha çok bireylerin kapasitesini zorlaması, zorlu işlerde daha başarılı olması, hedeflenen sonuçlara ulaşarak arzulanan dönütlerin kazanılması isteğini ifade eder. Bu doğrultuda orta yaş sedanter kadınların fiziksel aktiviteyle birlikte hedeflenen sonuçlara ulaşmak için kapasitelerini zorlayarak psikolojik ihtiyaçların yeterlik alt boyutuna olumlu yönde etki ettikleri söylenebilir. Fiziksel aktiviteye katılan orta yaş sedanter kadınların çevreyle etkileşime girmesinde, kendine uygun bir ortam bulmasının yeterlik duygusunu pozitif yönde etkilediği sonucuna varılmaktadır.

Tablo 6 incelendiğinde Orta Yaş Sedanter kadınların öznel iyi oluş düzeylerine göre deney ve kontrol gruplarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P<0,05$). Bu

farklılık sonucunda öznel iyi oluş deney grubunun puan ortalamasının, kontrol grubu puan ortalamasına göre yüksek olduğu bulunmuştur. Bu fark puanları sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani Deney Grubu test puanı lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, yapılan fiziksel aktivitenin orta yaş sedanter kadınların öznel iyi oluş düzeylerine katkı sağladığı söylenebilir. Bu sonuçlar bizim belirlemiş olduğumuz hipotezleri destekler niteliktedir. Bu çalışma bulgularına göre bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları doyurulduğu zaman, kaygı düzeylerinde düşme meydana geldiği görülmektedir (Kasser ve Ryan, 1993; Akt: Çankaya, 2009).

Diener ve arkadaşlarının (1997) yapmış olduğu araştırmasında; öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin, yaşam doyumunu yüksek algıladığı, çoğunlukla olumlu duygulanım içinde olduğu bulunmuştur (Akt: Kermen ve Sarı, 2014). Bizim yapmış olduğumuz çalışmada Fiziksel aktivite programına katılan kadınların aktivite sonrası günlük yaşamda üzüntü, keder, öfke gibi olumsuz duygulanımların azaldığı, kendilerini daha mutlu hissettikleri ve öznel iyi oluş seviyelerini artış meydana geldiği söylenebilir. Bu bağlamda Fiziksel aktivitenin Orta yaş sedanter kadınların öznel iyi oluş düzeylerine doğrudan etki sağladığını söyleyebiliriz. Chirkov ve arkadaşlarının (2003) yapmış olduğu çalışmasında iyi oluş ve özerklik, bireycilik ve toplulukçuluk açısından incelenmiş özerklik ile öznel iyi oluş arasında olumlu bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir (Akt: Yarkın, 2013). Yapılan bu çalışma ile bizim yapmış olduğumuz çalışma bulguları aynı doğrultudadır.

Genel sonuca bakıldığında; Bu araştırmanın en önemli katkısı düzenli fiziksel aktivitenin kadınların, Temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş düzeylerinde dikkate değer olumlu sonuçlar ortaya koymuş olmasıdır. Bunun yanında, bizim yapmış olduğumuz çalışma Fiziksel aktivitenin kadınları sadece fiziki sağlıklarında değil, aynı zamanda psikolojik olarak pozitif yönde etkilediği sonucuna varılmıştır. Ayrıca fiziksel aktivitenin bireylerin öznel olarak daha aktif ve pozitif bireyler olmasına da etki ettiği yapılan çalışmayla ortaya konmuştur. Bu sonuçlar bize; fiziksel aktivitenin bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş düzeylerinde büyük önem taşıdığı ve hayatı daha aktif halde sürdüren bireylerin psikolojik yönden daha sağlıklı, özerk, sosyal, kendi kendine karar vermede daha pozitif bir yapıda olduğu sonucuna ulaştırmıştır.

Genel Öneriler

- Örneklem grubu olarak Konya'da yaşayan sedanter kadınların dışında kalan diğer illerde de çalışmalar yapılmalı.
- Orta yaş Sedanter kadınların yanında diğer yaş gruplarını da çalışmaya dahil etmeli ve onlarla da çalışılmalı.
- Örneklem grubunun daha düşük yaştaki bireylere uygulanmasının koruyucu hekimlik sağlayacağı fizyolojik ve psikolojik yönden düşünülmeli.
- Orta yaş sedanter kadınların çalışma programlarına yeni egzersizler eklenmeli ve onların fiziki ve psikolojik yönden gelişmelerine olanak sağlanmalı.

- Düzenli Fiziksel aktivite psikolojik sağlığın bozulduğu zamanlarla sınırlı kalmayıp hayatın tüm zamanlarına uygun olarak yayılmalı ve böylelikle koruyucu bir görev sağlanmalı.
- Yapılan fiziksel aktivite programında amaçlara ulaşmak için programda küçük değişiklikler yapılarak farklı çalışmalar da denenmeli.
- Yaptığımız bu çalışmanın dışında diğer yaş aralıkları ve cinsiyet değişkeni üzerine benzer çalışmalar ortaya konmalı ve bu alandaki sorunlar belirlenerek ve yeni çözüm yolları denenmeli.
- Fiziksel aktivite, egzersiz alışkanlığı ve kültürünün daha erken yaşlarda insanlara yerleştiği düşünüldüğünde psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş ile bilinç ve farkındalığı geliştirmek amacıyla, uygulamalı ve teorik eğitimler verilmeli.

Kaynakça

- Annaberdiyev, D. (2006). Türkiye’de Eğitim Gören Türk Cumhuriyetleri Ve Türk Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Arama Tutumları Psikolojik İhtiyaçları Ve Psikolojik Uyumlarının İncelenmesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
- Bilge, F. (1990). Sporcuların Psikolojik İhtiyaçları. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara.
- Chirkov, V. I., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 97-110.
- Çankaya C. Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3):691-711.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs And the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, Vol. 11, No. 4, 227-268.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent Finding on Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41
- Doğan, S. (2015). Üstün Yetenekli Öğrencilerin Psikolojik İhtiyaçlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Özel Eğitim Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Konya
- Dost, M. T. (2004) Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Durmaz, M. (2012). Ortaöğretim Öğrencilerinin (10. Sınıf) Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Karşılansızlık Düzeyleri, Motivasyon Ve Matematik Kaygısı

- Arasındaki İlişkilerin Belirlenmesi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bolu.
- Eker, Ö. (2016). Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılıkları İle Öznel İyi Oluşlarının İncelenmesi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul.
- Gagne, M. (2003). The Role of Autonomy Support And Autonomy Orientation In Prosocial Behavior Engagement Article In Motivation And Emotion.
- Gür H., Küçüköğlü S. (1992). Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite. Roche Yayınları. S. 9
- Fişne, M.(2009) Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeyinin Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıları İletişim Becerileri Ve Yaşam Tatminleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı Kayseri
- Kasser, T., Ryan, R. (1993). A darkside of the american dream: correlates of financial success as a central life aspiration. Journal Of Personality And Social Psychology, 65(2), 410-422
- Kermen, U. ve Sarı, T. (2014). Üniversite öğrencilerinde ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14(2), 175-185.
- Kesici Ş, Üre Ö, Bozgeyikli H, Sünbül AM. (2003). Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirliği.VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde bildiri olarak sunuldu. İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., Ryff, C.D., (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. Journal of Personality and Social Psychology, 82(6): 1007-1022.
- Kuru E, Persil Y (2003) Polis Milli Futbol Takımında Oynayan Üst Düzey Elit Sporcu Polislerle, Spor Yapmayan Polislerin Psikolojik İhtiyaçlarının Karşılaştırılması G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt 23, Sayı 2 (2003) 195-220
- Mehrtash, Ş. (2014). Women Health-Related Physical Activity Program Participants' Perceived Autonomy Support And Basic Psychological Needs In Exercise. At A University Setting A Thesis Submitted To The Graduate School Of Social Sciences Of Middle East Technical University In Partial Fulfillment Of The Requirements For The Degree Of Master Of Science In The Department Of Physical Education And Sports September
- Nigar, F. (2014) Ortaokul Öğrencileri İle Yatılı Bölge Ortaokul Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Düzeyinin Karşılaştırması Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Yüksek Lisans Programı. Tokat
- Öztürk, M. (2005). Üniversitelerde eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirli ve fiziksel aktivite

- düzeylelerinin belirlenmesi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi Ankara
- Özen, Ö. (2005). Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Ryff, C. D (1989) Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol, 57 No:6
- Sabuncuoğlu, Z. (1995) . Örgütsel Psikoloji. Bursa: Alfa. yayıncılık
- Sheldon, K.M VE and Bettencourt b.a (2002) Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups, *British Journal of Social Psychology* (2002), 41, 25-38
- Ülgen, G. (1997). Eğitim Psikolojisi. Ankara: Lazer Ofset Yayıncılık
- Ünlü, H. (2009). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Temel Psikolojik İhtiyaçları. ISSN:1306-3111 e-Journal of New World Sciences Academy 2009, Volume: 4, Number: 3, Article Number: 2B0020
- Yarkın, E. (2013) Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin İlişki Doyum Ve Yaşam Doyum Düzeyine Katkısının İncelenmesi, AREL Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Yücel, H. A. (1995). Ankara Üniversitesi Sağlık, Kültür ve Spor Dairesi Psikolojik Danışma Servisine Başvuran Öğrencilerin Psikolojik İhtiyaçları,. Hacettepe Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ankara.

© Copyright of Journal of Current Researches on Social Science is the property of Strategic Research Academy and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.