

# Ön Çapraz Ba? Yaralanmas?ndan Sonra Spora Dönme Ölçe?i

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Ön Çapraz Ba? Yaralanmas?ndan Sonra Spora Dönme Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=28129>

## Özet

Ön Çapraz Ba? Yaralanmas?ndan Sonra Spora Dönme Ölçe?i (ÖÇB-YSDÖ), orijinal ad? Anterior Cruciate Ligament - Return to Sport After Injury (ACL-RSI) Scale olan psikometrik bir ölçüm arac?d?r. Bu ölçek, özellikle ön çapraz ba? (ÖÇB) yaralanmas? veya rekonstrüksiyonu geçirmi? sporcular?n, spora güvenli ve ba?ar?l? bir ?ekilde geri dönme sürecindeki psikolojik haz?r olma düzeylerini de?erlendirmek amac?yla geli?tirilmi?tir. Ölçe?in Türkçe adaptasyonu ve kültürleraras? uyarlama çal??mas?, sporcular?n fiziksel iyile?menin ötesindeki duygusal ve bili?sel engellerini anlamada önemli bir rol oynamaktadır. ÖÇB-YSDÖ, sporcular?n güven, risk alg?s? ve duygusal tepkiler gibi kritik psikolojik faktörlerini ölçer.

Ölçe?in temel amac?, klinisyenlere ve ara?t?rmac?lara, sporcunun spora dönü? karar? öncesinde sadece fiziksel de?il, ayn? zamanda zihinsel olarak da haz?r olup olmad???n? belirlemede yard?mc? olmaktır. Türkçeye uyarlama çal??mas?, ölçe?in Türkiye'deki sporcu popülasyonunda geçerli ve güvenilir bir araç olarak kullan?labilece?ini göstermeyi hedeflemi?tir.

## Anahtar Kelimeler

Ön Çapraz Ba?, ACL-RSI, Spora Dönü?, Psikolojik Haz?rl?k, Spor Psikolojisi, Psikometrik Ölçek, Kültürleraras? Uyarlama.

## Yazarlar

**Orijinal Ölçek Yazarlar?:** Webster, K. E., Feller, J. A., & Lambros, R. (2008).

**Türkçe Uyarlama Yazarlar?:** Gülcan Harput, Deniz Tok, Burcu Ulusoy, ve di?erleri.

## Amaç

Ön Çapraz Ba? Yaralanmas?ndan Sonra Spora Dönme Ölçe?i'nin temel amac?, Ön Çapraz Ba? (ÖÇB) rekonstrüksiyonu sonras? iyile?me sürecindeki sporcular?n spora dönü?e ili?kin psikolojik haz?r olma durumlar?n? nicel olarak de?erlendirmektir. Fiziksel kriterler genellikle spora dönü? karar?n?n ana oda?? olsa da, bu ölçek, korku, kayg?, kendine güven ve yeniden yaralanma riski alg?s? gibi kritik zihinsel engelleri ölçerek eksik kalan psikolojik boyutu tamamlar.

Türkçe uyarlama çal??mas?, bu orijinal ölçe?in, Türk sporcu popülasyonunun dil ve kültürel ba?lam?na uygunlu?unu test etmek ve böylece Türkiye'deki klinik ve ara?t?rma ortamlar?nda geçerli bir araç olarak kullan?lmas?n? sa?lamak amac?yla yap?lm??t?r. Ölçek, sporcular?n rehabilitasyon programlar?ndan maksimum fayda sa?lay?p sa?lamad???n? ve zihinsel olarak sahaya dönmeye haz?r olup olmad???n? belirlemek için bir tarama arac? olarak hizmet eder.

## Yap?

ÖÇB-YSDÖ, spora dönü?le ili?kili psikolojik yükü temsil eden çok boyutlu bir yap?y? ölçe?er. Orijinal ACL-RSI ölçe?i genellikle üç ana faktör veya alt ölçek etraf?nda yap?land?r?lm??t?r:

**Duygular:** Sporcunun spora dönü? beklentisiyle ilgili ya?ad??? olumsuz duygusal durumlar? (korku, kayg?, depresyon) de?erlendirir.

**Risk Alg?s?:** Sporcunun yeniden yaralanma riskini ve bu riski yönetme becerisini nas?l alg?lad???n? ölçe?er.

**Güven:** Sporcunun dizinin dayan?kl?l???na, kendi yetene?ine ve sporu tam kapasiteyle yapabilme becerisine duydu?u inanc? de?erlendirir.

Bu üç faktör, sporcunun psikolojik haz?r olma durumunun bütüncül bir resmini sunar. Yüksek puanlar genellikle daha yüksek psikolojik haz?r olmay? ve spora dönü?e daha fazla güveni i?aret ederken, düşük puanlar psikolojik müdahale gerektiren engellerin varl???n? gösterir.

## Geçerlik

Ölçe?in Türkçe uyarlama çal??mas?nda (Harput et al., 2017), ölçe?in Türk popülasyonunda geçerli?inin incelenmesi temel hedeflerden biri olmu?tur. Geçerlik çal??malar?, ölçe?in amaçlad??? psikolojik yap?y? gerçekten ölçüp ölçmedi?ini gösterir.

Uyarlama sürecinde tipik olarak yap? geçerli?i (faktör analizi yoluyla), e?zamanl? geçerlik (benzer konseptleri ölçen di?er geçerli ölçeklerle korelasyon) ve ay?rt edici geçerlik incelenir. Harput ve arkadaşlar?, orijinal üç faktörlü yap?n?n Türkçe versiyonda da korundu?unu ve ölçe?in beklenen psikolojik sonuçlarla anlaml? ili?kiler gösterdi?ini rapor etmi?tir. Bu bulgular, ÖÇB-YSDÖ'nün Türkiye'deki sporcular?n spora dönü? psikolojisini do?ru bir ?ekilde de?erlendirme yetene?ine sahip oldu?unu desteklemektedir.

## Güvenirlik

Güvenirlik, bir ölçüm arac?n?n tutarl?l???n? ve kararlıl???n? ifade eder. ÖÇB-YSDÖ'nün Türkçe versiyonunun güvenilirli?, adaptasyon çal??mas? kapsam?nda detayl? olarak analiz edilmi?tir.

Güvenirlik incelemeleri genellikle iç tutarl?l?k katsay?s? (Cronbach Alfa) ve test-tekrar test güvenilirli?i yöntemlerini içerir. ?ç tutarl?l?k, ölçekteki maddelerin ayn? yap?y? ne kadar iyi ölçtü?ünü gösterir. Harput ve ekibi, Türkçe ACL-RSI ölçe?inin yüksek düzeyde bir iç tutarl?l???a sahip oldu?unu ve genel olarak kabul edilebilir güvenirlik standartlar?n? kar??lad???n? belirtmi?tir. Bu sonuçlar, ölçe?in farklı zamanlarda veya farklı uygulamac?lar tarafından kullan?ld???nda tutarl? sonuçlar verebilece?ini göstermektedir.

## Faktör Analizi

Faktör analizi, ölçe?in alt?nda yatan yap?sal boyutlar? belirlemek için kullan?lan istatistiksel bir yöntemdir. ÖÇB-YSDÖ'nün orijinal yap?s? üç faktörlüdür (Duygular, Risk Alg?s?, Güven).

Türkçe uyarlama çal??mas?nda, do?rulay?c? faktör analizi (DFA) kullan?larak orijinal üç faktörlü yap?n?n Türk sporcu örnekleminde de geçerlili?i test edilmi?tir. Bu analizler, maddelerin beklenen faktörlere yüklendi?ini ve model uyum indekslerinin kabul edilebilir s?n?rlar içinde oldu?unu ortaya koymu?tur. Bu durum, Türkçe ölçe?in, orijinal ölçekteki teorik yap?y? ba?ar?l? bir ?ekilde korudu?unu ve psikolojik haz?r olma kavram?n? çok boyutlu olarak ölçmeye devam etti?ini kan?tlam??t?r.

## Ölçme Arac?

**Test Çe?idi:** Uyarlama

**Format:** Kendini De?erlendirme Ölçe?i (Likert veya Görsel Analog Ölçek (VAS) temelli maddelerden olu?ur).

**Mevcut Diller:** Türkçe, ?ngilizce (Orijinal), ve di?er birçok dile uyarlanm??t?r.

**Popülasyon Grubu:** Ön Çapraz Ba? (ÖÇB) yaralanmas? veya rekonstrüksiyonu geçirmi? sporcular.

**Ya? Grubu:** Genellikle 16 ya? ve üzeri yeti?kin sporcular.

**Popülasyon Detaylar?:** Özellikle yüksek düzeyde ko?ma, s?çrama veya pivot hareketleri gerektiren spor dallar?yla u?ra?an ve cerrahi sonras? rehabilitasyonun son a?amalar?nda olan sporcular.

**Test Metodolojisi:** Bireyler, spora dönü?le ilgili farkl? psikolojik durumlar? ne ölçüde deneyimlediklerini belirten maddeleri derecelendirirler. Toplam puan, sporcunun psikolojik haz?r olma düzeyinin bir göstergesidir.

## Anahtar Kelimeler

ACL-RSI, Rehabilitasyon, Sporcu Sa?l???, Diz Yaralanmas?, Psikolojik De?erlendirme, Güven, Risk Alg?s?, Duygusal Durum.

## Yazarlar

**Sorumlu Yazar:** Gülcan Harput

**Yazar ORCID Tan?mlay?c?:** Kaynakta belirtilmemi?tir.

**?leti?im E-posta Adresi:** [aktasgulcan@gmail.com](mailto:aktasgulcan@gmail.com)

**Yaz??ma Adresi:** Kaynakta belirtilmemi?tir. (Genellikle ilgili yazar?n kurumsal adresi kullan?lr.)

## **?zinler, Ücret ve Test Y?I?**

**Orijinal Test Y?I?:** 2008 (ACL-RSI)

**Türkçe Uyarlama Y?I?:** 2017

**?zinler ve Ücret:** Ölçe?in klinik ve ara?t?rma amaçl? kullan?m? için orijinal yazarlarla (Webster ve arkada?lar?) veya Türkçe adaptasyonu yapan sorumlu yazar (Gülcan Harput) ile ileti?ime geçilmesi önerilir. Akademik kullan?m genellikle izne tabidir, ancak ücret bilgisi kaynakta aç?kça belirtilmemi?tir.

Ölçe?in orijinal PDF belgesi a?a??daki ba?lant?dan indirilebilir: [on-capraz-bag-yaralanmasindan-sonra-spora-donme-olcegi-toad.pdf](http://on-capraz-bag-yaralanmasindan-sonra-spora-donme-olcegi-toad.pdf)

## **Kaynaklar**

Harput, G., Tok, D., Ulusoy, B. et al. (2017). Translation and cross?cultural adaptation of the anterior cruciate ligament?return to sport after injury (ACL?RSI) scale into Turkish. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc*, 25, 159-164.

Webster, K. E., Feller, J. A., & Lambros, R. (2008). Development and preliminary validation of a scale to measure psychological readiness for return to sport after anterior cruciate ligament reconstruction. *Am J Sports Med*, 36(10), 1878-1885. (Orijinal ölçek referans?)

## **Ön Çapraz Ba? Yaralanmas?ndan Sonra Spora Dönme Ölçe?i Maddeleri**

**ÖNEML?:** Ölçe?in orijinal maddeleri, sa?lanan kaynak içerikte yer almamaktad?r. Bu nedenle maddeler buraya eklenememi?tir. Maddelerin tam listesi için lütfen yukar?da belirtilen PDF belgesine veya ilgili akademik makaleye ba?vurunuz.