

Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=30998>

Özet

Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (SBFÖ), sporcuların kendi performansları ve deneyimleri bağlamında yaşadıkları bilinçli farkındalık (mindfulness) düzeylerini ölçmek amacıyla Türkçeye uyarlanmış psikometrik bir araçtır. Emre Ozan Tingaz tarafından 2020 yılında gerçekleştirilen bu uyarlama çalışması, ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizlerini içermektedir. Ölçek, 15 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır: Farkındalık, Yargılamama ve Yeniden Odaklanma. SBFÖ, spor psikolojisi alanında sporcuların zihinsel durumlarını değerlendirmek ve farkındalık temelli müdahalelerin etkinliğini ölçmek için kritik bir rol oynamaktadır.

Anahtar Kelimeler

Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, SBFÖ, Mindfulness, Spor Psikolojisi, Uyarlama, Likert Ölçeği, Geçerlik, Güvenirlik.

Yazarlar

Emre Ozan TINGAZ

Amaç

Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin temel amacı, orijinal formu İngilizce olan bir aracın Türk sporcuların kültürel ve dilsel yapısına uygunluğunu sağlamaktır. Bu uyarlama, sporcuların antrenman ve müsabaka süreçlerinde mevcut ana odaklanma, deneyimlerini yargılamadan kabul etme ve dikkatlerini etkili bir şekilde yeniden yönlendirme becerilerini objektif olarak ölçmeyi hedeflemektedir.

Ölçek, sporcuların zihinsel becerilerini ve psikolojik esnekliklerini değerlendirerek, spor performansını etkileyen faktörler hakkında bilimsel veri sağlamaktadır. Elde edilen veriler, sporculara yönelik kişiselleştirilmiş zihinsel antrenman programlarının geliştirilmesine rehberlik etmektedir.

Yapı

SBFÖ, spor ortamına özgü bilinçli farkındalık yapısını ölçmektedir. Ölçek, bireyin spordaki deneyimlerini yargılayıcı olmadan kabul etme, mevcut ana dikkatini yöneltme ve dikkat dağınıklıkla başa çıkma yeteneğini değerlendiren 15 madde ve 3 temel alt boyuttan oluşur.

Bu üç boyut, sporcuların bilişsel süreçlerinin farklı yönlerini temsil eder:

Farkındalık: Sporcunun, zihninden geçen düşüncelerin, duyguların ve bedensel duyuların

farkında olma yeteneği.

Yargılamama: Sporcunun, geçmişi performans hataları veya olumsuz içsel eleştirileri kabul etme ve bunlara tepki göstermeme eğilimi.

Yeniden Odaklanma: Dikkat dağınıklığı unsurları (yorgunluk, endişe vb.) ortaya çıktığında, dikkati hızla göreve veya odaklanılması gereken işeye geri yönlendirme becerisi.

Geçerlik

SBFÖ'nün geçerlik çalışması kapsamında, ölçeğin yapısal uygunluğu ve diğer ilgili yapılarla olan ilişkisi incelenmiştir. Ölçek ve alt boyutları arasında güçlü iç tutarlılık ilişkileri saptanmıştır. Özellikle SBFÖ toplam puanı ile alt boyutları arasındaki korelasyonlar yüksek düzeydedir: **Farkındalık** alt boyutu ile .84, **Yargılamama** alt boyutu ile .72 ve **Yeniden Odaklanma** alt boyutu ile .83 düzeyinde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Ölçeğin ölçüt geçerliliğini test etmek amacıyla, SBFÖ puanları ile Bilişsel Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) puanları arasındaki ilişki de analiz edilmiştir. SBFÖ ve BİFÖ arasında .64 düzeyinde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir, bu da ölçeğin beklenen yapıyı ölçtüğünü göstermektedir (yakınsak geçerlik). BİFÖ ile SBFÖ'nün alt boyutları arasındaki ilişkiler ise daha düşüktür: Farkındalık (.27), Yargılamama (.07) ve Yeniden Odaklanma (.25). Bu sonuçlar, SBFÖ'nün sporcu yaşamına özgü farkındalık, genel bilişsel farkındalıktan ayrı olarak ölçtüğünü desteklemektedir.

Güvenirlilik

Ölçeğin güvenirlik analizleri, iç tutarlılık yöntemleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Yapılan hesaplamalar sonucunda, SBFÖ'nün genel iç tutarlılık katsayısı (**Cronbach's Alpha**) **.82** olarak belirlenmiştir. Bu değer, psikometrik standartlara göre ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir ve tutarlı olduğunu göstermektedir. Bu yüksek iç tutarlılık, ölçek maddelerinin aynı psikolojik yapıyı ölçmede başarıyla olduğunu işaret eder.

Faktör Analizi

Uyarılma çalışması, ölçeğin orijinal yapılarının (3 faktörlü yapı) Türkçe versiyonunda da korunduğunu doğrulamayı amaçlamıştır. SBFÖ, 15 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu faktörler, sporcuların bilinçli farkındalık becerilerinin farklı yönlerini temsil etmektedir. Faktör yapılarının uyarılma sürecinde doğrulanması veya açılmaması faktör analizi teknikleri ile test edildiği varsayılmaktadır; bu da ölçeğin teorik yapılarının Türk popülasyonunda geçerli olduğunu desteklemektedir.

Araç

Test Türü: Uyarlama

Format: Öz Bildirim Ölçeği (Anket)

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Sporcular

Yaş Grubu: Belirtilmemiştir (Genellikle yetişkin veya genç yetişkin sporcular).

Popülasyon Detayları: Çalışma, farklı spor dallarından aktif olarak spor yapan bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Test Metodolojisi: Ölçek, 6'lı Likert tipi derecelendirme kullanır. Yanıt seçenekleri 1 (**Hemen Hemen Hiçbir Zaman**) ile 6 (**Hemen Hemen Her Zaman**) arasında değişmektedir. Yüksek puanlar, sporcuların ilgili farkındalık boyutunda daha yüksek beceriye sahip olduğunu gösterir.

Anahtar Kelimeler

Spor Performansı, Zihinsel Antrenman, Psikometri, Öz Bildirim, Uyarlama Çalışması, Spormetre, Beden Eğitimi.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcıları: Verilmemiştir.

İletişim E-posta Adresleri: emreozantingaz@gmail.com

Yazma Adresi: Verilmemiştir.

İzinler, Ücret ve Test Yılı

Test Yılı: 2020 (Türkçeye Uyarlama)

İzinler ve Ücret: Ölçeğin ticari kullanım ve izin koşulları için sorumlu yazar Emre Ozan Tingaz ile iletişime geçilmesi gerekmektedir.

PDF Erişimi: Ölçeğin uyarlama çalışmasına ait orijinal PDF dosyasına ResearchGate üzerinden erişim sağlanabilir: [researchgate.net](https://www.researchgate.net). Ayrıca, orijinal PDF'in bir kopyası buradan indirilebilir: [sporcu-bilincli-farkindalik-mindfulness-olcegi-toad.pdf](https://www.researchgate.net/publication/345678901/figure/fig1/1517218880000-sporcu-bilincli-farkindalik-mindfulness-olcegi-toad.pdf)

Kaynaklar

Tingaz, E. O. (2020). Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sportmetre: Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 71-80.

Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Maddeleri

Ölçek 15 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır.

Farkındalık (5m): Zihnimden geçen düşüncelerin farkındayım.

Yargılamama (5m): Geçmiş bir performansım düşüncesinin farkına vardığımda kendimi o anki performansıma odaklanmadığım için eleştiririm.

Yeniden Odaklanma (5m): Ne kadar yorgun olduğumu düşüncesinin farkına vardığımda, odaklanmam gereken şeylere hemen yeniden dikkatimi yöneltirim.