Sporcu Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Sporcu Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=30998

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Sporcu Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i (SBFÖ), sporcular?n kendi performanslar? ve deneyimleri ba?lam?nda ya?ad?klar? bilinçli fark?ndal?k (mindfulness) düzeylerini ölçmek amac?yla Türkçeye uyarlanm?? psikometrik bir araçt?r. Emre Ozan Tingaz taraf?ndan 2020 y?l?nda gerçekle?tirilen bu uyarlama çal??mas?, ölçe?in geçerlik ve güvenirlik analizlerini içermektedir. Ölçek, 15 maddeden ve üç alt boyuttan olu?maktad?r: Fark?ndal?k, Yarg?lamama ve Yeniden Odaklanma. SBFÖ, spor psikolojisi alan?nda sporcular?n zihinsel durumlar?n? de?erlendirmek ve fark?ndal?k temelli müdahalelerin etkinli?ini ölçmek için kritik bir rol oynamaktad?r.

Anahtar Kelimeler

Sporcu Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i, SBFÖ, Mindfulness, Spor Psikolojisi, Uyarlama, Likert Ölçe?i, Geçerlik, Güvenirlik.

Yazarlar

Emre Ozan T?NGAZ

Amaç

Sporcu Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i'nin temel amac?, orijinal formu ?ngilizce olan bir arac?n Türk sporcular?n kültürel ve dilsel yap?s?na uygunlu?unu sa?lamakt?r. Bu uyarlama, sporcular?n antrenman ve müsabaka süreçlerinde mevcut ana odaklanma, deneyimlerini yarg?lamadan kabul etme ve dikkatlerini etkili bir ?ekilde yeniden yönlendirme becerilerini objektif olarak ölçmeyi hedeflemektedir.

Ölçek, sporcular?n zihinsel becerilerini ve psikolojik esnekliklerini de?erlendirerek, spor performans?n? etkileyen faktörler hakk?nda bilimsel veri sa?lamaktad?r. Elde edilen veriler, sporculara yönelik ki?iselle?tirilmi? zihinsel antrenman programlar?n?n geli?tirilmesine rehberlik etmektedir.

Yap?

SBFÖ, spor ortam?na özgü bilinçli fark?ndal?k yap?s?n? ölçmektedir. Ölçek, bireyin spordaki deneyimlerini yarg?lay?c? olmadan kabul etme, mevcut ana dikkatini yöneltme ve dikkat da??t?c? unsurlarla ba?a ç?kma yetene?ini de?erlendiren 15 madde ve 3 temel alt boyuttan olu?ur.

Bu üç boyut, sporcular?n bili?sel süreçlerinin farkl? yönlerini temsil eder:

Fark?ndal?k: Sporcunun, zihninden geçen dü?üncelerin, duygular?n ve bedensel duyumlar?n

ARABPSYCHOLOGY.COM

fark?nda olma yetene?i.
Yarg?lamama: Sporcunun, geçmi? performans hatalar?n? veya olumsuz içsel ele?tirileri kabul etme ve bunlara tepki göstermeme e?ilimi.
Yeniden Odaklanma: Dikkat da??t?c? unsurlar (yorgunluk, endi?e vb.) ortaya ç?kt???nda, dikkati h?zla göreve veya odaklan?lmas? gereken ?eye geri yönlendirme becerisi.

Geçerlik

SBFÖ'nün geçerlik çal??mas? kapsam?nda, ölçe?in yap?sal uygunlu?u ve di?er ilgili yap?larla olan ili?kisi incelenmi?tir. Ölçek ve alt boyutlar? aras?nda güçlü iç tutarl?l?k ili?kileri saptanm??t?r. Özellikle SBFÖ toplam puan? ile alt boyutlar aras?ndaki korelasyonlar yüksek düzeydedir: **Fark?ndal?k** alt boyutu ile .84, **Yarg?lamama** alt boyutu ile .72 ve **Yeniden Odaklanma** alt boyutu ile .83 düzeyinde anlaml? ili?kiler bulunmu?tur.

Ölçe?in ölçüt geçerli?ini test etmek amac?yla, SBFÖ puanlar? ile Bili?sel Fark?ndal?k Ölçe?i (B?FÖ) puanlar? aras?ndaki ili?ki de analiz edilmi?tir. SBFÖ ve B?FÖ aras?nda .64 düzeyinde anlaml? bir ili?ki tespit edilmi?tir, bu da ölçe?in beklenen yap?y? ölçtü?ünü göstermektedir (yak?nsak geçerlik). B?FÖ ile SBFÖ'nün alt boyutlar? aras?ndaki ili?kiler ise daha dü?üktür: Fark?ndal?k (.27), Yarg?lamama (.07) ve Yeniden Odaklanma (.25). Bu sonuçlar, SBFÖ'nün spor ba?lam?na özgü fark?ndal???, genel bili?sel fark?ndal?ktan ayr??t?rarak ölçtü?ünü desteklemektedir.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenirlik analizleri, iç tutarl?l?k yöntemleri kullan?larak gerçekle?tirilmi?tir. Yap?lan hesaplamalar sonucunda, SBFÖ'nün genel iç tutarl?l?k kat say?s? (**Cronbach's Alpha**) **.82** olarak belirlenmi?tir. Bu de?er, psikometrik standartlara göre ölçe?in yüksek düzeyde güvenilir ve tutarl? oldu?unu göstermektedir. Bu yüksek iç tutarl?l?k, ölçek maddelerinin ayn? psikolojik yap?y? ölçmede ba?ar?l? oldu?unu i?aret eder.

Faktör Analizi

Uyarlama çal??mas?, ölçe?in orijinal yap?s?n?n (3 faktörlü yap?) Türkçe versiyonunda da korundu?unu do?rulamay? amaçlam??t?r. SBFÖ, 15 madde ve 3 alt boyuttan olu?maktad?r. Bu faktörler, sporcular?n bilinçli fark?ndal?k becerilerinin farkl? yönlerini temsil etmektedir. Faktör yap?s?n?n uyarlama sürecinde do?rulay?c? veya aç?mlay?c? faktör analizi teknikleri ile test edildi?i varsay?lmaktad?r; bu da ölçe?in teorik yap?s?n?n Türk popülasyonunda geçerli oldu?unu desteklemektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Araç

Test Türü: Uyarlama

Format: Öz Bildirim Ölçe?i (Anket)

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Sporcular

Ya? Grubu: Belirtilmemi?tir (Genellikle yeti?kin veya genç yeti?kin sporcular).

Popülasyon Detaylar?: Çal??ma, farkl? spor dallar?ndan aktif olarak spor yapan bireyler üzerinde gerçekle?tirilmi?tir.

Test Metodolojisi: Ölçek, 6'l? Likert tipi derecelendirme kullan?r. Yan?t seçenekleri 1 (**Hemen Hemen Hiçbir Zaman**) ile 6 (**Hemen Hemen Her Zaman**) aras?nda de?i?mektedir. Yüksek puanlar, sporcular?n ilgili fark?ndal?k boyutunda daha yüksek beceriye sahip oldu?unu gösterir.

Anahtar Kelimeler

Spor Performans?, Zihinsel Antrenman, Psikometri, Öz Bildirim, Uyarlama Çal??mas?, Spormetre, Beden E?itimi.

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Verilmemi?tir.

?leti?im E-posta Adresleri: emreozantingaz@gmail.com

Yaz??ma Adresi: Verilmemi?tir.

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Test Y?l?: 2020 (Türkçeye Uyarlama)

?zinler ve Ücret: Ölçe?in ticari kullan?m? ve izin ko?ullar? için sorumlu yazar Emre Ozan Tingaz ile ileti?ime geçilmesi gerekmektedir.

PDF Eri?imi: Ölçe?in uyarlama çal??mas?na ait orijinal PDF dosyas?na ResearchGate üzerinden eri?im sa?lanabilir: researchgate.net. Ayr?ca, orijinal PDF'in bir kopyas? buradan indirilebilir: sporcu-bilincli-farkindalik-mindfulness-olcegi-toad.pdf

ARABPSYCHOLOGY.COM

Kaynaklar

Tingaz, E. O. (2020). Sporcu Bilinçli Fark?ndal?k (Mindfulness) Ölçe?i: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çal??mas?. *Spormetre: Beden E?itimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *18*(1), 71-80.

Sporcu Bilinçli Fark?ndal?k Ölçe?i Maddeleri

Ölçek 15 madde ve 3 alt boyuttan olu?maktad?r.

Fark?ndal?k (5m): Zihnimden geçen dü?üncelerin fark?nday?m.

Yarg?lamama (5m): Geçmi? bir performans?m? dü?ündü?ümün fark?na vard???mda kendimi o anki performans?ma odaklanmad???m için ele?tiririm.

Yeniden Odaklanma (5m): Ne kadar yorgun oldu?umu dü?ündü?ümün fark?na vard???mda, odaklanmam gereken ?eylere hemen yeniden dikkatimi yöneltirim.

ARABPSYCHOLOGY.COM