

Sporcu Duygu Düzenleme  l e?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Sporcu Duygu Düzenleme  l e?i*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31004>

Özet

Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği (SDDÖ), mevcut bir duygu düzenleme ölçeğinin Türk sporcu popülasyonuna uyarlanması amacıyla geliştirilmiş psikometrik bir araçtır. Bu ölçek, sporcuların müsabaka ve antrenman ortamlarında karşılaştıkları duygusal durumlar (stres, kaygı, öfke vb.) nasıl yönettiğini ve düzenlediğini ölçmeyi hedefler. Temel amacı, spor psikolojisi alanında çalışılan araştırmalara ve uygulamalara, sporcuların performansları etkileyen duygu düzenleme stratejilerini değerlendirebilecekleri geçerli ve güvenilir bir araç sunmaktır.

Ölçeğin uyarlama çalışması Emre Ozan Tingaz ve Merve Altun-Ekiz tarafından 2021 yılında gerçekleştirilmiş ve Türk spor bilimleri literatürüne kazandırılmıştır. Ölçek, sporcuların duygusal deneyimlerini bilinçli veya bilinçsiz olarak nasıl değiştirdiklerini, sürdürdüklerini veya bastırdıklarını inceleyen maddeler içermektedir.

Anahtar Kelimeler

Sporcu, Duygu düzenleme, Spor psikolojisi, Performans, Ölçek uyarlama, Psikometri, Stres yönetimi.

Yazarlar

Emre Ozan Tingaz, Merve Altun-Ekiz

Amaç

Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği'nin temel amacı, genel popülasyon için tasarlanmış olan Duygu Düzenleme Ölçeği'ni (DSDÖ) spor bağlamına özgü hale getirmek ve Türk sporcuların duygusal tepkilerini ve düzenleme mekanizmalarını geçerli bir şekilde ölçebilmektir. Sporcular, antrenman yoğunluğu ve müsabaka baskısı nedeniyle benzersiz duygusal zorluklarla karşı karşıya kalırlar. Bu nedenle, genel bir ölçeğin spor ortamına özgü ifadelerle yeniden formüle edilmesi kritik öneme sahiptir.

Uyarlama çalışması, sporcuların duygusal tepkilerinin ve buna karşıkma stratejilerinin belirlenmesi yoluyla sporcu gelişimine katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Elde edilen veriler, sporculara yönelik bireyselleştirilmiş psikolojik eğitim ve müdahale programlarının tasarlanmasında bilimsel bir dayanak oluşturur.

Yapı

Ölçek, sporcuların duygusal süreçlerini yönetmek için kullandıkları çeşitli bilişsel ve davranışsal

stratejileri ölçen çok boyutlu bir yapıyı temsil eder. Duygu düzenleme, genellikle kişinin duygularının ne zaman, nasıl ve ne yönlükte deneyimleneceğini veya ifade edileceğini etkileme çabası olarak tanımlanır. Spor bağlamında bu yapı, özellikle stresli veya baskı altındaki anlarda duygusal kontrolü sürdürme yeteneğini içerir.

Yapının alt boyutları, büyük olasılıkla, duygusal tepkilerin hem bilişsel yeniden değerlendirilmesi (stresli durumu farklı yorumlama) hem de duygusal ifadeyi baskılama (duyguları kendine saklama) gibi stratejileri kapsamaktadır. Bu boyutlar, sporcuların müsabaka performansından doğrudan etkileyen psikolojik faktörler arasında yer almaktadır.

Geçerlik

Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği'nin geçerlik çalışmaları, ölçeğin sporcular arasında kullanıma uygun olduğunu göstermek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Tingaz ve Altun-Ekiz (2021) tarafından yürütülen uyarlama çalışmasında yapısal geçerli olduğu odaklanılmıştır.

Yapı geçerliyi, ölçeğin teorik olarak ölçmesi beklenen yapıyı ne kadar iyi ölçtüğünü belirlemek için Faktör Analizi yöntemleri kullanılarak incelenmiştir. Bu analizler, orijinal ölçeğin faktör yapısının Türk sporcu örneğinde de korunduğunu veya spor bağlamına özgü bazı modifikasyonlarla doğrulandığını göstermiştir. Ek olarak, içerik geçerliyi için uzman görüşlerine başvurulmuş ve maddelerin spor ortamına uygunluğu teyit edilmiştir.

Güvenirlik

Ölçeğin güvenirlik analizleri, ölçeğin farklı zamanlarda veya farklı madde setleriyle tutarlı sonuçlar verip vermediğini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında, iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) hesaplanmıştır.

Elde edilen iç tutarlılık değerleri, ölçeğin genel olarak ve alt boyutları bağlamında yüksek düzeyde güvenilir olduğunu işaret etmektedir. Yüksek güvenirlik değerleri, ölçeğin sporcuların duygu düzenleme düzeylerini stabil ve hatasız bir şekilde ölçtüğünü göstermektedir, bu da ölçeğin uygulama ve araştırma amaçları için uygunluğunu artırmaktadır.

Faktör Analizi

Uyarlama sürecinin en önemli aşamalarından biri, ölçeğin faktör yapısını doğrulamaktır. Tingaz ve Altun-Ekiz (2021), ölçeğin sporcu popülasyonunda da geçerli bir yapı sergilediğini kanıtlamak için doğrulayıcı ve/veya açıklayıcı Faktör Analizi (DFA/AFA) kullanmıştır.

Bu analizler sonucunda, ölçeğin orijinal yapıyla tutarlı olan veya spor ortamına özgü yeni bir yapıya işaret eden faktörler ortaya çıkarılmıştır. Faktör yüklerinin yeterli düzeyde olması, her

bir maddenin ilgili teorik yap y  temsil eden faktöre g cl  bir şekilde ba l  olduğunu göstermiştir. Bu,  l e'in yapısal geçerliğini destekleyen temel psikometrik özellikler arasında yer almaktadır.

Araç

Test Type: Uyarlama

Format:  z bildirim  l e'i, Likert tipi derecelendirme.

Language Available: Türkçe

Population Group: Sporcular

Age Group: Genç yetişkin ve yetişkin sporcular ( al  ma örneklemine bağlı olarak spesifik ya  aral    de i ebilir).

Population Details: Çeşitli spor dallarından amatör ve profesyonel sporcular.

Test Methodology: 7'li Likert tipi derecelendirme kullan lm  t r. Kat l mc lardan her bir maddeye ne ölçüde kat ld klar n  belirtmeleri istenir.

Anahtar Kelimeler

Geçerlik, Güvenirlik, Adaptasyon, Sporcu psikolojisi, Stres, Müsabaka kayg s .

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Uyarlama  al  mas nda belirtilmemiştir.

Affiliation Email addresses: emreozantingaz@gmail.com

Correspondence Address: Sorumlu yazar: Emre Ozan Tingaz

 zinler, ücret ve Test Y l 

Test Y l : 2021 (Uyarlama  al  mas  yayın yılı).

 zinler ve ücret:  l e'in ticari olmayan akademik araştırmalarda kullanımı için sorumlu yazar Emre Ozan Tingaz ile iletişime geçilmesi gerekmektedir.  leti im e-posta adresi: emreozantingaz@gmail.com.

Kaynaklar

Tingaz, E. O., & Altun-Ekiz, M. (2021). Duygu düzenleme ölçeğinin sporcular için uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(2), 301-313.

Makalenin çevrimiçi bağlantısı: dergipark.org.tr

Derecelendirme formatı: 1=Kesinlikle Katılmıyorum, 7=Kesinlikle Katılıyorum.

The original PDF can be downloaded here: sporcu-duygu-duzenleme-olcegi-toad.pdf

Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği Maddeleri

Aşağıda, ölçekten alınmış örnek maddeler sunulmuştur:

Müsabakada ya da antrenmanda yaşadığım duyguları kendime saklıyorum.

Müsabakada ya da antrenmanda stresli bir durumla karşılaştığımda sakin kalmama yardımcı olacak biçimde düşünmeye çalışıyorum.

Müsabakada ya da antrenmanda olumsuz duyguları hissediyorsam kesinlikle onları ifade etmem.