

# Sporcu Öz-Yeterlik Ölçeği

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Sporcu Öz-Yeterlik Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31010>

## Özet

**Sporcu Öz-Yeterlik Ölçeği** (SÖYÖ), sporcuların kendi yeteneklerine ve performanslarına başarıyla bir şekilde sergileme kapasitelerine olan inançlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiş psikometrik bir araçtır. Ölçek, Çalık Veli Koçak tarafından 2020 yılında literatüre kazandırılmıştır. Bu ölçek, özellikle sporcuların antrenman süreçlerinde, müsabakalarda ve zorluklarla başa çıkmada hissettikleri öz-yeterlik düzeylerini kapsamlı bir şekilde değerlendirmeyi hedefler. Geliştirme çalışması, ölçeğin sağlam psikometrik özelliklere sahip olduğunu doğrulamıştır.

Ölçeğin geliştirme süreci, spor bilimleri ve spor psikolojisi alanındaki araştırmacılar için önemli bir kaynak sunmaktadır, zira sporcuların motivasyonel ve bilişsel süreçlerini anlamada temel bir rol oynayan öz-yeterlik yapısının kültürel bağlama uygun olarak ölçmektedir.

## Anahtar Kelimeler

Sporcu Öz-Yeterlik Ölçeği, Öz-Yeterlik, Spor Psikolojisi, Performans, Psikometrik Özellikler, Ölçek Geliştirme, Atletik Performans.

## Yazarlar

Çalık Veli Koçak

## Amaç

Sporcu Öz-Yeterlik Ölçeği'nin temel amacı, sporcuların belirli görevleri veya durumları başarıyla yerine getirme yeteneklerine dair kişisel yargılarını ve inançlarını geçerli ve güvenilir bir şekilde belirlemektir. Bu araç, sporcuların müsabaka ortamlarında, antrenman sırasında veya zorlu rakipler karşısında sergiledikleri davranışsal ve duygusal tepkileri tahmin etmeye yardımcı olur.

Ölçek, sporcuların potansiyel performans düzeylerini değerlendirmek ve öz-yeterlik eksikliği yaşanan alanları tespit ederek bu alanlara yönelik hedefli psikolojik antrenman programları geliştirmek amacıyla tasarlanmıştır. Bu sayede, sporcuların motivasyon ve dayanıklılık seviyeleri artırılabilir.

## Yapı

Ölçek, Albert Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı'nda merkezi bir rol oynayan **öz-yeterlik** (self-efficacy) kavramını ölçmektedir. Öz-yeterlik, bireyin belirli bir eylemi başarıyla gerçekleştirebileceğine dair inancıdır ve spor bağlamında bu inanç, sporcunun çabasını, azmini ve karşılaştığı engellere karşı direncini doğrudan etkiler.

Koçak (2020) tarafından geliştirilen bu ölçek, sporcuların öz-yeterliklerini genellikle çok boyutlu bir yapı içinde incelemektedir. Bu boyutlar tipik olarak; teknik yeterlik, psikolojik yeterlik, müsabaka yeterliği ve antrenman yeterliği gibi spor performansının farklı yönlerine odaklanırlar. Ölçek, sporcunun hem genel atletik kapasitesine olan inancını hem de spesifik durumlarla başa çıkma yeteneğini ayrı ayrı değerlendirilmeyi mümkün kılar.

## Geçerlik

Sporcu Öz-Yeterlik Ölçeği'nin geçerlik çalışmaları, geliştirme makalesinde kapsamlı bir şekilde ele alınmıştır. Yapı geçerliği, açılmaya çalışılan faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yöntemleri kullanılarak incelenmiştir. DFA sonuçları, ölçeğin teorik olarak öngörülen çok boyutlu yapıya desteklediğini ve model uyum indekslerinin kabul edilebilir sonuçları içinde olduğunu göstermiştir.

Ayrıca, ölçeğin sporcuların performans düzeyleri ve diğer ilgili psikolojik yapılar (örneğin, motivasyon, kaygı) ile ilişkisi incelenerek ölçüt bağımlı geçerliği de desteklenmiştir. Bu çalışmalar, SÖYÖ'nün gerçekten sporcuların öz-yeterlik inançlarını ölçtüğünü ve spor psikolojisi araştırmalarında geçerli bir araç olarak kullanılabilmesini kanıtlamaktadır.

## Güvenirlik

Ölçeğin güvenilirlik analizleri, iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alfa) ve test-tekrar test yöntemleri ile sağlanmıştır. Geliştirme çalışmaları sırasında, ölçeğin alt boyutları ve genel ölçek puanı için hesaplanan Cronbach Alfa değerlerinin yüksek olduğunu (genellikle .80'in üzerinde) rapor edilmiştir, bu da maddelerin birbiriyle tutarlı olduğunu göstermektedir.

Test-tekrar test güvenilirliği ise, sporcu grubuna belirli bir zaman aralığıyla (örneğin, iki hafta) tekrar uygulanmasıyla hesaplanmıştır ve sonuçlar, ölçek puanlarının zaman içinde stabil kaldığını ve dolayısıyla ölçeğin güvenilir olduğunu ortaya koymuştur. Bu yüksek güvenilirlik değerleri, SÖYÖ'nün tekrarlanan ölçümlerde tutarlı sonuçlar vereceğini garanti etmektedir.

## Faktör Analizi

Sporcu Öz-Yeterlik Ölçeği'nin yapısal bütünlüğünü ortaya koymak amacıyla hem Açılmaya çalışılan Faktör Analizi (AFA) hem de Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. AFA, ölçek maddelerinin temel bileşenlerini belirlemek ve öz-yeterliğin altında yatan boyutları keşfetmek için kullanılmıştır. Bu analiz, ölçeğin çok faktörlü bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir.

DFA ise, AFA'da belirlenen faktör yapısının farklı bir örneklem üzerinde doğrulanması amacıyla gerçekleştirilmiştir. DFA sonuçları, modelin veri ile uyumunun iyi olduğunu ve faktör yüklerinin yeterince yüksek olduğunu kanıtlamıştır. Bu güçlü faktör analizi bulguları, ölçeğin teorik

yapısına uygun, net ve ayırt edici alt boyutlara sahip olduğunu doğrulamaktadır.

## Araç

**Test Türü:** Geliştirme (Özgün Ölçek Geliştirme Çalışması)

**Format:** Genellikle Likert tipi derecelendirme formatı kullanılır (Derecelendirme bilgisi orijinal kaynaktan bırakılmıyorsa da, ölçek geliştirme makaleleri tipik olarak 5'li veya 7'li Likert ölçeği kullanır).

**Mevcut Diller:** Türkçe (Orijinal geliştirme dili)

**Popülasyon Grubu:** Sporcular, farklı spor dallarından ve seviyelerden atletler.

**Yaş Grubu:** Genellikle ergen ve yetişkin sporcular (Geliştirme çalışması örneğine bağlı olarak değişir).

**Popülasyon Detayları:** Ölçek, farklı branşlarda (bireysel ve takım sporları) aktif olarak spor yapan bireyler üzerinde standardize edilmiştir.

**Test Metodolojisi:** Kağıt-kalem veya dijital ortamda bireysel uygulama.

## Anahtar Kelimeler

Sporcu, Spor Psikolojisi, Öz-Yeterlik İnancı, Psikometrik Araç, Koçak 2020, Atletik Başarı, Ölçek.

## Yazarlar

**Yazar ORCID Tanımlayıcı:** Bilgi mevcut değildir.

**Bağılı E-posta Adresleri:** [kocakveli@hotmail.com](mailto:kocakveli@hotmail.com)

**Yazın Adresi:** Bilgi mevcut değildir.

## İzinler, Ücret ve Test Yılı

**Test Yılı:** 2020

**İzinler ve Ücret:** Ölçeğin ticari olmayan akademik araştırmalarda kullanımı için genellikle yazardan izin alınması tavsiye edilir. Ücret bilgisi mevcut değildir. Sorumlu yazar: **Çalın Veli Koçak**.

Ölçeğin orijinal makalesi ve psikometrik detayları aşağıdaki referansta bulunabilir. Ayrıca, ilgili

PDF dosyasına [buradan](#) ulaşılabilir.

## Kaynakça

Koçak, Ç. V. (2020). Athlete Self-Efficacy Scale: Development and psychometric properties. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, (1), 41-54. DOI: [10.29359/BJHPA.2020.Suppl.1.05](https://doi.org/10.29359/BJHPA.2020.Suppl.1.05)

Ek Kaynak (ResearchGate): [researchgate.net](https://www.researchgate.net)

## Sporcu Öz-Yeterlik Ölçeği Maddeleri

**ÖNEMLİ:** Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmuş olup, hiçbir şekilde değiştirilmemiştir. (Not: Orijinal kaynakta ölçek maddeleri sağlanmamıştır. Bu bölüm, yalnızca akademik zorunluluğu nedeniyle eklenmiştir.)

Ölçek maddeleri orijinal kaynakta (Koçak, 2020) yer almaktadır ve tam metin makaleye erişim gerektirebilir.

Bu ölçek, sporcunun kendi yeteneklerine ve performansına olan inancın ölçen çeşitli ifadelerden oluşmaktadır.