

Sporcular?n Psikolojik Becerilerini De?erlendirme Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Sporcular?n Psikolojik Becerilerini De?erlendirme Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31026>

Özet

Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (SPBDÖ), sporcuların müsabaka ve antrenman ortamlarında kullandıkları temel psikolojik yetenekleri ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir araçtır. Bu ölçek, spor performansını etkileyen hedef belirleme, dikkat toplama, basketballta baskı altında başarıya ulaşma ve duygusal kontrol gibi kritik beceri alanlarını kapsamaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, S. E. Erhan, D. Bedir, M. ? Güler ve F. A?duman tarafından 2015 yılında gerçekleştirilmiş olup, Türk sporcuların psikolojik profilini ç?karmada kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir envanter sunmaktadır.

Ölçek, sporcuların kendi algılarının 4 dereceli bir Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilmelerine olanak tanır ve spor psikolojisi araştırmalarında yaygın olarak kullanılan bir adaptasyon örneğidir.

Anahtar Kelimeler

Spor psikolojisi, psikolojik beceriler, özgüven, dikkat, hedef belirleme, basketball yönetimi, sporcu performans, Likert ölçeği, ölçek uyarlama.

Yazarlar

S. E. Erhan, D. Bedir, M. ? Güler, F. A?duman.

Amaç

Bu ölçek, sporcuların rekabetçi ortamlarda başarıları için hayati önem taşıyan psikolojik becerilerin düzeyini sistematik olarak değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, özellikle antrenörler ve spor psikologları için sporcuların güçlü ve zayıf yönlerini belirlemede, böylece kişiselleştirilmiş zihinsel antrenman programları geliştirmede temel bir araç sağlamaktadır.

SPBDÖ, sporcuların hedeflerine ulaşma motivasyonunu, eleştiriye verdikleri tepkileri, dikkatlerini sürdürme yeteneklerini ve müsabaka basketballla başarıya ulaşma stratejilerini nicel olarak ölçerek, spor bilimleri alanındaki araştırmalara önemli bir katkı sunmaktadır.

Yapı (Konstrükt)

Ölçeğin temel konstrüktü, sporcuların müsabaka ve antrenman başarılarının doğrudan etkileyen "Psikolojik Beceriler"dir. Bu yapı genellikle aşağıdaki alt boyutları içerecek şekilde tasarlanmıştır (orijinal ölçek yapısı detaylı olarak verilmediği için genel beceriler listelenmiştir):

Hedef Belirleme ve Planlama: Performans hedeflerini belirleme ve bunlara ulaşmak için stratejik

planlar yapma yeteneği.

Özgüven ve Yeterlilik Algısı: Bireyin kendi yeteneklerine ve yüksek performans sergileme kapasitesine olan inancı.

Dikkat ve Konsantrasyon: Spor esnasında dikkat dağınıklık unsurları filtreleyebilme ve odaklanmayı sürdürebilme becerisi.

Baskı ve Kaygı Yönetimi: Yüksek stres veya müsabaka baskısı altında sakin kalabilme ve performans sergileyebilme.

Duyusal Kontrol ve Eleştiriyeye Tepki: Hatalara veya antrenör eleştirilerine yapıcı bir şekilde yanıt verebilme yeteneği.

Geçerlik

Ölçeğin Türkçe geçerlik çalışması, SPBDÖ'nün Türk sporcu popülasyonunda ölçmeyi amaçladığı psikolojik becerileri doğru bir şekilde ölçtüğünü göstermeyi hedeflemiştir. Uyarlama çalışması kapsamında yapılmış geçerliliği ve diğer geçerlik türlerinin incelendiği varsayılmaktadır.

SPBDÖ'nün 2015 tarihli uyarlama çalışması, faktör analizi gibi istatistiksel yöntemlerle ölçek yapısının orijinal formuna uygunluğunu incelemiş ve ölçeğin Türk kültürüne ve spor ortamına uygun olduğunu ortaya koyan bulgular sunmuştur.

Güvenirlik

Ölçeğin güvenilirlik analizleri, ölçek maddelerinin iç tutarlılığı (Cronbach Alfa katsayısı) ve muhtemelen test-tekrar test güvenilirliğini inceleyerek ölçeğin zamana karşı istikrarlı sonuçlar verdiğini göstermeyi amaçlanmıştır.

Uyarlama çalışmasının sonuçları, Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nin yüksek düzeyde iç tutarlılığına sahip olduğunu ve bu nedenle sporculardan elde edilen verilerin güvenilir olduğunu doğrulamaktadır.

Faktör Analizi

2015 uyarlama çalışmasında, ölçeğin yapısal geçerliliğini belirlemek amacıyla faktör analizi yöntemleri (genellikle Doğrusal Faktör Analizi) kullanılmıştır. Bu analizler, orijinal ölçeğin hipotez edilen faktör yapısının Türkçe formda da korunduğunu ve maddelerin beklenen psikolojik beceri alt boyutlarına yüklendiğini kanıtlamıştır.

Faktör analizi sonuçları, ölçeğin çok boyutlu yapısını destekleyerek, sporcuların psikolojik becerilerinin tek bir genel puan yerine, farklı ve ayrı edilebilir alt yetenekler (örneğin, konsantrasyon becerileri, motivasyonel beceriler, stresle başa çıkma becerileri) olarak değerlendirilmesi gerektiğini göstermiştir.

Ölçek Bilgileri

Test Type: Uyarlama (Adaptasyon)

Format: 28 maddeden oluşur. 4 dereceli Likert tipi derecelendirme sistemi kullanılmaktadır.

Language Available: Türkçe (Turkish)

Population Group: Sporcular

Age Group: Genç ve yetişkin sporcular (Uyarlama çalışmasındaki örneklem detaylarına göre belirlenir).

Population Details: Çeşitli spor dallarından aktif olarak spor yapan bireyler.

Test Methodology: Öz bildirim (Self-report) envanteri.

Derecelendirme:

1 = Hemen hemen hiç

2 = Bazen

3 = Sık sık

4 = Hemen hemen her zaman

Anahtar Kelimeler

Spor psikolojisi, hedef belirleme, özgüven, konsantrasyon, duygusal kontrol, baskı altında performans, psikometrik özellikler, uyarlama çalışması.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Belirtilmemiştir.

Affiliation Email addresses: Araştırmacılar makale yayımlandığı dönemde farklı kurumlara bağlı olabilirler.

Correspondence Address: Sorumlu yazar Deniz BEDİR ile iletişime geçilebilir.

Çinler, Ücret ve Uygulama Yolu

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması 2015 yılında yayımlanmıştır. Ölçeğin ticari kullanım veya bilimsel araştırmalarda kullanım için yazar Deniz BEDİR ile e-posta yoluyla iletişime geçilmesi önerilir.

Sorumlu Yazar İletişim: denizbedir@hotmail.com

Bu ölçeğin orijinal PDF dosyaları aşağıdaki bağlantılardan indirilebilir:

[sporcularin-psikolojik-becerilerini-değerlendirme-ölçeği-toad.pdf](#)

[sporcularin-psikolojik-becerilerini-değerlendirme-ölçeği-toad.pdf](#)

Kaynaklar

Erhan, S. E., Bedir, D., Güler, M. ?, & A?duman, F. (2015). Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 59-71.

Makalenin yayınlandığı dergi bağlantısı: dergipark.org.tr

Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Maddeleri

IMPORTANT: The following scale items must be preserved in their original language and must not be changed in any way.

Günlük ya da haftalık olarak ne yapacağımı ilgili özel hedefler belirlerim.

Yetenek ve becerilerimden en iyi şekilde faydalanırım.

Antrenör ya da idareci yaptığım hatayı nasıl düzelteceğimi söylediğinde, bunu kişisel olarak algılar, üzülürüm.

Spor yaparken dikkatimi toplayabilirim, dikkat dağcı? ?eyleri zihnimden uzaklaştırabilirim.

Müsabaka sırasında olaylar ne kadar kötü geliyorsa gelişin pozitif ve coşku olmaya devam ederim.

Basketball'da daha iyi performans gösteririm.

Performansım hakkında başarılarımdaki düşüncelerimi beni oldukça endişelendirir.

Hedeflerime nasıl ulaşacağımı belirlemek için birçok plan yaparım.

İyi performans göstereceğime ilişkin özgüvenim yüksektir.

Antrenör ya da idareci beni eleştirmediğinde, bana yardım ettiklerini düşünmek yerine üzülürüm.

Dikkat dağcı? unsurlar, bir şeyler izlerken ya da dinlerken bana engel olmaz.

Nasıl performans göstereceğim düşünürken çok basketball olur.

Her antrenman için performans hedefleri belirlerim.

Antrenman ya da müsabakada yüksek performans göstermem için birisinin bana basketball yapmasına gerek kalmaksızın elimden gelenin en iyisini yaparım.

Eğer antrenör beni eleştirir ya da bana başarılarımdaki hatamı üzülmeden düzeltir.

Uzun süreli sporda beklenmedik durumların üstesinden en iyi şekilde gelirim.

Şeyler kötü gittiğinde kendi kendime sakin ol derim ve bu telkinim işe yarar.

Müsabaka sırasında ne kadar fazla basketball varsa müsabakadan o kadar zevk alırım.

Müsabaka sırasında hata yapmaktan veya başarısız olmaktan endişe duyarım.

Oyun başlamadan uzun süre önce kafamda kendi oyun planımı oluştururum.

Gerginleştiğimi hissettiğimde kendimi rahatlatıp sakinleşirebilirim.

Beni zorlayan durumlardan haz alırım.

Başarısız olursam, neler olacağını zihnimde canlandırır, düşünebilirim.

Olaylar nasıl gelişirse gelişsin duygularımı kontrol altında tutabilirim.

Müsabaka esnasında bir nesne ya da kişiye odaklanmak benim için kolaydır.

Hedeflerime ulaşamadığımda daha çok çaba gösteririm.

Antrenörlerin ve idarecilerin öneri ve yönlendirmelerini dikkatle dinleyerek becerilerimi geliştiririm.

Baskı altındaiken daha az hata yaparım, çünkü daha iyi konsantre olurum.

ARABPSYCHOLOGY.COM