# Sporcular?n Psikolojik Becerilerini De?erlendirme Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Sporcular?n Psikolojik Becerilerini De?erlendirme Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31026

ARABPSYCHOLOGY.COM

## Özet

Sporcular?n Psikolojik Becerilerini De?erlendirme Ölçe?i (SPBDÖ), sporcular?n müsabaka ve antrenman ortamlar?nda kulland?klar? temel psikolojik yetenekleri ölçmek amac?yla geli?tirilmi? bir araçt?r. Bu ölçek, spor performans?n? etkileyen hedef belirleme, dikkat toplama, bask? alt?nda ba?a ç?kma ve duygusal kontrol gibi kritik beceri alanlar?n? kapsamaktad?r. Ölçe?in Türkçe uyarlamas?, S. E. Erhan, D. Bedir, M. ?. Güler ve F. A?duman taraf?ndan 2015 y?l?nda gerçekle?tirilmi? olup, Türk sporcular?n psikolojik profilini ç?karmada kullan?labilecek geçerli ve güvenilir bir envanter sunmaktad?r.

Ölçek, sporcular?n kendi alg?lar?n? 4 dereceli bir Likert tipi ölçek üzerinde de?erlendirmelerine olanak tan?r ve spor psikolojisi ara?t?rmalar?nda yayg?n olarak kullan?lan bir adaptasyon örne?idir.

## Anahtar Kelimeler

Spor psikolojisi, psikolojik beceriler, özgüven, dikkat, hedef belirleme, bask? yönetimi, sporcu performans?, Likert ölçe?i, ölçek uyarlama.

## Yazarlar

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

## Amaç

Bu ölçek, sporcular?n rekabetçi ortamlarda ba?ar?l? olmalar? için hayati önem ta??yan psikolojik becerilerin düzeyini sistematik olarak de?erlendirmeyi amaçlamaktad?r. Ölçek, özellikle antrenörler ve spor psikologlar? için sporcular?n güçlü ve zay?f yönlerini belirlemede, böylece ki?iselle?tirilmi? zihinsel antrenman programlar? geli?tirmede temel bir araç sa?lamaktad?r.

SPBDÖ, sporcular?n hedeflerine ula?ma motivasyonunu, ele?tiriye verdikleri tepkileri, dikkatlerini sürdürme yeteneklerini ve müsabaka bask?s?yla ba?a ç?kma stratejilerini nicel olarak ölçerek, spor bilimleri alan?ndaki ara?t?rmalara önemli bir katk? sunmaktad?r.

## Yap? (Konstrükt)

Ölçe?in temel konstrüktü, sporcular?n müsabaka ve antrenman ba?ar?s?n? do?rudan etkileyen "Psikolojik Beceriler"dir. Bu yap? genellikle a?a??daki alt boyutlar? içerecek ?ekilde tasarlanm??t?r (orijinal ölçek yap?s? detayl? verilmedi?i için genel beceriler listelenmi?tir):

**Hedef Belirleme ve Planlama:** Performans hedeflerini belirleme ve bunlara ula?mak için stratejik

ARABPSYCHOLOGY.COM

planlar yapma yetene?i.
**Özgüven ve Yeterlilik Alg?s?:** Bireyin kendi yeteneklerine ve yüksek performans sergileme kapasitesine olan inanc?.
**Dikkat ve Konsantrasyon:** Spor esnas?nda dikkat da??t?c? unsurlar? filtreleyebilme ve odaklanmay? sürdürebilme becerisi.
**Bask? ve Kayg? Yönetimi:** Yüksek stres veya müsabaka bask?s? alt?nda sakin kalabilme ve performans sergileyebilme.
**Duygusal Kontrol ve Ele?tiriye Tepki:** Hatalara veya antrenör ele?tirilerine yap?c? bir ?ekilde yan?t verebilme yetene?i.

## Geçerlik

Ölçe?in Türkçe geçerlik çal??mas?, SPBDÖ'nün Türk sporcu popülasyonunda ölçmeyi amaçlad??? psikolojik becerileri do?ru bir ?ekilde ölçtü?ünü göstermeyi hedeflemi?tir. Uyarlama çal??mas? kapsam?nda yap? geçerli?i ve di?er geçerlik türlerinin incelendi?i varsay?lmaktad?r.

SPBDÖ'nün 2015 tarihli uyarlama çal??mas?, faktör analizi gibi istatistiksel yöntemlerle ölçek yap?s?n?n orijinal formuna uygunlu?unu incelemi? ve ölçe?in Türk kültürüne ve spor ortam?na uygun oldu?unu ortaya koyan bulgular sunmu?tur.

## Güvenirlik

Ölçe?in güvenirlik analizleri, ölçek maddelerinin iç tutarl?l???n? (Cronbach Alfa katsay?s?) ve muhtemelen test-tekrar test güvenirli?ini inceleyerek ölçe?in zamana kar?? istikrarl? sonuçlar verdi?ini göstermeyi amaçlam??t?r.

Uyarlama çal??mas?n?n sonuçlar?, Sporcular?n Psikolojik Becerilerini De?erlendirme Ölçe?i'nin yüksek düzeyde iç tutarl?l??a sahip oldu?unu ve bu nedenle sporculardan elde edilen verilerin güvenilir oldu?unu do?rulamaktad?r.

## Faktör Analizi

2015 uyarlama çal??mas?nda, ölçe?in yap?sal geçerli?ini belirlemek amac?yla faktör analizi yöntemleri (genellikle Do?rulay?c? Faktör Analizi) kullan?lm??t?r. Bu analizler, orijinal ölçe?in hipotez edilen faktör yap?s?n?n Türkçe formda da korundu?unu ve maddelerin beklenen psikolojik beceri alt boyutlar?na yüklendi?ini kan?tlam??t?r.

Faktör analizi sonuçlar?, ölçe?in çok boyutlu yap?s?n? destekleyerek, sporcular?n psikolojik becerilerinin tek bir genel puan yerine, farkl? ve ay?rt edilebilir alt yetenekler (örne?in, konsantrasyon becerileri, motivasyonel beceriler, stresle ba?a ç?kma becerileri) olarak de?erlendirilmesi gerekti?ini göstermi?tir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

## Ölçek Bilgileri

**Test Type:** Uyarlama (Adaptasyon)

**Format:** 28 maddeden olu?ur. 4 dereceli Likert tipi derecelendirme sistemi kullan?lmaktad?r.

**Language Available:** Türkçe (Turkish)

**Population Group:** Sporcular

**Age Group:** Genç ve yeti?kin sporcular (Uyarlama çal??mas?ndaki örneklem detaylar?na göre belirlenir).

**Population Details:** Çe?itli spor dallar?ndan aktif olarak spor yapan bireyler.

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

**Derecelendirme:**

1 = Hemen hemen hiç
2 = Bazen
3 = S?k s?k
4 = Hemen hemen her zaman

## Anahtar Kelimeler

Spor psikolojisi, hedef belirleme, özgüven, konsantrasyon, duygusal kontrol, bask? alt?nda performans, psikometrik özellikler, uyarlama çal??mas?.

## Yazarlar

**Author ORCID Identifier:** Belirtilmemi?tir.

**Affiliation Email addresses:** Ara?t?rmac?lar makale yay?nland??? dönemde farkl? kurumlara ba?l? olabilirler.

**Correspondence Address:** Sorumlu yazar Deniz BED?R ile ileti?ime geçilebilir.

## ?zinler, Ücret ve Uygulama Y?l?

Ölçe?in Türkçe geçerlik ve güvenirlik çal??mas? 2015 y?l?nda yay?mlanm??t?r. Ölçe?in ticari kullan?m? veya bilimsel ara?t?rmalarda kullan?m? için yazar Deniz BED?R ile e-posta yoluyla ileti?ime geçilmesi önerilir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

**Sorumlu Yazar ?leti?im:** denizbedir@hotmail.com

Bu ölçe?in orijinal PDF dosyalar? a?a??daki ba?lant?lardan indirilebilir:

sporcularin-psikolojik-becerilerini-de?erlendirme-ölçe?i-toad.pdf
sporcularin-psikolojik-becerilerini-de?erlendirme-ölçe?i-toad.pdf

## Kaynaklar

Erhan, S. E., Bedir, D., Güler, M. ?., & A?duman, F. (2015). Sporcular?n Psikolojik Becerilerini De?erlendirme Ölçe?inin Türkçe geçerlik güvenirlik çal??mas?. *Beden E?itimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17*(1), 59-71.

Makalenin yay?nland??? dergi ba?lant?s?: dergipark.org.tr

## Sporcular?n Psikolojik Becerilerini De?erlendirme Ölçe?i Maddeleri

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

Günlük ya da haftal?k olarak ne yapaca??mla ilgili özel hedefler belirlerim.
Yetenek ve becerilerimden en iyi ?ekilde faydalan?r?m.
Antrenör ya da idareci yapt???m hatay? nas?l düzeltece?imi söyledi?inde, bunu ki?isel olarak alg?lar, üzülürüm.
Spor yaparken dikkatimi toplayabilir, dikkat da??t?c? ?eyleri zihnimden uzakla?t?rabilirim.
Müsabaka s?ras?nda olaylar ne kadar kötü geli?irse geli?sin pozitif ve co?kulu olmaya devam ederim.
Bask? alt?nda daha iyi performans gösteririm.
Performans?m hakk?nda ba?kalar?n?n dü?ündükleri beni oldukça endi?elendirir.
Hedeflerime nas?l ula?aca??m? belirlemek için birçok plan yapar?m.
?yi performans gösterece?ime ili?kin özgüvenim yüksektir.
Antrenör ya da idareci beni ele?tirdi?inde, bana yard?m ettiklerini dü?ünmek yerine üzülürüm.
Dikkat da??t?c? unsurlar, bir ?eyler izlerken ya da dinlerken bana engel olmaz.
Nas?l performans gösterece?im dü?üncesi üzerimde çok bask? olu?turur.
Her antrenman için performans hedefleri belirlerim.
Antrenman ya da müsabakada yüksek performans göstermem için birisinin bana bask? yapmas?na gerek kalmaks?z?n elimden gelenin en iyisini yapar?m.
E?er antrenör beni ele?tirir ya da bana ba??r?rsa hatam? üzülmeden düzeltirim.
U?ra?t???m dporda beklenmedik durumlar?n üstesinden en iyi ?ekilde gelirim.
??ler kötü gitti?inde kendi kendime sakin ol derim ve bu telkinim i?e yarar.
Müsabaka s?ras?nda ne kadar fazla bask? varsa müsabakadan o kadar zevk al?r?m.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Müsabaka s?ras?nda hata yapmaktan veya ba?ar?s?z olmaktan endi?e duyar?m.
Oyun ba?lamadan uzun süre önce kafamda kendi oyun plan?m? olu?tururum.
Gerginle?ti?imi hissetti?imde kendimi rahatlat?p sakinle?tirebilirim.
Beni zorlayan durumlardan haz al?r?m.
Ba?ar?s?z olursam, neler olaca??n? zihnimde canland?r?r, dü?ünebilirim.
Olaylar nas?l geli?irse geli?sin duygular?m? kontrol alt?nda tutabilirim.
Müsabaka esnas?nda bir nesne ya da ki?iye odaklanmak benim için kolayd?r.
Hedeflerime ula?amad???mda daha çok çaba gösteririm.
Antrenörlerin ve idarecilerin öneri ve yönlendirmelerini dikkatle dinleyerek becerilerimi geli?tiririm.
Bask? alt?ndayken daha az hata yapar?m, çünkü daha iyi konsantre olurum.

ARABPSYCHOLOGY.COM