

# Sporda Kendine Güven Kaynaklar? Ölçe?i

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Sporda Kendine Güven Kaynaklar? Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales.  
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31058>

## Özet

Sporda Kendine Güven Kaynaklar? Ölçe?i (SKGKÖ), sporcular?n performans s?ras?nda kendilerine olan güvenlerini hangi faktörlerden ald?klar?n? ölçmek amacıyla geli?tirilmif bir psikometrik araçtır. Bu ölçek, Miçoo?ullar? ve Kirazc? (2010) taraf?ndan orijinal İngilizce versiyonundan Türk popülasyonuna **uyarlanm??t?r**. Ölçek, spor ba?lam?nda kendine güvenin dokuz farklı alt boyutunu de?erlendiren 43 maddeden olumaktadır. Bu alt boyutlar, sporcular?n antrenman ve yar??ma ortamlar?nda kar??la?t?klar? çe?itli içsel ve d??sal etkenleri kapsamaktadır. SKGKÖ, özellikle spor **psikolojisi** alan?nda yap?lan ara?t?rmalarda, sporcular?n psikolojik haz?rl?k düzeylerini belirlemek ve müdahale programlar? geli?tirmek için önemli bir tan? araçtır.

## Anahtar Kelimeler

Spor psikolojisi, Kendine güven, Öz yeterlik, Psikometrik araç, Ölçek uyarlama, Spor performans?, SKGKÖ, Likert.

## Yazarlar

B. Okan Miçoo?ullar?, S. Kirazc?.

## Amaç

Sporda Kendine Güven Kaynaklar? Ölçe?i'nin temel amacı, sporcular?n müsabaka veya performans anlar?nda yüksek **kendine güven** duygusunu besleyen spesifik kaynaklar? belirlemektir. Ölçek, sporcular?n ba?ar?ya ula?mak için hangi çevresel, zihinsel veya sosyal faktörlere güvendiklerini nicel olarak ortaya koyarak, antrenörlere ve spor psikologlar?na özelle?tirilmif e?itim stratejileri olumturmada rehberlik etmeyi hedefler. Bu uyarlama çal??mas?, orijinal ölçe?in kültürel e?de?erlili?ini ve psikometrik özelliklerini Türk sporcu popülasyonunda do?rulamay? amaçlam??t?r.

## Yap? (Konstrukt)

Ölçe?in ölçtü?ü ana yap?, sporcular?n performans s?ras?nda sahip olduklar? **öz yeterlik** veya kendine güven duygusunu destekleyen dokuz farklı kaynak alanıdır. Bu kaynaklar, Bandura'n?n sosyal bili?sel teorisinden türetilen ve spor ba?lam?na özgü hale getirilen unsurlardır. Her bir alt boyut, sporcunun genel kendine güven düzeyine katkıda bulunan benzersiz bir faktörü temsil eder.

Yap?salsal olarak, ölçek, sporcunun kendi içsel haz?rl??? (Fiziksel/Zihinsel Haz?rl?k), d??sal etkile?imleri (Koçun Liderli?i, Sosyal Destek) ve çevresel ko?ullar? (Durumsal Uygunluk, Çevresel Rahatlık) kapsayan geni? bir yelpazede kaynaklar? de?erlendirir. Bu çok boyutlu yap?, sporcunun

güveninin tek bir kaynaktan ziyade karma??k bir etkile?im sonucu olu?tu?unu varsayar.

## Geçerlik

Miçoo?ullar? ve Kirazc? (2010) taraf?ndan gerçekte?tirilen uyarlama çal??mas?nda, orijinal ölçe?in geçerlik çal??malar? detayl? olarak incelenmi?tir. Uyarlama sürecinde, ölçe?in yap?sal geçerli?ini incelemek amac?yla **faktör analizi** teknikleri kullan?lm??t?r. Bu analizler, Türk popülasyonunda da orijinal ölçekteki dokuz faktörlü yap?n?n korundu?unu göstermeyi amaçlam??t?r. Çal??mada, ölçe?in maddelerinin ilgili alt boyutlarla yüksek korelasyon gösterdi?i ve beklenen teorik yap?y? destekledi?i raporlanm??t?r. Detayl? geçerlik katsay?lar? (örne?in, Do?rulay?c? Faktör Analizi sonuçlar?) uyarlama makalesinde yer almaktad?r.

## Güvenirlik

Ölçe?in güvenilirlik çal??malar?, iç tutarl?l?k katsay?lar? (Cronbach Alfa) arac?l???yla de?erlendirilmi?tir. Uyarlama çal??mas?nda, ölçe?in genel olarak ve alt boyutlar baz?nda yeterli düzeyde iç tutarl?l???a sahip oldu?u belirlenmi?tir, bu da maddelerin ayn? yap?y? tutarl? bir ?ekilde ölçtü?ünü göstermektedir. Güvenirlik katsay?lar?n?n detaylar? kaynak metinde aç?kça belirtilmemi? olsa da, uyarlama çal??mas? ölçe?in Türk kültüründe psikometrik olarak güvenilir oldu?unu ortaya koymu?tur.

## Faktör Analizi

Sporda Kendine Güven Kaynaklar? Ölçe?i (SKGKÖ), uyarlama çal??mas?nda da korunan dokuz alt boyuttan olu?an çok faktörlü bir yap?ya sahiptir. Bu yap?, 43 maddeyi a?a??daki dokuz faktör alt?nda toplam??t?r:

**Fiziksel/Zihinsel Haz?rl?k** (6 madde): Sporcunun fiziksel durumu ve zihinsel odaklanma yetene?i.

**Koçun Liderli?i** (5 madde): Koçun motivasyonu, talimatlar? ve liderlik tarz?n?n sporcu üzerindeki olumlu etkisi.

**Empati Deneyimi** (5 madde): Ba?kalar?n?n ba?ar?l? performanslar?n? gözlemlene yoluyla dolayl? olarak kazan?lan güven.

**Sosyal Destek** (6 madde): Aile, arkada?lar ve tak?m arkada?lar?ndan sa?lanan duygusal ve enstrümantal destek.

**Becerinin Sunumu** (5 madde): Sporcunun kritik anlarda becerilerini etkili ve ba?ar?l? bir ?ekilde sergileme yetene?i.

**Uzmanl?k** (5 madde): Sporcunun kendi spor dal?nda yetkin ve bilgili hissetmesi.

**Durumsal Uygunluk** (3 madde): Ortam?n ve durumun ba?ar?ya elveri?li olarak alg?lanmas? (örne?in, hava ko?ullar?, zemin).

**Çevresel Rahatl?k** (4 madde): Yar??ma veya antrenman ortam?n?n rahat, tan?d?k ve bask?dan

uzak algılanmas?

**Fiziksel Benlik Sunumu** (3 madde): Sporcunun d?? görünüşünün ve vücut dilinin güven yansıması.

## Ölçek Bilgileri

**Test Türü:** Uyarlama Ölçeği (Orijinali İngilizce, uyarlaması Türkçe)

**Format:** Kendine raporlama (Self-Report) araçtır ve 7'li **Likert** tipi derecelendirme kullanır.

**Mevcut Dil:** Türkçe.

**Popülasyon Grubu:** Sporcular (takım ve bireysel spor dallarında aktif olan genç ve yetişkin sporcular).

**Yaş Grubu:** Genç yetişkinlik ve yetişkinlik dönemi sporcuları.

**Popülasyon Detayları:** Türk sporcu popülasyonu üzerinde standartlaştırılmıştır.

**Test Metodolojisi:** Katılımcılar, her bir madde için kendilerine güven veren kaynağın önemini 1 (Hiç Önemli Değil) ile 7 (Çok Önemli) arasında bir değer vererek belirtirler. Yüksek puanlar, ilgili kaynağın sporcunun kendine güveni üzerindeki etkisinin yüksek olduğunu gösterir.

## Anahtar Kelimeler

Spor psikolojisi, Kendine güven kaynakları, Öz yeterlik, Sporcu performans, Psikometrik değerlendirme, Uyarlama çalışması, Çok boyutlu ölçek.

## Yazarlar

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

**Kurum E-posta Adresleri:** B. Okan Miçoğulları (Sorumlu Yazar): [okan@metu.edu.tr](mailto:okan@metu.edu.tr)

**Yazın Adresi:** Bilgi mevcut değildir (Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi ile ilişkilidir).

## Şinler, Ücret ve Test Yolu

**Şinler ve Kullanım:** Ölçeğin akademik ve araştırma amaçlı kullanımı için sorumlu yazar (B. Okan Miçoğulları) ile iletişime geçilmesi gerekmektedir.

**Ücret:** Ticari olmayan akademik kullanımlarda genellikle ücretsizdir.

**Test Y?I?:** Türk pop?lasyonuna uyarlama çal??mas? 2010 y?I?nda yay?mlanm??t?r.

## Referanslar

Miçoo?ullar?, B. O. ve Kirazc?, S. (2010). Sporda Kendine Güven Kaynaklar? Ölçe?inin Türk pop?lasyonuna uyarlanmas?. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21 (4), 154-163. Makalenin Dergipark ba?lant?s?: [dergipark.ulakbim.gov.tr](http://dergipark.ulakbim.gov.tr)

Sorumlu yazar?n ileti?im adresi: [okan@metu.edu.tr](mailto:okan@metu.edu.tr)

Ölçe?in orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: [sporda-kendine-guven-kaynaklari-olcegi-skgko-toad.pdf](http://sporda-kendine-guven-kaynaklari-olcegi-skgko-toad.pdf)

## Sporda Kendine Güven Kaynaklar? Ölçe?i Maddeleri

**ÖNEML?:** A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmu?tur ve hiçbir ?ekilde de?itirilmemelidir.

9 alt boyut ve 43 madde

Fiziksel/Zihinsel Haz?rl?k (6 m):

Koçun Liderli?i (5 m):

Empati Deneyimi (5 m):

Sosyal Destek (6 m):

Becerinin Sunumu (5 m):

Uzmanl?k (5 m):

Durumsal Uygunluk (3 m):

Çevresel Rahatl?k (4 m):

Fiziksel Benlik Sunumu (3 m):